Checkliste

MINDSET

Ziehe ich das 7-Minuten-Programm an 7 Tagen die Woche konsequent durch?

Mache ich die Spiegelübung mit genug Power, Humor und Übertreibung? Fühlt es sich in diesem Moment wirklich so an, als ob ich schon meine neue Version bin?

- [ ] Versetze ich mich mehrmals am Tag in meine beste Version hinein und spüre dort richtig rein?
- [ ] Erweiterte ich regelmäßig meine Komfortzone?
- [ ] Schaue ich regelmäßig, ob ich gerade im Growth Mindset bin?
- [ ] Beschäftige ich mich nicht groß mit Rückschlägen, sondern sage einfach ‚Fuck it, weiter geht's!"?
- [ ] Habe ich ein paar Zettel mit positiven Glaubenssätzen in meinem Zimmer aufgehängt?
- [ ] Frage ich mich immer wieder spielerisch bei allem, was das nächste Level davon sein könnte?