katharinaholch.de
Energie im Alltag

Reflektion Tag 5:
Mein Handlungsplan

Bei der heutigen Reflektion geht es darum, Deine innere Balance auch in Zukunft kontinuierlich zu stärken. Dafür entwickelst Du einen Handlungsplan für die Zukunft.

Ganz wichtig: Mach Dich zu Deiner Priorität!
Denn nur dann kannst Du langfristig mit viel Energie Deinen Alltag ganz nach Deinen Wünschen und Vorstellungen gestalten.

Lass die letzten 5 Tage Revue passieren: Was hat Dir besonders gefallen? Was hat Wirkung gezeigt? Was möchtest Du noch vertiefen?

_____

_____

_____

_____

Und jetzt schau voraus: Wie wirst Du auch weiterhin sicherstellen, dass Körper, Geist und Seele in Balance bleiben? Welche Routinen kannst Du in Deinen Alltag einbauen? **Notiere hier Deinen Handlungsplan.**

_____

_____

_____

_____

_____

Ganz wunderbar!

Teil gerne Dein Highlight der Woche in der Facebook-Gruppe.
Ich bin gespannt!

© Katharina Holch