

Stundenplan Reset-Challenge

Aufstehen:	Aufstehen: Morgenroutine:	Aufstehen: Morgenroutine:	Aufstehen: Morgenroutine:	Aufstehen: Morgenroutine:	Aufstehen: Morgenroutine:	Aufstehen: Morgenroutine:
Selbstreflektion:	Affirmationen:	Affirmationen:	Affirmationen:	Affirmationen:	Affirmationen:	Affirmationen:
(Positive) Affirmationen:	Aussortieren (digitaler Detox):	Körperliche Betätigung:	Gute Tat:	Komfortzone verlassen:	Leidenschaftsprojekt:	Kreativität:
Morgen- & Abendroutine planen:	Aufräumen:	Proaktivität:	Herzensmensch:	Dankbarkeit:	Frische Luft und Bewegung:	Reflektion:
Planung & Dankbarkeit:	Planung & Dankbarkeit:	Planung & Dankbarkeit:	Planung & Dankbarkeit:	Planung & Dankbarkeit:	Erholung:	Belohnung:
Abendroutine:	Abendroutine:	Abendroutine:	Abendroutine:	Abendroutine:	Dankbarkeit & Abendroutine:	Dankbarkeit & Abendroutine:
☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Handy-Limit:	Handy-Limit:	Handy-Limit:	Handy-Limit:	Handy-Limit:	Elektronik-Limit: 20 Minuten	Handy-Limit: