

Checkliste Woche 5 (jeden Tag durchgehen)

-Video, Aufgabe und Meditation der Woche

-halte dich weiter an alle Punkte der ersten 4 Wochen

-45 Minuten Bewegung, evtl. mit leichtem Sport

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

-lerne eine 3. einfache Qi Gong Übung (YouTube)

-Beschäftige Dich täglich mindestens 30 Minuten mit etwas, was Dir Spaß bereitet (keine Medien)

-Bearbeite die Aufgabe der Woche

-Höre Dir täglich 20 Minuten ruhige Musik an. Am besten im Liegen und mit Kopfhörern. Um sich richtig zu Erden auch gerne auf dem Boden.
(Ich habe eine YouTube Liste mit Positive Vibes Musik)