

Sieben Abende

Eine Woche lang jeden Abend zwei Minuten. Nicht um dich schlecht zu fühlen, sondern um zu merken, wo du wirklich da warst.

Tag	Wo war ich heute wirklich da?	Wo war ich nur anwesend?	Statt „keine Zeit“ erst geatmet?	Morgen nehme ich mir 5 Minuten für ...
			☐ ja ☐ nein	
			☐ ja ☐ nein	
			☐ ja ☐ nein	
			☐ ja ☐ nein	
			☐ ja ☐ nein	
			☐ ja ☐ nein	
			☐ ja ☐ nein	

Nach sieben Abenden

Wann warst du am meisten da? Was war an diesen Momenten anders?

Welchen Termin für einen Menschen, der dir wichtig ist, trägst du jetzt fest ein?
