

TIMELESS BODY

Die Unverhandelbaren Drei

Finde deine 3 Klarheiten, die dich nicht schwimmen lassen im Alltag. Wer keinen Plan hat, hat verloren. Wer keinen Fokus hat, sieht nicht klar. Die unverhandelbaren drei sind die Eckpfeiler deiner Entwicklung und Formen deine Identität

Die Unverhandelbaren Drei sollen:

- realistisch (erreichbar)
- tätig umsetzbar (unabhängig wie stressig dein Tag ist)
- sie müssen klein sein (damit sich leicht zu erreichen sind)

Die Kategorien:

Körper & Gesundheit	Schlaf & Entspannung
Ernährung	Mindset & Selbstführung
Stress & Nervensystem	Alltag & Organisation
Beziehungen	

Die Hilfsfragen:

Welche Dinge bringen mich meinem Ziel näher?

Wo breche ich oft versprechen an mich selbst?

Meine Unverhandelbaren Drei lauten:

1.) _____

2.) _____

3.) _____