



BODYMIND THERAPY

ÜBUNG

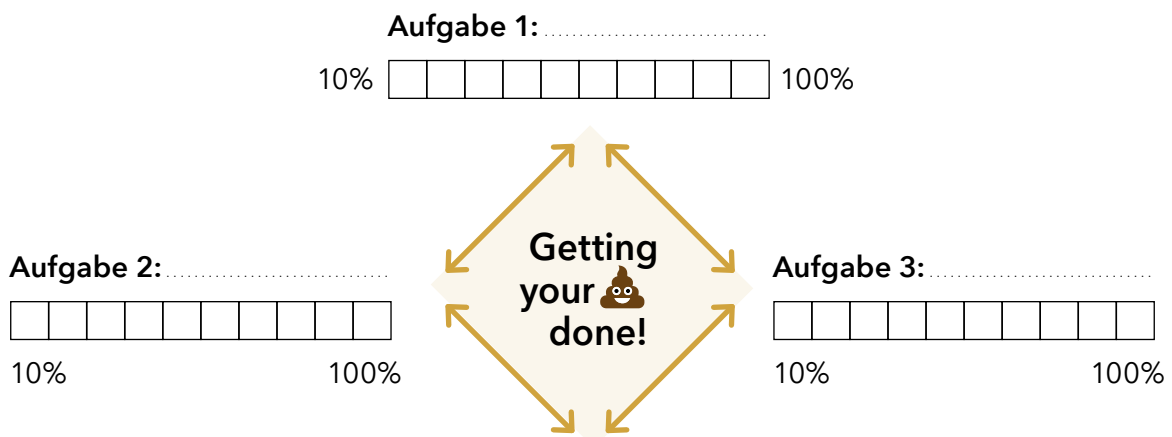
Your Mind Can Not Escape Quad

SCHRITT 1: Schreibe deine täglichen Aufgaben auf und wähle die 3 wichtigsten aus. Dann gib an, wie viel Zeit Du für jede Aufgabe benötigst.

Alle täglichen Aufgaben		
1.	4.	7.
2.	5.	8.
3.	6.	9.

Wichtigste Aufgaben	Zeit pro Aufgabe
1.	
2.	
3.	

SCHRITT 2: Schreibe deine 3 Hauptaufgaben auf und verfolge deinen Fortschritt, bevor du zur nächsten Aufgabe übergehst. Wähle eine der Optionen unter "Nur Langeweile" und schreibe die Zeit auf, die du für jede Aufgabe brauchst.



Nur Langeweile	Zeit pro Tätigkeit
Mittagsschlaf	
Meditation / Atemübungen	
Yoga / Dehnübungen	
Tai Chi / Chi Gong	