

## Checkliste Woche 7 (jeden Tag durchgehen)

-Video, Aufgabe und Meditation der Woche

-halte dich weiter an alle Punkte der ersten 6 Wochen

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

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

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

-Bearbeite die Aufgabe der Woche, erstelle Deine „Hassliste“ (Was willst DU  
definitiv nicht mehr)

-Höre Dir täglich 30 Minuten ruhige Musik an. Am besten im Liegen und mit  
Kopfhörern. Um sich richtig zu Erden, auch gerne auf dem Boden.  
(Hierfür eignen sich „Neobeats“ auf Youtube hervorragend)