

Welches Gefühl will ich damit in mein Leben holen?

- innere Ruhe, Frieden, Gelassenheit

Wo in meinem Leben spüre ich dieses Gefühl schon?


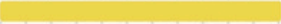


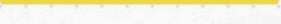
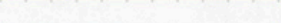

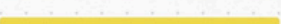

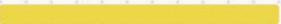
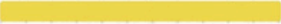

- direkt nach dem Sport
- in der Sauna
- während einer Regenschlagsstimmung
- Kaffee auf dem Balkon früh morgens
- manchmal während eines Spaziergangs
- wenn ich auf eine große Wasserfläche schaue
- nach einer aufwendigen Ausertaktion
- nach einer Psy- & Auprägnation

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1	●											
2	●											
3	●											
4	●											
5	●											
6	●●●●											
7	●●●●											
8	●●●●											
9	●●●●											
10	●●●●											
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

Heute lag der Fokus auf:

- Disziplin, Ordnung
- Luft
- Training
- Rausen
- Ernährung
- Alleinzeit
- Schlaf
- Wellness
- Psyche
- Beziehungen

Energy Challenges

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	
11	
12	

täglich 10 Sekunden „Boo“ (Yoga)

täglich 22⁰⁰ Uhr
in Bett

täglich 15 Min. Hausarbeit

täglich 10 Minuten Spaziergang

jeden Montag meditieren

täglich Morgenstern schreiben

täglich 1 Mahlzeit selbst kochen

täglich 7 Minuten Sport

jeden Abend abwaschen & Küche putzen

täglich um 22⁰⁰ den Rechner ausschalten
(oder Filter)

täglich staubsaugen

täglich 10 Minuten ohne Ablenkung mit Disk

täglich 5-5-Morgenroutine durchführen

täglich 6⁰⁰ Uhr aufstehen

in jeder Mahlzeit 1 Stück Obst oder Gemüse

täglich gesund frühstücken

täglich „Moin“ sagen