

Die 52er Regel - Zusatzdokument

Start Datum: **12. Juni 2024**

Die Anpassungen erfolgen stets am folgenden Wochentag: **Mittwoch**

Folgende Person kontrolliert mein Vorhaben und den Fortschritt: **Meine Frau Chrissi**

1. Jeden Morgen ein Glas Wasser.
2. Am Abend 30 Minuten früher ins Bett.
3. Ein Buch pro Monat lesen.
4. Vor dem Schlafen kein Handy im Bett!
5. Plane Dein Leben nach der 8er-Regel.
6. Beginne zu Meditieren (3x pro Woche).
7. Plane jeden Tag (Privat & Business).
8. Wecker 30 Minuten früher stellen.
9. Jeden Morgen ein Ingwer-Shoot.
10. Beginne zu Frühstücken.
11. Schreibe jeden Sonntagabend Tagebuch.
12. Jede Woche 2x zu Laufen.
13. Ich reduziere das Rauchen um 50%.
14. Keine Kohlenhydrate am Abend.
15. Kein Alkohol von MO-FR.
16. Ich koche 2Mal abends.
17. Wecker 30 Minuten früher stellen.
18. Weiter 30 Minuten früher ins Bett.
19. Zwei Bücher pro Monat lesen.
20. Meditiere jeden Tag zur gleichen Zeit.
21. An Wochenenden nicht ausschlafen.
22. Schreibe täglich Tagebuch (kurz).
23. Lächle jeden Morgen beim Aufstehen.
24. Übe Dich in Entspannungstechniken.
25. Telefoniere 2mal die Woche mit Freunde.
26. Einmal im Monat ausgehen mit Jungs.
27. Ich koche 2Mal abends.
28. Ich übe mich in Dankbarkeit (täglich)
29. Ich esse achtsam.
30. Ich schaue ab 20 Uhr kein TV mehr.
31. Ein fixes Morgenritual installieren.
32. Ich Sorge jeden Tag für Ordnung.
33. Ich achte mehr auf meine Hygiene.
34. Ich setze mir persönliche Ziele (3-5-10).
35. Pro Woche ein HomeOffice Tag.
36. Pro Monat ein Sauna Besuch.
37. Pro Woche 2x Schwimmen.
38. Ich höre auf mit Rauchen.
39. Ich bleibe standhaft ohne Rauchen.
40. Ich gehe 2x ins Fitness.
41. Ich reflektiere jeden Abend den Tag.
42. 3 Bücher pro Monat lesen.
43. _____
44. _____
45. _____
46. _____
47. _____
48. _____
49. _____
50. _____
51. _____
52. _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____

29. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____
36. _____
37. _____
38. _____
39. _____
40. _____
41. _____
42. _____
43. _____
44. _____
45. _____
46. _____
47. _____
48. _____
49. _____
50. _____
51. _____
52. _____