



Mentaltraining Vorstellen und Tun...

Zum Mentaltraining gehört ein gutes Vorstellungsvermögen. Auch du kannst das. Designe hier deinen optimalen Tag. Stell dir vor du könntest dein Leben selbst designen. Wie sieht dann ein optimaler Tag aus?

Dein optimaler Tag	
Uhrzeit	Tätigkeit
07:00-08:00 Uhr	
08:00-09:00 Uhr	
09:00-10:00 Uhr	
10:00-11:00 Uhr	
11:00-12:00 Uhr	
12:00-13:00 Uhr	
13:00-14:00 Uhr	
14:00-15:00 Uhr	
15:00-16:00 Uhr	
16:00-17:00 Uhr	

17:00-18:00 Uhr	
19:00-20:00 Uhr	
20:00-21:00 Uhr	
21:00-22:00 Uhr	
22:00-23:00 Uhr	
23:00-24:00 Uhr	

Was davon kannst du jetzt schon in deinen Alltag integrieren?