

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.