Bonus 2 Dein selbstbewusster Tag

Aufwachen

Drei Schritte für den Start in den Tag:

Dein Aufwachritual ist Priming für den Tag!

1. Aufrichten

.....

.....

.....

2. Dankbarkeit

.....

.....

.....

3. Tagesfrage

.....

.....

.....

„Woran werde ich heute Abend erkennen,
dass es für mich ein lebendiger Tag war?“

© Cristián Gálvez

Aufstehen

Raum für gute Gedanken:

© Cristián Gálvez

Tagsüber

Raum für gute Gedanken:

© Cristián Gálvez

Feierabend

Raum für gute Gedanken:

© Cristián Gálvez