

Wie könnte ein Mini Mutausbuch für dich aussehen

- ☐ Jemanden anrufen, anstatt zu texten/mailen
- ☐ Eine Fremde Person um den Weg fragen, anstatt das Navi zu nutzen
- ☐ Nein zu sagen
- ☐ Erzähle einer Freundin / Partner deinen größten Wunsch
- ☐ Mach einer fremden Person ein Kompliment
- ☐ Frag die Verkäuferin wie es ihr heute geht
- ☐ Zieh etwas an, dass du nie trägst
- ☐ Sprich auf der Straße jemanden an und frage nach der Zeit
- ☐ Sprich mit einer vertrauten Person über deine größte Angst

