




# 777 – Kopf und Herz Triathlon

## 21 TAGE HIRN DETOX PROGRAM

Traniere deinen Geist, sich auf das Positive zu tunen. Forschungen haben ergeben, dass das Hirn 21 Tage braucht, um eine neue Gewohnheit in den neuronalen Verbindungen festzusetzen. Mit der Steigerung der Intensität wird dieser Effekt noch verstärkt. Gehe diese Übung während den nächsten 21 Tage durch. Notiere jeden Tag mit Stichworten wofür du dankbar bist, was du Gutes getan hast, welche positive Gedanken du gedacht hast.

**VIEL SPASS!**

TAG			
<b>I</b>	<b>DANKBAR</b> Finde jeden Tag etwas Neues, wofür du Dankbar sein kannst.		
TAG 1			
TAG 2			
TAG 3			
TAG 4			
TAG 5			
TAG 6			
TAG 7			

<b>II</b>	<b>DANKBAR</b> Finde jeden Tag etwas Neues, wofür du Dankbar sein kannst.	<b>PFADFINDERGLÜCK</b> Mache jeden Tag eine gute Tat für jemand anderen.	
TAG 8			
TAG 9			
TAG 10			
TAG 11			
TAG 12			
TAG 13			
TAG 14			
<b>III</b>	<b>DANKBAR</b> Finde jeden Tag etwas Neues, wofür du Dankbar sein kannst.	<b>PFADFINDERGLÜCK</b> Mache jeden Tag eine gute Tat für jemand anderen.	<b>VOLLPOSITIV</b> Ersetze jeden negativen Gedanken, mit einem positiven, Gedanken.
TAG 15			
TAG 16			
TAG 17			
TAG 18			
TAG 19			
TAG 20			
TAG 21			