



100 Tage

VOLLER

Ausgeglichenheit



MEIN WEG ZU MEHR INNERER RUHE

Tag 11

Schreibe dir ganz in Ruhe einen Essensplan für die kommende Woche und mach einen entsprechenden Wocheneinkauf. So bist du top vorbereitet und musst dir die Frage „Was koche ich heute?“ nicht jeden Tag wieder neu stellen.

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

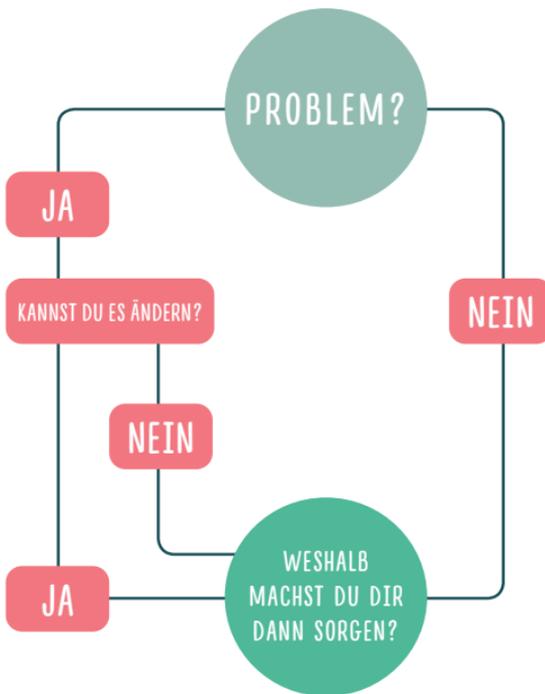


Tag 42



Manchmal weiß man vor Problemen gar nicht mehr, wo einem der Kopf steht. Nach einem langen Tag steht man vor einem leeren Kühlschrank, ist aber eigentlich noch verabredet und hat sowieso keine Lust, Einkaufstüten zu schleppen. Und das Paket muss auch noch von der Post abgeholt werden. Kommt dir bekannt vor?

DANN SCHAU DIR MAL DIESEN TRICK AN:



Tag 18

ENTWICKLE EINE MORGENROUTINE.

Viele Berühmtheiten starten mit einem solchen Ritual in den Tag, um sich auf die anstehenden Freuden und Herausforderungen vorzubereiten. Jeder macht es auf seine Weise: mit Meditation, Sport, einem Dankbarkeitstagebuch oder einfach mit einem bewussten, gesunden Frühstück.

Sammele hier Ideen für deinen »magischen Morgen«:

.....

.....

.....

.....

.....

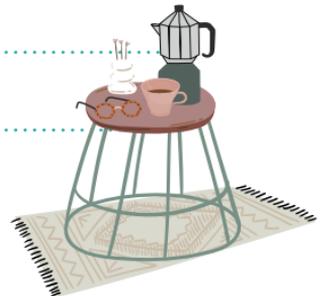
.....

.....

.....

.....

.....



Tag 93

BEI WELCHEN TÄTIGKEITEN UND IN WELCHEN SITUATIONEN BIST DU GANZ DU SELBST?

Versuche, öfter genau das zu machen.



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal dotted lines for writing.

