

Checklist.

10 Lebensprinzipien, die am besten für unser mentales Wellbeing sorgen



Verantwortung

Wenn Du heute nur 10% mehr Verantwortung für Dein Leben übernimmst, was tust Du dann?



Akzeptanz

Akzeptierst Du Dich, so wie Du bist? Wenn nicht, was hätte passieren müssen, damit es sich ändert?



Bewusstsein

Was sind Deine 3 Erfolge, auf die Du heute am meisten Stolz bist? Gibt es etwas in Deinem Leben, dass Du gerne verändern möchtest? Was wird Dein erster Schritt dafür sein?



Genieße den Moment

Welches war der beste Teil des Tages für Dich heute? Wofür bist Du heute dankbar?



Erholung

Was schenkt Dir Energie? Wie lange hast Du heute geschlafen? Was könntest Du für Dich tun, um sich mehr lebendig zu fühlen?



Kein Multitasking

Welche Aufgaben müssen heute erledigt werden? Wie viel Zeit ist für jede Aufgabe nötig? Versuche Schritt für Schritt zu handeln.



Ziehe die Grenzen

Nur Du kannst bestimmen, wo Dein Limit ist. Habe keine Angst den anderen "Nein" zu sagen!



Bearbeite Deine Kränkungen

Hast Du Kränkungen, die Dich immer und wieder sorgen? Versuche den "Total Truth Letter", um diese loszulassen.



Bewege Dich

Wie viel hast Du vor Dich heute zu bewegen? Wann genau nimmst Du Dir heute dafür Zeit?



Passe auf Deine Ernährung auf

Was könnte Dir helfen nicht zu vergessen genug Wasser zu trinken und sich ausgewogen zu ernähren?