



Aufgabe für Deine 2. Coaching-Woche

Auch diese Woche geht es darum, dass Du Dir darüber bewusstmachst, wie Du in den letzten Jahren die Themen Ernährung, Erholung und Bewegung gelebt hast.

Weiterhin bitte ich Dich, Dir in Erinnerung zu rufen, was Dich in Deinem Leben so viel Kraft kostet, und warum. Auch hier ist die Skala von 1 bis 10 wieder hilfreich.

Wie sehr hast Du Dich ausgewogen und gesund ernährt?

Wieviel Obst hast Du gegessen?

Wieviel frisches Gemüse?

Wie regelmäßig hast Du gegessen?

Trinkst Du genügend Wasser pro Tag?

Wie regelmäßig hast Du bisher geschlafen?

Wie regelmäßig hast Du Dich bewegt?

Und wenn ja, ging es Dir um Leistung?

Hast Du Dich dadurch womöglich noch mehr unter Druck gesetzt?

Wie war Dein Umgang mit Alkohol, Rauchen oder Drogen?

Wieviel Fernsehen, Nachrichten oder Serien hast Du geschaut?

Ist Dir bewusst, dass Dein Unterbewusstsein dabei nicht zwischen real und unreal unterscheiden kann?

Wie oft hast Du weitergemacht, obwohl Dein Körper eine Pause brauchte?

Wie oft hast Du Medikamente nehmen müssen?

Vielleicht willst Du es Dir angewöhnen, jeden Morgen als Allererstes ein großes Glas Wasser zu trinken, optimal wäre noch eine gepresste Zitrone darin. Damit tust Du Deiner Leber wirklich etwas Gutes und zeigst Dir damit selbst, dass Du etwas verändern willst und kannst!

Schau Dir das alles lediglich erstmal an, denn es ist jetzt gerade genauso. Nimm es so, wie es ist. Und jetzt darfst Du Dich fragen... was davon bist Du bereit zu verändern? Es ist Deine Entscheidung!