

Mein FLOW Goal

MEINE GANZHEITLICHE BEOBACHTUNG MEINES SYSTEMS

WIE IST DIE AKTUELLE LAGE?

VON 0-10 WIE HAPPY BIST DU MIT DEN EINZELNEN PUNKTEN? TRAG ES EIN UND KOMM ALLE ZWEI WOCHEN ZURÜCK UND BEWERTE NEU. ES GEHT NICHT DARUM DICH ZU STRESSEN, SONDERN EINFACH EINEN ÜBERBLICK ZU BEKOMMEN WAS GERADE MEHR AUFMERKSAMKEIT BENÖTIGT UND WORAUF DU DICH FOKUSSIEREN MÖCHTEST. DAS KANN SICH IMMER WIEDER ÄNDERN UND AUCH ÄUßERLICH FAKTOREN KÖNNEN HIER EINE ROLLE SPIELEN, WESWEGEN DU KEINE LINEARE VERBESSERUNG ERWARTEN KANNST, WIR ARBEITEN SCHLIEßLICH MIT EINEM KOMPLEXEN, VIELSCHICHTIGEN SYSTEM :)

UNTERSTREICHE DIR GERNE 3 PUNKTE AUF DIE DU DICH DIE NÄCHSTEN 2 WOCHEN BESONDERS FOKUSSIEREN MÖCHTEST UND NOTIERE SIE DIR AUF EIN POST IT (ODER MEHRERE) UND VERTEILE SIE IN DEINER UMGEBUNG. SCHREIBE UNTEN DEIN LANGFRISTIGES ZIEL AUF, WAS MÖCHTEST DU FÜR DICH, FÜR DEINE GESUNDHEIT, FÜR DEINEN ALLGEMEINEN FLOW KREIEREN. Z.B MEIN ZIEL IST ES EINE ROUTINE ZU ETABLIEREN, DIE ICH LEICHT IN MEINEN ALLTAG INTEGRIEREN KANN, DIE EFFEKTIV IST, MICH ENTSPANNT, MEINE XY PROBLEMZONE VERBESSERT UND MIR ZU MEHR FLOW UND STRAHLKRAFT HILT. AUßERDEM IST MEIN ZIEL STETIG MEHR ÜBER MICH UND MEINEN KÖRPER ZU LERNEN, UM MICH IMMER BESSER ZU VERSTEHEN UND MEINE BEDÜRFNISSE ZU ERKENNEN UND DIESE ZU ERFÜLLEN.

MEINE LAUNE

MEINE ENERGIE

MEINE LEBENSFREUDE

MEINE GESUNDHEIT

MEIN STRAHLEN

MEINE FREUDE

MEIN WOHLBEFINDEN

MEIN STRESSLEVEL

MEINE SELBSTLIEBE

MEINE GESICHTSHAUT

MEINE HAUTSTRAFFHEIT

MEINE HAUTSTRUKTUR

MEINE UNREINHEITEN

MEINE FÄLTCHEN

MEINE SCHWELLUNGEN

MEINE AUGENSCHATTEN

MEINE AUGENLIDER

MEINE LACHFALTEN

MEINE STIRN

MEINE HAARFÜLLE/DICHTE

MEINE HAARSTRUKTUR

MEINE ERNÄHRUNG

MEINE BEWEGUNG

MEINE BEWEGLICHKEIT

MEINE ROUTINEN

MEIN ZIEL IST ES,