

# Mein mentales Mini-Workout-Book

Mein Ziel für den Tag:

Wofür bin ich dankbar...

Formuliere dein Zwischenziel...

Was war das heutige AHA-Erlebnis...

# Mein mentales Mini-Workout-Book

Mein Ziel für den Tag:

Wofür bin ich dankbar...

Notiere deine Erinnerungen als du durch die Ziellinie läufst...

Was war das heutige AHA-Erlebnis...