

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!