



DES HIGH PERFORMERS 365-TAGES-PLANER

Schritt 1 - #GetReady! == HPM-Morgen-Ritual ==

1l-Trinkgefäss füllen & 1 Glas Wasser trinken! / Apfel-Ingwer-Shot / 5-Minuten-Meditation / Arbeitsumgebung ready?

Schritt 2 - #Fokus 4x4 ZIELE

- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____

Schritt 3 - #The ONE Thing DAS WICHTIGSTE FÜR HEUTE

Schritt 4 - #Projekte 3x3 AUFGABEN

PROJEKT A

- ▶ - - - - -
- ▶ - - - - -
- ▶ - - - - -
- ▶ - - - - -

PROJEKT B

- ▶ - - - - -
- ▶ - - - - -
- ▶ - - - - -
- ▶ - - - - -

PROJEKT C

- ▶ - - - - -
- ▶ - - - - -
- ▶ - - - - -
- ▶ - - - - -

Schritt 5 - #Beziehungen WEN BRAUCHE ICH HEUTE?

Schritt 6 - #Wachstum MEIN „JA!“ DES TAGES

- Ich gehe heute trainieren/investiere ____ (EMPFEHLUNG: 45min) in Bewegung!
o Ja - mach ich heute o Nein - nächstes mal ;)
- Ich verbringe heute eine Stunde mit einem mir wichtigen Menschen!
o Ja o Nein
- Ich bin (auch arbeitender weise) heute mindestens 1 Std. an der frischen Luft!
o Ja o Nein
- Ich mache heute das Leben für _____ ein bisschen besser!
o Ja o Nein
- Ich meditiere heute für ____ (20min)!
o Ja o Nein
- Ich wachse heute an einem ____ (30min) Input! (z.B. Buch, TED-Talk, Video)
o Ja o Nein

