

Deine Gewohnheiten

Schreibe dir eine Woche lang täglich auf, wie du deinen Tag beginnst, was deine ersten Gedanken am Morgen sind, wie du deine Zeit strukturierst und deine Abende verbringst.

Im nächsten Schritt prüfst du, was davon dir guttut, dich deinen Zielen näherbringt und welche Gewohnheiten du ändern möchtest:

Gute Gewohnheiten	Schlechte Gewohnheiten	Neue, stärkende Rituale