

## Ernährung 1. Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Reflexion (Am Ende der Woche)

So baue ich 5 Portionen Obst/Gemüse in meinen Alltag ein:

## Physische Gesundheit 2. Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Reflexion (Am Ende der Woche)

Diese neuen Routinen nehme ich in meinen Alltag auf:

# Achtsamkeit 3. Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

Reflexion

Diese Achtsamkeits-Routinen übernehme ich in meinen Alltag:

Zusammenfassung meiner bisher neu erworbenen Routinen:

## Positivität 4. Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
„Ich liebe und achte mich“	„Ich bin wertvoll“	„Ich fühle mich fit und vital“	„Mein Leben ist erfüllt um mich“	„Ich bin kraftvoll und gesund“	„Ich liebe und werde geliebt“	„Ich habe strahlende Lebensfreude in mir“
Dafür bin ich heute dankbar:						

Reflexion (Am Ende der Woche)

Diese Routinen übernehme ich in meinen Alltag:

Zusammenfassung meiner bisher erworbenen Routinen:

# Stressresistenz 5. Woche

Am Anfang der Woche nur die gewünschten Strategien eintragen - Am Ende der Woche folgt die Reflexion

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Diese Routinen übernehme ich in meinen Alltag: Zusammenfassung meiner erworbenen Routinen:

# Lebenszufriedenheit 6. Woche

Was ist mir im Leben am wichtigsten?

Das sind meine Lebensziele:

Diese Werte sind mir wichtig (Menge egal):

Dies sind meine 10 wichtigsten Werte geordnet nach ihrer derzeitigen Bedeutsamkeit:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Überblicke deine Liste und stelle dir dabei folgende Fragen:

- Welche Vorteile habe ich, wenn dieser Wert diese Position in meiner Hierarchie einnimmt?
- Welchen Preis zahle ich dafür, dass dieser Wert an der Stelle meiner Werteliste steht?
- Welche Rangordnung müssten meine Werte haben, damit ich meine Lebensziele erreichen kann?
- Welche Wertvorstellung ermöglicht mir ein Leben, das ich mir wünsche und das ich verdiene?

Die Wertvorstellung, nach der ich in Zukunft lebe:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Zusammenfassung meiner Routinen: