

## Die 52 Veränderungen für meine persönliche Optimierung

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 15 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 15 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 15 Minuten früher stellen.       | 44. _____                                     |
| 18. Weiter 15 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. \_\_\_\_\_