

7-TAGE RESET

1

TAG 1 · REALISIEREN

Wahrnehmen, was gerade wirklich ist.

Datum

TAGESIMPULS

Veränderung beginnt damit, ehrlich wahrzunehmen, was gerade wirklich ist - ohne es sofort bewerten oder verändern zu müssen.

REFLEXIONSFRAGE

Was beschäftigt mich gerade am meisten - und was davon ist tatsächlich passiert?

DEINE KLEINE HANDLUNG

Notiere drei sachliche Beobachtungen über deine aktuelle Situation.

1

2

3

ABEND-CHECK

Was habe ich heute klarer gesehen?