

*friendly
Reminder*

- Bleibe bei dir und deinen Gedanken.
- Nimm den Druck raus und sieh diese Challenge als Möglichkeit DIR etwas Gutes zu tun.
- Trinke optimalerweise 2 Liter Wasser und achte auf eine ausgewogene Ernährung.
- Kleine Schritte, aber dafür konstant!



Was bringt es mir die Dinge mit der Hand aufzuschreiben?

Gedanken nieder zu schreiben hilft dir nicht nur dich zu erinnern - Es macht auch deinen Geist effizienter um dich auf die wirklich wichtigen Dinge zu konzentrieren.

Deine Ziele anschaulich zu dokumentieren hilft dir, sie aus dem Grundrauschen des Alltags herauszufiltern und dich mit Klarheit darauf zu fokussieren, sie zu erreichen. Jeden Tag aufs Neue.

Q Was ist für dich heute die größte Herausforderung?

.....

.....

.....

A Wie meisterst du sie?

.....

.....

.....

Q Wie ist es dir bei der Meditation ergangen? Hast du die Verbindung gespürt?

.....

.....

.....

.....

