

*friendly
Reminder*

- Statt dir darüber Gedanken zu machen, dir weniger Gedanken zu machen - Lerne kraftvolle, kreative Gedanken zu spinnen.
- Achte ganz besonders darauf, was du den ganzen Tag über an Informationen konsumierst.
- Trinke optimalerweise 2 Liter Wasser und achte auf eine ausgewogene Ernährung.
- Kleine Schritte, aber dafür konstant!



Beim klassischen Tunnelblick geht der Blick nur noch geradeaus!

Um binnen weniger Minuten den Tunnelblick loszuwerden, wechsele die Perspektive. Verändere deinen Blickwinkel: Statt krampfhaft am Problem zu herumwursteln, frage dich: Wie geht es leicht? Gerade festgefahrene Denkmuster lassen sich so zu mehr Weitblick aufbrechen. Lege den Fokus nicht auf das Problem, indem du ewig daran haften bleibst. Wenn du es im Moment nicht lösen kannst, lass es, gib dir Zeit und vertraue. Nicht alles kann mit dem Schwerlufthammer bearbeitet werden. Manches braucht die Leichtigkeit einer Feder!

Q Was ist für dich heute die größte Herausforderung?

.....

.....

.....

A Wie meisterst du sie?

.....

.....

.....

Q Wie waren die 4 Minuten für dich? Wie geht es dir danach? Wie hast du es wahrgenommen?

.....

.....

.....

.....

