

Checkliste Woche 3 (jeden Tag durchgehen)

-Video, Aufgabe und Meditation der Woche

-halte dich weiter an alle Punkte der ersten 2 Wochen

-steigere deine Bewegung auf 45 Minuten, evtl. mit leichtem Sport

-schreibe täglich 20 Dinge auf, für die du dankbar bist

-Buchempfehlung:

„Raus aus dem Burnout Rein ins Leben“ EBook im Anhang im Kapitel

-lerne 1 einfache Qi Gong Übungen (YouTube)

-suche dir eine leichte eine Beschäftigung/ Hobby, die/das dir guttut.
(Basteln, Malen, Legobauen, Zeichnen, Musik machen,...)