

Meine

Bestandsaufnahme

Immer wenn wir wiederholt mit einem Problem konfrontiert werden, beginnt das Gehirn, den Lösungsprozess zu automatisieren.

Gewohnheiten sind nur eine Reihe automatischer Lösungen, die dann zum passenden Zeitpunkt Probleme und Belastungen lösen.

Wenn Gewohnheiten übernehmen, nimmt gleichzeitig die Aktivität im Gehirn ab. Das ist die effizienteste Lösung und gibt uns die Chance uns auf anderes zu konzentrieren, anstatt den täglichen Handgriffen.

Meine

Bestandsaufnahme

Wenn jeder Tag ab morgen eine Stunde weniger hätte, worauf könnte ich verzichten?

Für welche Eigenschaften bekäme ich im Vergleich mit anderen eine „Eins mit Sternchen“?

Was müsste ich viel mehr hegen und pflegen?

Welche wichtigen Eckpfeiler verleihen meinem Leben Sicherheit und Stabilität?

Meine

Bestandsaufnahme

Basieren meine Entscheidungen auf Rationalität oder Emotionalität?

Ist diese Art und Weise mit Entscheidungen umzugehen dienlich?

Wann fühle ich mich ungerecht behandelt und wie gehe ich damit um?

Lasse ich mich glücklich sein? Wenn nein, was hält mich davon ab?

Meine

Bestandsaufnahme

Wie viel Zeit investiere ich in meine Selbstfürsorge - sporteln, etwas nur für mich tun, reflektieren, mentales Training, gute Ernährung?

Was hält mich davon ab, mein Gesundheitsziel zu erreichen?

Was für ein Gefühl kommt bei mir auf, wenn ich an Selbstfürsorge denke?

Was sind so die Dinge, die ich jeden Tag tue, mögen sie noch so klein sein?