

Woche 1: **Lerne** dich kennen (1)

Tag 1



Los geht's!

Meine Zeit

Überlege dir als Erstes, wann deine 11 Minuten am Tag Zeit für dich sein sollen. Zu welchem Zeitpunkt möchtest du dir die Zeit für dich nehmen - morgens, mittags, am Abend? Plane deine 11 Minuten möglichst jeden Tag zur selben Zeit ein um eine gewisse Routine zu schaffen.

Meine 11 Minuten gönne ich mir:

Anker setzen

Welches Symbol könnte für dich zu deinem Plan, mehr Zeit mit dir zu verbringen, passen? Gibt es ein Bild, einen Talisman, ein Tier? Was könnte es sein?

Finde für dich etwas, das dich in den kommenden 11 Wochen daran erinnert, dir jeden Tag (ca.) 11 Minuten Zeit nur für dich zu nehmen.

Mein Anker, der mich an meine Zeit für mich erinnern soll:

Wie soll mich mein Anker erinnern - z.B. wo bewahre ich ihn auf/bringe ihn sichtbar an?
