

GEWOHNHEITEN FÜR Deinen besten Weg

2024

- REDUZIERE DEINE BILDSCHIRMZEIT
- ABSTAND VON TOXISCHEN MENSCHEN
- LESE TÄGLICH 30 MINUTEN LANG
- ERSETZE FERNSEHEN DURCH PODCASTS
- REGELMÄSSIGE TRAININGSROUTINE
- SEI KREATIV AM ABEND
- MORGEN- UND ABENDROUTINE
- BEKOMME MIND. 7 STUNDEN SCHLAF
- GEHE TÄGLICH EINE KLEINE RUNDE
- NIMM DIR MORGENS 5MINUTEN RUHEZEIT