



Richard Kerschbaumer

# JETZT-BOX

Datum: \_\_\_\_\_

## Mini-Mindset-Kit

### Worum geht's?

Drei winzige Rituale für:

*Selbstfreundlichkeit*

*Haltung*

*Fokus*

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> High-Five am Morgen                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Spiegel High Five mit dir morgens im Bad. Mini-Ritual, Mini-Dopamin.</li><li>• Wirkt albern, hilft trotzdem.</li></ul> |
| <input type="checkbox"/> 1 Anti-To-do festlegen                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Was machst du nicht?</li><li>• „Heute nicht: Insta-Scroll-Sumpf.“</li></ul>  |
| <input type="checkbox"/> Vor jedem Start:<br>5 ruhige Atemzüge | <ul style="list-style-type: none"><li>• Augen zu, fünf tiefe Nasenatemzüge.</li><li>• 30 Sekunden Reset.</li></ul>   |

**JETZT:** Anti-To-do notieren

Tag 1  Tag 2  Tag 3

 ≤2 Min ·  niedrig ·  überall