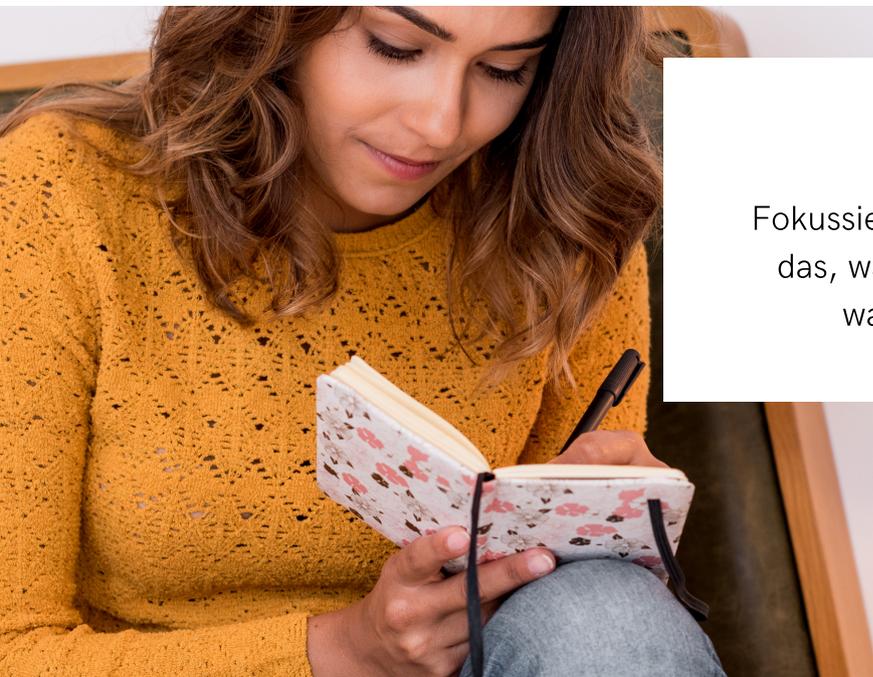


# Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und  
Achtsamkeit in deinem Alltag

## Wochenrückblick

Reflektiere nach einer anstrengenden Woche alle  
Geschehnisse und Gefühle. Du kannst dich damit auf deine  
kommende Woche vorbereiten.



### Reflektieren:

Fokussiere dich dabei auf: deinen größten Erfolg  
das, was dich besonders glücklich gemacht hat  
was dir besonders Sorgen bereitet hat  
dein Ziel für die nächste Woche

### Hören:

Schreibe dir diese Punkte gern in einem Buch oder Heft auf.  
Gewöhne dir an, diese Übung jeden Sonntag zu machen und mit klarerem Kopf in  
deine neue Woche zu starten.

Schön, dass du **DABei** bist!