

MEINE 80 TAGE YOGA HERAUSFORDERUNG

wie geht's mir danach:

Datum				Datum					Datum
Datum				Datum					Datum
Datum				Datum					Datum
Datum				Datum					Datum

Und so geht's:

Fordere Dich selbst heraus. Junge Pflanzen brauchen jeden Tag Wasser. Anfangs die Routine jeden Tag am besten direkt nach einer anderen Routine ausführen, wie z.B. nach dem Aufstehen oder Zähneputzen. Die Routine besser nicht zu viel Zeit in Anspruch nehmen lassen. Wichtig, Freude und einen messbaren Nutzen für Dich daran zu haben es auszuführen, sodass dies schon genug Motivation an sich ist. Platziere einen Gegenstand an einen Ort, der Dich jeden Tag an Deine Herausforderung erinnert.

Nur eine Challenge zurzeit!!! Baue Vertrauen in Dich selbst auf und ziehe es wirklich durch, verurteile Dich aber nicht, wenn es nicht funktioniert hat, dann passe Deine Herausforderung entsprechend an. Vielleicht war sie zu leicht, schwer oder ineffektiv? Gib den Download Link gerne weiter 😊 Viel Freude Deine Fenia

unterschrift:



...stark für's Leben!