

@FIT4ME.DE

Not-Aus für den Kopf

WORKBOOK

DEIN 7 TAGE RESET FÜR MEHR KLARHEIT IM KOPF

Tag 1

Was läuft gerade alles gleichzeitig?

DU MUSST NICHTS SORTIEREN.
HOL EINFACH ALLES
AUS DEINEM KOPF RAUS.

Heute geht es erstmal nur darum festzustellen, was eigentlich alles für Gedanken, Bilder, Texte, Listen, Träume und Wünsche gleichzeitig gesehen werden wollen. Wenn du schon etwas zu Papier bringen möchtest - hier ist Platz - wenn nicht reicht für heute die reine Feststellung wie viel da oben im Kopf los ist

MALEN, KRITZELN, SCHREIBEN, REIMEN -
DU MUSST DAS HEUTE NOCH NICHT LÖSEN.



Tag 2

Raus aus dem Kopf

JE MEHR DU FESTHÄLTST, DESTO VOLLER
WIRD DEIN KOPF.
LASS ES HIER EINFACH RAUS.

EINFACH DRAUF LOS IST PERFEKT

Tag 3

Sortieren statt Grübeln

NICHT ALLES BRAUCHT DEINE ENERGIE

Muss ich tun

Beschäftigt mich nur

Gehört nicht zu mir

DU DARFST DINGE LOSLASSEN,
DIE NICHT ZU DIR GEHÖREN

Tag 4

Priorisieren



FINDE DEINEN FOKUS

HEUTE GEHT ES UM'S FÜHLEN
NIMM DIR EINEN MOMENT UND SPÜRE IN
DICH HINEIN - WAS FÜHLST DU?

Tag 5

Dein 10 Minuten Reset

WENN DEIN KOPF VOLL IST, NUTZE DIESE SCHRITTE.

01.

Alles raus

02.

Sortieren

03.

Heute mache ich:

NUR EINE SACHE. DAS REICHT.



Tag 6

Trigger

WANN WIRD DEIN KOPF VOLL?
ÜBERFORDERUNG HAT MUSTER

Typische Momente bei mir:

Meine Auslöser:

DANN: 10-MINUTEN-RESET

Tag 7

damit es bleibt

... BRAUCHT ES KEINEN PERFEKTIONISMUS
UND NOCH MEHR DRUCK

Wann nutze ich meinen Reset?



morgens



mittags



abends



im Chaos

Mein persönlicher Plan:

DU DARFST ES EINFACH HALTEN

Bonus

Not-Aus für deinen Kopf

WENN DEIN KOPF VOLL IST:

1. ALLES AUF SCHREIBEN

2. SORTIEREN

3. WICHTIG FESTLEGEN

4. EINE SACHE ENTSCHIEDEN

5. REST PARKEN

NICHT MEHR
UND NICHT WENIGER -
FÜR DEN MOMENT

Du bist deinem
Kopf nicht
ausgeliefert

BEFREIE DICH
VON ALTEN MUSTERN



“

Wenn du bereit bist
für mehr innere Ruhe
in deinem Leben,
dann melde dich gerne
bei mir.

per E-Mail an: info@fit4me.de
auf Instagram und Facebook:
[@fit4me.de](#); Sabine Böske



*Deine
Sabine Böske*

mental fitness-coach | authentisch. ehrlich. anders.