



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 Selbstkritik.

☐

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