

3 x 3 Morning Starter

1. 3 Dinge für die ich im Moment dankbar bin

(Gesundheit, Familie, Beruf, psych. / physisches Wohlbefinden, usw.)

•

•

•

2. 1 bis 3 Momente auf die ich mich heute freue

•

•

•

3. 1 bis 3 Dinge, die ich heute tun werde, damit mich der heutige Tag meinem konkreten Ziel _____ näher bringen.

•

•

•

