

MO DI MI DO FR SA SO

MO DI MI DO FR SA SO

MO DI MI DO FR SA SO

Beispiele für Veränderungen, bei denen es sich vielleicht lohnt sie zu tracken

- Aufstehzeit so verändern, dass nicht schon morgens Stress entsteht
- es sollte genügend Zeit für eine kurze Dankbarkeitsübung, eine Atemübung oder sogar eine kurze Meditation übrig sein
- Zeit einplanen für ein gesundes Frühstück
- in Ruhe frühstücken
- ggf. bereits am Abend das Frühstück vorbereiten z.B. Overnight-Müsli - Thema Meal-Prep
- darauf achten, dass man nicht zum Bus oder zur Bahn hetzen muss
- genügend Trinken und ggf. etwas mitnehmen
- Termine einplanen
- Zeiten für Achtsamkeit, Hobby, Freunde etc. einplanen -insbesondere bei Müttern, hier kommt die Zeit für sich selbst am allermeisten zu kurz!
- wiederkehrende Aufgaben, die man gern vor sich herschiebt
- generell Zeit sparen durch Meal-Prep - also das Essen, gerade dann, wenn man sich gesünder ernähren möchte, für mehrere Tage vorbereiten um es dann mitzunehmen
- Bewegung täglich mit einplanen - und sei es nur ein Spaziergang
- Sport, Yoga oder was auch immer ihr für Sporteinheiten mögt. Bitte darauf achten, dass der Mix aus Cardio- und Muskeltraining am effektivsten ist
- Zeiten zu denen du schlafen gehen solltest festlegen um trotz der ggf. veränderten Morgenroutine genügend Schlaf zu bekommen
- und auch Dinge wie: Unperfekt sein, Dinge ignorieren, liegen lassen, weniger ist mehr oder auch mal einen Ausflug machen kann man tracken um sich daran zu erinnern, dass man etwas verändern möchte!

Generell tracken lassen sich alle neuen Gewohnheiten um diese zu manifestieren.

Ich wünsche dir

viel Erfolg

Es lohnt sich!

Sabrina

Naturheilpraxis & Health Coaching