

Die 52er Regel - Zusatzdokument

Start Datum: **12. Juni 2024**

Die Anpassungen erfolgen stets am folgenden Wochentag: **Mittwoch**

Folgende Person kontrolliert mein Vorhaben und den Fortschritt: **Meine Frau Chrissi**

- | | |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1. Jeden Morgen ein Glas Wasser. | 28. Ich übe mich in Dankbarkeit (täglich) |
| 2. Am Abend 30 Minuten früher ins Bett. | 29. Ich esse achtsam. |
| 3. Ein Buch pro Monat lesen. | 30. Ich schaue ab 20 Uhr kein TV mehr. |
| 4. Vor dem Schlafen kein Handy im Bett! | 31. Ein fixes Morgenritual installieren. |
| 5. Plane Dein Leben nach der 8er-Regel. | 32. Ich Sorge jeden Tag für Ordnung. |
| 6. Beginne zu Meditieren (3x pro Woche). | 33. Ich achte mehr auf meine Hygiene. |
| 7. Plane jeden Tag (Privat & Business). | 34. Ich setze mir persönliche Ziele (3-5-10). |
| 8. Wecker 30 Minuten früher stellen. | 35. Pro Woche ein HomeOffice Tag. |
| 9. Jeden Morgen ein Ingwer-Shoot. | 36. Pro Monat ein Sauna Besuch. |
| 10. Beginne zu Frühstück. | 37. Pro Woche 2x Schwimmen. |
| 11. Schreibe jeden Sonntagabend Tagebuch. | 38. Ich höre auf mit Rauchen. |
| 12. Jede Woche 2x zu Laufen. | 39. Ich bleibe standhaft ohne Rauchen. |
| 13. Ich reduziere das Rauchen um 50%. | 40. Ich gehe 2x ins Fitness. |
| 14. Keine Kohlenhydrate am Abend. | 41. Ich reflektiere jeden Abend den Tag. |
| 15. Kein Alkohol von MO-FR. | 42. 3 Bücher pro Monat lesen. |
| 16. Ich koche 2Mal abends. | 43. _____ |
| 17. Wecker 30 Minuten früher stellen. | 44. _____ |
| 18. Weiter 30 Minuten früher ins Bett. | 45. _____ |
| 19. Zwei Bücher pro Monat lesen. | 46. _____ |
| 20. Meditiere jeden Tag zur gleichen Zeit. | 47. _____ |
| 21. An Wochenenden nicht ausschlafen. | 48. _____ |
| 22. Schreibe täglich Tagebuch (kurz). | 49. _____ |
| 23. Lächle jeden Morgen beim Aufstehen. | 50. _____ |
| 24. Übe Dich in Entspannungstechniken. | 51. _____ |
| 25. Telefoniere 2mal die Woche mit Freunde. | 52. _____ |
| 26. Einmal im Monat ausgehen mit Jungs. | |
| 27. Ich koche 2Mal abends. | |

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____

29. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____
36. _____
37. _____
38. _____
39. _____
40. _____
41. _____
42. _____
43. _____
44. _____
45. _____
46. _____
47. _____
48. _____
49. _____
50. _____
51. _____
52. _____