

Persönliche Mental-Survival-Strategie

- 1) BRAIN: Was willst du in 2-3 Wochen mehr wissen? Was interessiert dich?
- 2) BODY: Wie willst du körperlich gesund bleiben? Oder willst du sogar deine Fitness steigern?
- 3) SKILLS: Welche neue Fähigkeit willst du trainieren? Was willst mal ausprobieren?
- 4) SERVICE: Was willst du anderen Gutes tun? Wie kannst du anderen helfen?
- 5) SPIRIT: Was tust du für deine Seele? Was hilft deiner Spiritualität?

Wichtig: Setze dir wöchentliche Ziele. Notiere dir mit Häkchen, wenn du deine Zwischenziele erreicht hast. Suche dir einen Challenge-Partner, dem du Rechenschaft über deinen Plan gibst. Und: Belohne dich nach jeder Woche, wenn du die Ziele erreicht hast!

Wenn die Ausgehbeschränkungen vorbei sind, dann feiere ein Freiheitsfest mit anderen!

AREA	ACTION	1.Woche 04.04.	2.Woche 11.04.	3.Woche 18.04.	
BRAIN					
BODY					
SKILLS					
SERVICE					
SPIRIT					