

## Tägliche Gewohnheiten

Tägliche Gewohnheiten sind kleine konstruktive Handlungen, die routinemäßig durchgeführt werden. Diese Handlungen können Ihnen schnell das Gefühl vermitteln, dass Sie etwas geleistet haben und garantieren auf diese Weise einen Vorwärtsschub. Diese täglichen Gewohnheiten bilden das Fundament für größere Veränderungen. Welche regelmäßig durchgeführte Handlung würde eine Veränderung in einem der Bereiche des Rads des Lebens bewirken können?

Beispiele: Laufen Sie drei Mal pro Woche. Nehmen Sie täglich Vitamine ein. Meditieren Sie jeden Tag 10 Minuten lang.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.