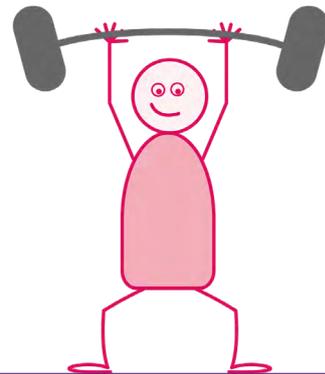


7 Tipps für Deine mentale Stärke

Die Checkliste für Dein Mentaltraining

- ✓ Life-Balance durch: Bewegung, Entspannung, Ernährung
- ✓ Pausen machen!
- ✓ Embodiment
- ✓ Fokus
- ✓ Visualisierung
- ✓ Kontinuierliche Verbesserung
- ✓ Meditation



Worauf legst Du in den nächsten Tagen Deinen Fokus?