



Meine Motivationswerkstatt - To do Liste

Diese fünf Dinge möchte ich in den vier nächsten Wochen umsetzen:

☺ = erledigt und x = nicht erledigt

1. Woche

	„Ich bin die genialste Erfindung der Evolution“ Morgens + abends	Die besten drei Dinge des Tages aufschreiben	3 x tgl. „time out“, durchatmen + in den Körper lauschen	Mind. 3 Portionen Gemüse und Salat pro Tag (Obst zählt hier nicht! Davon nur eine Portion)	Kein Zucker, Auszugsmehl-, Fertigprodukte und Co.
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

2. Woche

	„Ich bin die genialste Erfindung der Evolution“ Morgens + abends	Die besten drei Dinge des Tages aufschreiben	3 x tgl. „time out“, durchatmen + in den Körper lauschen	Mind. 3 Portionen Gemüse und Salat pro Tag (Obst zählt hier nicht! Davon nur eine Portion)	Kein Zucker, Auszugsmehl-, Fertigprodukte und Co.
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					



Meine Motivationswerkstatt - To do Liste

3. Woche

	„Ich bin die genialste Erfindung der Evolution“ Morgens + abends	Die besten drei Dinge des Tages aufschreiben	3 x tgl. „time out“, durchatmen + in den Körper lauschen	Mind. 3 Portionen Gemüse und Salat pro Tag (Obst zählt hier nicht! Davon nur eine Portion)	Kein Zucker, Auszugsmehl, Fertig- produkte und Co.
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

4. Woche

	„Ich bin die genialste Erfindung der Evolution“ Morgens + abends	Die besten drei Dinge des Tages aufschreiben	3 x tgl. „time out“, durchatmen + in den Körper lauschen	Mind. 3 Portionen Gemüse und Salat pro Tag (Obst zählt hier nicht! Davon nur eine Portion)	Kein Zucker, Auszugsmehl, Fertig- produkte und Co.
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					