

7-TAGE RESET

6

TAG 6 · VERANKERN

Deine neue Erfahrung bewusst festigen.

Datum

TAGESIMPULS

Was du bewusst wahrnimmst und wiederholst, kann zu einer neuen inneren Erfahrung und Orientierung werden.

REFLEXIONSFRAGE

Welche neue Erfahrung möchte ich heute bewusst in mir verankern?

DEINE KLEINE HANDLUNG

Halte fest, was sich verändert hat, wodurch es möglich wurde und wie du diese Erfahrung morgen wiederholst.

1

2

3

ABEND-CHECK

Was möchte ich aus diesem Tag bewusst mitnehmen?