

INTEGRATION

Heute darfst du dir einen Moment Zeit nehmen, um anzuerkennen, wo du gerade stehst. Du hast nun das Fundament und eine gute Strategie zur Umsetzung deiner neuen Gewohnheiten gelegt. Denke nochmal an die letzten Wochen zurück und mache dir deine bisherigen Learnings und Intentionen bewusst.

Damit sich das Gelernte festigt, bedarf es der Wiederholung und Integration der Impulse. Integration bedeutet, dass das theoretische Wissen in die Praxis umgesetzt und in deinen Alltag integriert wird – denn darauf kommt es wirklich an. Veränderungen fühlen sich zu Anfang ungewohnt an, weil sie noch kein natürlicher und automatisierter Teil von uns sind.

Wir laden dich dazu ein, deine Sinne zu schärfen und dir über das kommende Wochenende Zeit zur Integration zu nehmen. Vielleicht schaust du dir deine Mitschrift nochmal an, tust dir was Gutes für deine Bemühungen und genießt die ersten kleinen Erfolge.
Happy Weekend!

