In den kommenden **5 Tagen** wirst Du Dich selbst und Deine Körpersprache beobachten und alles notieren, was Dir auffällt - sowohl unter Menschen, als auch mit Deinem Hund. Vielleicht drückt sich Dein Unwohlsein darin aus, dass Du fünf Anläufe brauchst, um Deinen Hund erfolgreich anzuleinen? Oder aber, Deine besonders gute Laune lässt Dich den ganzen Tag aufrecht stolzieren? Achte auch auf Dein Gesicht - in welchen Situationen Du die Stirn runzelst oder Deine Augen zusammenkneifst? Beobachte und notiere alles was Dir auffällt. **Bitte führe diese Übung unbedingt 5 Tage am Stück durch!** Du wirst merken, wie Dir Deine Körpersprache von Tag zu Tag bewusster wird und Dein Veränderungsprozess so viel leichter voranschreitet.

1

2

Klärst Du
das - oder
soll ich ?!

3

4

5