

7-TAGE RESET

4

TAG 4 • ENTSCHEIDEN

Deinen neuen inneren Kurs festlegen.

Datum

TAGESIMPULS

Eine bewusste Entscheidung gibt dir Orientierung. Sie verbindet deine Erkenntnis mit deinem nächsten Schritt.

REFLEXIONSFRAGE

Welche bewusste Entscheidung möchte ich heute für mich treffen?

DEINE KLEINE HANDLUNG

Formuliere deine Entscheidung, was du dafür loslässt und woran du dich ab heute orientierst.

1

2

3

ABEND-CHECK

Wie hat sich meine Entscheidung heute angefühlt?