

Wie könnte ein Mini Mutausbruch für dich ausschen

- 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

