



MZJOURNEY

WORKOUTS

Daily Journal

To Dos & Not to Dos



Schreibe dir jeden Tag **5 Dinge** auf die du tun möchtest
& **5 Dinge** die du meiden willst.

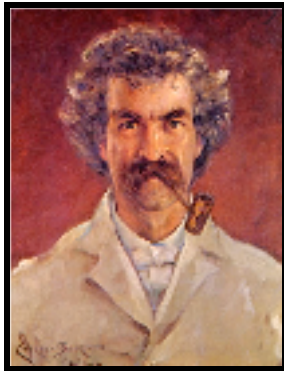


DIES IST DEINE LISTE

To Dos

- - - - X

Sie wird dich auf deinem Weg zu einem besseren Ich begleiten. Nutze die To Dos um dir klar zu machen, was dir heute wichtig ist. Was möchtest du heute machen? Womit beschäftigst du dich? Was könnte deinen Tag schöner gestalten? Was sind deine wichtigsten Ziele?



“

I am an old man and have known a great many troubles, but most of them never happened.

Mark Twain

”



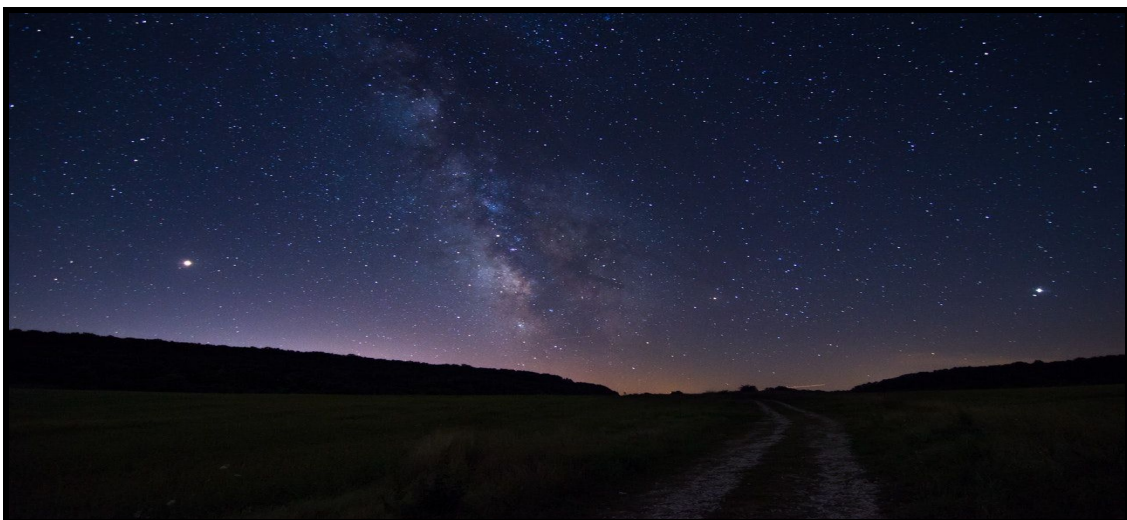
Not To Dos

- - - - x

Dieser Teil der Liste ist fast noch wichtiger als deine To Do Liste. Hier reflektierst du.

überlege dir was dich gestern, letzte Woche oder letzten Monat gestört hat. Was hat dich davon abgehalten glücklich zu sein? Wen oder was möchtest du meiden? Welches Verhalten verursacht

Negativität in deinem Leben? Nimm dir Zeit für diesen Prozess. Es fällt besonders am Anfang schwer die Liste zu füllen. Fange mit kleinen Dingen an und steigere deine Vorsätze mit der Zeit.



Tag:

Woche:

Monat:

Jahr:

To Dos	Not To Dos
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•



Coach Marv

Marvin ist Sport-Coach, Boulder-Addict, Entrepreneur, Student, Trader und Arbeiter zugleich. Er studiert Wirtschaftsingenieurwesen mit der Vertiefung in Elektrotechnik an der TU-Berlin und hat Heißhunger auf mehr.

<https://mzjourney.de>
