



Tag 7: Dein Immunsystem aus Gewohnheit stärken

Vorbereitung

1. Entscheide dich für **eine Kleinigkeit**, die du ab jetzt umsetzen möchtest, um dein Immunsystem zu stärken.
2. Stell sicher, dass du wirklich nur eine Kleinigkeit ausgesucht hast. Etwas, das realistisch für dich ist. Was du **im Alltag ohne großen Aufwand einfach umsetzen** kannst.
3. Sorge für **Klarheit: Was tust du genau? Und warum tust du es?**
4. Richte dir eine **bombenfeste Erinnerung** ein. So, dass du wirklich jeden Tag daran erinnerst wirst.

Deine neue Gewohnheit

Zieh es durch.

Lob dich selbst dafür, nachdem du es getan hast.

Klopf dir selbst auf die Schulter!

Und das ist sie schon, deine Challenge für die kommenden Tage und Wochen!

Warum das alles?

Es gibt nichts Gutes außer du tust es ;-)

Genug gelesen, jetzt geht's ab in die Praxis!

Veränderung erreichst du nur, indem du Schritt für Schritt kleine Änderungen in deinem Leben implementierst.

Und damit du es nicht in zwei Wochen vergessen hast, machst du dir am besten eine neue Gewohnheit draus.

Ich wünsch dir **viel Erfolg dabei!**

Bleib gesund ;-)