FRAGEN FÜR DEINEN WOCHEN-REVIEW:

Was nährt mich & Was kann weg?

Status

WIE GEHT ES MIR GERADE?
WIE LÄUFT DIE WOCHE?

Rückblick

IN WELCHEN SITUATIONEN HABE ICH MEINE BEDÜRFNISSE (NICHT) BEACHTET?
WAS WAR BESONDERS HERAUSFORDERND?

Ausblick

WAS STEHT DIE NÄCHSTEN TAGE AN?
WIE IST MEINE STRATEGIE; UM MEINE GRENZEN UND BEDÜRFNISSE ZU ACHTEN?

Fokus: Was kann weg?

WAS KANN RUNTER VOM TELLER?
WO MÖCHTE ICH IN DER NÄCHSTEN WOCHE KONKRET DEN ENERGIEAUFWAND REDUZIEREN?

Fokus: Was nährt mich?

WAS GIBT MIR ENERGIE?
WIE KANN ICH MICH AUF DER KÖRPERLICHEN, SEELISCHEN UND GEISTIGEN EBENE IN DER NÄCHSTEN WOCHE GUT SELBST VERSORGEN?