

# Gewohnheiten - Routinen

Wie kannst du diese Gewohnheit durch eine gesunde, schöne Routine ersetzen?

Was erwartest du von der neuen Routine?

Möchtest du schon lange etwas Neues in deinem Leben etablieren?

(mehr Sport, gesünder essen, stressfreier, leichter leben, weniger wütend sein, ...)

Frage dich dafür im Detail folgende Fragen:

1. Für wen machst du das:
2. Lege einen realistischen Zeitpunkt fest:
3. Überlege dir eine gesunde Belohnung, wenn du zu diesem Zeitpunkt deine neue Gewohnheit durchgesetzt hast:
4. Was verändert sich dadurch? Was erwartest du dir von deiner neuen Routine?

Mach nun die Übung AUDIO 2 - mindestens einmal täglich.