



Besorgungen!

Damit das Programm so richtig Spaß macht und Du für den Start alles beisammen hast, möchte ich Dich bitten Dir folgende Dinge in den nächsten 7 Tagen zu besorgen damit, wenn Du in 7 Tagen die erste Aufgabe bekommst, gleich ganz in Ruhe starten kannst.

- **1 Kalender DinA5**

*mit ganzen Seiten zum Beschreiben
gibt es ganz tolle, z.B. von Paperblanks ☺*

Warum einen Kalender? Das ist ganz einfach! Wenn man neue Dinge lernen will, dann ist es immens wichtig, dass man sich selbst und seine Ergebnisse und Gefühle reflektiert. Wir werden daher alle so etwas, wie ein Tagebuch führen. (ich auch!)

- **EINE WICHTIGE REGEL:** *Bei mir gibt es kein MUSS!!! Alles, was ich Dir hier sage, sind Erfahrungswerte und ich biete Dir an, sie mit zu benutzen, damit Du den größtmöglichen Effekt aus diesem Programm erhältst. Wenn Du denkst, dass Du kein Tagebuch schreiben möchtest, dann tu es nicht. Dieses Programm soll Spaß machen und keinen Druck erzeugen, denn davon haben wir täglich genug. ;-)*

- **Ein DANKESBUCH**

Was ein Dankesbuch ist, werde ich Dir nächste Woche erklären. Kauf Dir einfach ein schönes DinA4 Buch, mit Linien oder ohne, das ist Dir überlassen.

- **Einen DinA4 Ordner (breit)**

Da Du jede Woche von mir Unterlagen und Aufgaben zum Ausdrucken bekommst, ist es wichtig, diese auszudrucken und abzuheften, damit Du immer alles beisammen hast.

- **Ein Foto von Dir** *aus heutiger Zeit, welches in DinA5 Größe ausgedruckt oder kopiert vorliegen sollte. Wir brauchen es für die nächste Woche.*

So.. das reicht erstmal für die erste GAIA WOCHE. ☺ In 7 Tagen erhältst Du die nächste Email und einen Termin für unser erstes Video-Coaching in unsere FB Gruppe.

Sei stolz auf Dich!