

## Checkliste Woche 4 (jeden Tag durchgehen)

- Video und Meditation der Woche
- halte dich weiter an alle Punkte der ersten 3 Wochen
- 45 Minuten Bewegung, evtl. mit leichtem Sport
- wer das gleiche tut, wird auch das gleiche erleben! Was solltest du verändern?
- schreibe täglich 20 Dinge auf, für die du dankbar bist
- lerne eine 2. einfache Qi Gong Übung (YouTube)
- Bearbeite die Aufgabe der Woche
- Gehe den Rückblick Modul 1 durch und schreibe bitte mir ein kurzes Feedback