



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Morgen-Klarheit

Worum geht's?

Besser in den Tag starten:

Früh gewinnen

Stimmung anheben

Nervensystem beruhigen

- 1 Mikro-Sieg am Morgen
 - Erledige etwas ≤2 Min. (Bett machen, Müll rausbringen, Mail schreiben).
 - Ein früher Erfolg zündet Momentum.
- Spiegel-High-Five
 - Kurz lächeln & mit dir am Spiegel abklatschen.
 - Hebt Stimmung, senkt Selbtkritik.
- 5 Atemzüge
 - 5 ruhige Nasen-Züge, Schultern locker.
 - 30-Sek-Reset fürs Nervensystem.

JETZT: Timer 2:00 drücken.

Tag 1 Tag 2 Tag 3

≤4 Min · niedrig · zuhause