

B7 • Tag 14 • Messen

MEIN SATZ WAR

Wert an Tag 1: _____ · Wert heute: _____ · Bewegung: _____

Ein bis drei Punkte sind ein gutes Ergebnis. Nicht auf null. Wer auf null hofft, entmutigt sich unnötig.

MEINE ZWEITE KENNZAHL (DIE AUS DEM KAPITEL MEINER SPUR)

Was ich gemessen habe: _____

Vorher: _____ · Nachher: _____

Einträge im Beweisarchiv: _____

WAS ICH IN DIESEN VIERZEHN TAGEN ÜBER MICH GELERNT HABE, IN EINEM SATZ

UND JETZT: ZWEI WOCHEN PAUSE

Nur Atem, Auszeit, Journal. Kein neues Muster.

Nächster Zyklus frühestens am: _____