

# MUTMUSKELTRAININGSPLAN

<b>1. Tag</b>	Mache heute mindestens drei Menschen ein Kompliment.	<b>2. Tag</b>	Meditation / Übung zur Selbstliebe	<b>3. Tag</b>	Lächle heute drei fremde Menschen an.	<b>4. Tag</b>	Geh heute alleine ins Kino.	<b>5. Tag</b>	Mache heute etwas, was du noch nie gemacht hast.	<b>6. Tag</b>	Was ist deine Vision von deinem Leben?	<b>7. Tag</b>	Mach mal 'ne Pause!
<b>8. Tag</b>	Was würdest du gerne tun, wenn nichts schiefliegen könnte?	<b>9. Tag</b>	Gehe heute alleine essen – ohne Buch und Handy.	<b>10. Tag</b>	Meditation / Übung zur Selbstliebe	<b>11. Tag</b>	Wovon träumst du?	<b>12. Tag</b>	Mach was von deiner Liste vom 8. Tag.	<b>13. Tag</b>	Sag zu etwas NEIN und bleib dabei.	<b>14. Tag</b>	Wie ist es dir bis jetzt mit dem Training ergangen?
<b>15. Tag</b>	Mach mal 'ne Pause!	<b>16. Tag</b>	Was ist dir wertvoll im Leben?	<b>17. Tag</b>	Bitte heute jemanden dir zu helfen.	<b>18. Tag</b>	Meditation / Übung zur Selbstliebe	<b>19. Tag</b>	Mache heute etwas, was du noch nie gemacht hast.	<b>20. Tag</b>	Wofür willst du dich heute feiern?	<b>21. Tag</b>	Mach mal 'ne Pause!
<b>22. Tag</b>	Was sind deine Stärken und Ressourcen?	<b>23. Tag</b>	Geh auf ein Event und sprich mit vielen fremden Menschen.	<b>24. Tag</b>	Mach was von deiner Liste vom 8. Tag.	<b>25. Tag</b>	Meditation / Übung zur Selbstliebe	<b>26. Tag</b>	Mache heute etwas, was du noch nie gemacht hast.	<b>27. Tag</b>	Fülle das LebensRad aus und schau, wo du stehst.	<b>28. Tag</b>	Du bist ein Superstar! Feiern! Feiern! Feiern!