



Affirmation (Positive Vorstellung, Bejahung zur Stärkung des Tages!!)

Positive Vorstellung, Bejahung zur Stärkung des Tages! ...



Morgenroutine (3 - Minuten)

Ich bin dankbar für: ...

Was würde den heutigen Tag wundervoll machen?

Meine positive Bekräftigung

Abendroutine (3 - Minuten)

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

Was hätte ich heute besser machen können?

Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe...
