Deine 23er-Liste für Dein Leben

Nachdem Du Dir auf einem extra Zettel Deine Liste mit Deinen Wunschgewohnheiten gemacht hast, trage in der untersten Zeile Deine erste Wunschgewohnheit ein. Wähle zuerst eine kleine aus, die nicht lange dauert. Hast Du diese erledigt, trage oben das Datum ein und mache einen Haken am ersten Tag links neben Deiner neuen Routine. Nach 7 erfolgreichen Tagen nimmst Du Dir dann die nächste Gewohnheit vor und so weiter. Du kannst Deine Liste beliebig erweitern.

Du wirst merken, wie wunderbar es ist, wenn sich diese Liste immer mehr füllt und Du so Dein Leben veränderst.

Datum

Positive Gewohnheiten für Dein Leben - Deine Geschenke																																			