

ABENDROUTINE

ABENDROUTINE

1. VERÄNDERUNGSPOTENZIAL:

Was hättest Du heute positiver machen oder gestalten können? Woran möchtest Du arbeiten, um Dich zu entwickeln? Wie sieht ein erster Schritt aus?

2. ERFOLGSERLEBNIS:

Welche Herausforderung hast Du heute gut gemeistert?

3. DANKBARKEIT:

Für welches Erlebnis, welche Erfahrung, welchen Moment des heutigen Tages bist Du besonders dankbar?

4. DEIN PERFEKTER TAG:

Lasse den Tag mit Hilfe der Anleitung für einen perfekten Tag aus der Morgenroutine Revue passieren.

Planen jetzt, am Ende Deiner Abendroutine, den kommenden Tag im Tagesplaner und beenden Sie so Deinen Tag mit einem Erfolgserlebnis.