

3 FRAGEN TECHNIK



Boxenstopp (jederzeit):

1. Was ist gerade alles gut?
2. Was nervt mich gerade?
3. Worauf fokussiere ich jetzt meine Energie?

Morgen-Logbuch (täglich morgens):

1. Was ist mir gestern gut gelungen?
2. Was geht mir jetzt gerade durch den Kopf?
3. Was will ich heute auf jeden Fall erledigen?

Abend-Logbuch (täglich abends):

1. Was ist mir heute gut gelungen?
2. Was will ich morgen auf jeden Fall erledigen?
3. Wovon möchte ich heute Nacht gerne träumen?

Corona-Fragen (zur Lockdown-Zeit):

1. Was habe ich gerade alles nicht, was ich gerne hätte?
2. Was habe ich gerade, was ich nicht will?
3. Was habe ich, was mir gut tut?