Die Macht der guten Gewohnheiten – Deine Übung:

Nutze dieses Arbeitsblatt, um deine persönliche Mini-Routine festzuhalten und ihre Wirkung über die Zeit zu beobachten.

1. Meine gewählte Mini-Routine (10–15 Min., nur für mich):

_____
_____
_____
_____

2. Meine Beobachtungen währenddessen:

_____
_____
_____
_____
_____

3. Reflexion nach 3–4 Wochen:

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____