

dem du es siehst, an dem es dir Kraft geben kann und an dem du es regelmäßig zur Hand nehmen kannst und sagst: „Ich nehme mir Zeit für mich und führe nun mit mir ein tiefgehendes Gespräch.“

Mache es zu einem Ritual, dieses Buch zu lesen.. Ob du dir dabei eine ruhige Hintergrundmusik anhörst, Kerzen aufstellst, dich in deinen Lieblingspolstersesselkuschelst oder unter eine Wärmendecke – schaffe dir eine Wohlfühlatmosphäre, in der du den Raum und die Zeit hast, um an dir und deiner Zukunft zu arbeiten.

Ich empfehle dir, einmal pro Woche immer zur selben Zeit aktiv mit diesem Buch zu arbeiten. Trage nun fixe Dates mit dir und diesem Buch in deinen Kalender ein.

Wann hast du Zeit für dich und möchtest ein Date mit dir vereinbaren?

Titel:

---

Häufigkeit:

---

Tag/Zeit/Dauer:

---

In meinen Kalender eingetragen: ja

Wie möchte ich dieses Date gestalten?

---

---

---

---

## **Wie hole ich das Maximum aus diesem Buch heraus?**

Nimm dir Zeit, um jede Frage ausführlich zu beantworten.

Beantworte jede Frage und lasse keine aus.

Denke ein bis zwei Minuten nach, bevor du zu schreiben beginnst.

Schaffe dir eine Wohlfühlatmosphäre.

Es gibt kein Richtig und kein Falsch.

Sei nicht zu streng mit dir: Gehe liebevoll mit dir um – so, wie mit einem Kind oder einer guten Freundin.

Schreibe dir wichtige Erkenntnisse auf und mache sie weiterhin sichtbar.

Stelle dir für dich hilfreiche und wichtige  
Fragen auch im Alltag.

**01**  
**THE WEEKLY**  
**CHECK IN**

