

JULIA WERNETH



ACHT SAMKEIT

Fokus-Monat:

Worauf werde ich heute achten?

AUF WAS KONZENTRIERE ICH MICH?

WAS IST MIR GERADE WICHTIG?

Ist das für mein Business-Leben
wirklich förderlich?

Bringe mehr Achtsamkeit in Dein Business-Leben. Integriere jeden Morgen diese Fragen in Deiner Routine:

Journaling

Meditation

Visualisierung

