

## Checkliste Woche 6 (jeden Tag durchgehen)

-Video, Aufgabe und Meditation der Woche

-halte dich weiter an alle Punkte der ersten 5 Wochen

-Änderung der Morgen-Routine und zum Entgiften, täglich nach dem Aufstehen  
1 Glas Wasser mit dem Saft einer Zitrone darin

-60 Minuten Bewegung täglich, mit leichtem Sport, kann auch aufgeteilt sein

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

-Für Deine Verspannungen, Muskel- oder Gelenkschmerzen, schaue Dir die  
Rückenroutine von Roland Liebscher& Bracht auf YouTube an (Downloads,  
Videoliste9

-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)