



Tag	Worauf will ich heute konkret verzichten (z.B.: Nachspeise in der Kantine, neben dem Essen Fernsehen zu schauen, Schokolade auf der Couch, usw.)	Was ist mein Plan B? Was tue ich stattdessen?	Meine positive Affirmation für den Tag:	Was will ich diese Woche neu machen? Welche Routinen möchte ich verändern? Was will ich ausprobieren?