

TAG 2

Die Morgenkalibrierung

Zehn Minuten, bevor das Handy dich einsammelt. State before Task, angewendet auf die erste Stunde des Tages.

DAS PROTOKOLL · TÄGLICH · 10 MINUTEN

- ☐ Zwei Minuten Atem. Vier Sekunden ein, sechs bis acht Sekunden aus. Die verlängerte Ausatmung aktiviert den Vagus und senkt die Herzfrequenz.
- ☐ Drei Minuten Körper. Aufstehen, Tageslicht ins Auge (draußen, nicht durch das Fenster), zwei Minuten bewegen.
- ☐ Fünf Minuten Ausrichtung. Eine Frage, schriftlich: Was ist heute das Eine, das wirklich zählt? Ein Satz.

TRIGGER-REGULATION

Mitten im Meeting, wenn es eng wird

Drei Ausatmungen, jede länger als die Einatmung. Neunzig Sekunden. Niemand am Tisch bemerkt es, dein System schon.

Deine Woche

Trag jeden Morgen deinen einen Satz ein. Nach sieben Tagen liest du die Spalte von oben nach unten und siehst, woran du wirklich gearbeitet hast.

TAG	DAS EINE, DAS HEUTE ZÄHLT	GEMACHT

NACH SIEBEN TAGEN

Was wiederholt sich in deinen Sätzen?