

A1 • Meine Grundlast

Meine sieben Werte, ehrlich, bevor ich etwas ändere.

WIE ES GERADE IST

GRÖSSE	WIE ES GERADE IST
Schlaf, an einem normalen Werktag	
Letzter Kaffee des Tages, meistens um	
Was ich abends esse, bevor ich mich hinsetze	
Bewegung an einem normalen Tag	
Reize vor der Sitzung (Videos, Feed, Podcast)	
Alkohol am Vorabend, wie oft pro Woche	
Ein Mensch, der weiß, dass ich handele	

DIE EINE SACHE, DIE ICH MIR VORNEHME

Die leichteste, nicht die wichtigste.

SIEBEN TAGE

TAG	GEMACHT?	WAS MIR AUFGEFALLEN IST
1	☐	
2	☐	
3	☐	
4	☐	
5	☐	
6	☐	
7	☐	