

Bevor der Tag mit dir macht, was er will

MORGEN CHECK IN

Habe ich gut geschlafen?

Wie bin ich heute da?

 Körper...

 Kopf...

 Stimmung...

Wie viel Kraft habe ich heute?

Was hat meine Kraft gestärkt oder geschwächt?

Was würde mir heute guttun, bevor ich einfach losrenne?



Was soll heute nicht untergehen??

Wo muss ich aufpassen?

Wozu will ich heute nicht automatisch ja sagen?

