



Richard Kerschbaumer

# JETZT-BOX

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

## Mini-Mindset-Kit

### Worum geht's?

Drei winzige Rituale für:

*Selbstfreundlichkeit*

*Haltung*

*Fokus*

☐

High-Five am Morgen

- Spiegel High Five mit dir morgens im Bad. Mini-Ritual, Mini-Dopamin.
- Wirkt albern, hilft trotzdem.

☐

1 Anti-To-do festlegen

- Was machst du nicht?
- „Heute nicht: Insta-Scroll-Sumpf.“

☐

Vor jedem Start:  
5 ruhige  
Atemzüge

- Augen zu, fünf tiefe Nasenatemzüge.
- 30 Sekunden Reset.

### JETZT: Anti-To-do notieren

☐ Tag 1   ☐ Tag 2   ☐ Tag 3



≤2 Min ·  niedrig ·  überall