

Auf wen & auf was freue ich mich heute? —> So startest du deine Aufwärtsspirale

Wobei & mit wem bin ich heute 100 % fokussiert?

Wie tanke ich heute Ruhe & fülle meine Akkus auf? —> In der Ruhe liegt die Kraft. So stärkst du dich und deine Aufwärtsspirale

Welche eine Aufgabe bringt mich heute schneller als alles andere an mein großes SINN-stiftendes Ziel?

Welche EINE Sache schließe ich heute ab?

6:00	
6:30	
7:00	
7:30	
8:00	
8:30	
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	

Sonstiges SINN-volles —> Gehirn entlasten

Meine 3 wichtigsten Prios heute:

- 1)
- 2)
- 3)

No-Brainer: bei Leistungstief

Was lief heute gut? —> Zufrieden mit dir und deinem Tag einschlafen
