



FRAGEN ZU BEGINN

WIE SIEHT MEIN FRÜHSPORT-PROGRAMM AUS?

WAS IST MEIN WARUM ZUM FRÜHSPORT?

DEWEGEN HABE ICH DEN ENTSCHLUSS ZU 100% GEFASST!

ZU DIESER UHRZEIT WERDE ICH AB MORGEN AUFSTEHEN:





FRAGEN NACH 28 TAGEN

IST FRÜHSPORT ZUR ROUTINE
FÜR DICH GEWORDEN?

WELCHEN EFFEKT HAT DIESE
ROUTINE BEI DIR ERZIELT?

SIEHST DU NOCH DEN SINN
HINTER DER NEUEN ROUTINE?

MÜSSTEST DU ETWAS VERÄNDERN?
WELCHE ERFAHRUNGEN KANNST
DU EINFLIESSEN LASSEN?

