

KURZANLEITUNG FÜR TAG 10

Mini Moves Matter – Entscheiden & Dranbleiben

Heute lernst du, wie kleine, bewusste Entscheidungen dich aus dem Denken ins Tun bringen – sanft, realistisch und wirkungsvoll.

Tool: *The 3×3 Flow / Drei-mal-drei-Methode*

Warum: Kleine, konstante Schritte schaffen Momentum und Vertrauen. Sie halten Energie in Bewegung, statt sie in Perfektionismus zu verlieren.

Wann: Wenn du dich überfordert fühlst, prokrastinierst oder Motivation suchst.

Action Steps:

- 1 3 Moves:** Drei kleine Aufgaben aufschreiben, die du heute erledigst.
- 2 3 Moments:** Drei kurze Check-ins einbauen (morgens, mittags, abends).
- 3 3 Breaths:** Drei bewusste Atemzüge nehmen, sobald du stockst.

Mikro-Aufgabe:

Heute mindestens einen kompletten 3×3-Flow machen – bewusst, präsent, ohne Druck.

Mantra:

💡 „Klein entschieden, groß gewachsen.“
