WEEKLY JOURNAL of SURROUNDINGS

VON:

AM:

#focuson5	CHECK Beobachten & Achtsamkeit	GOAL FOKUS	DETOX ! Radikal Aussortieren	CREATE ! Ausprobieren & Neues erschaffen	BOOST ! Vorhandenes fördern und stärken
PEOPLE	Alle Personen, mit denen du in der letzten Woche zu tun hattest (flüchtige Begegnungen ohne Relevanz können vernachlässigt werden):	Die 5 Menschen, deren Durchschnitt du gerne sein würdest & WARUM:	Personen, mit denen du letzte Woche zu tun hattest, die grundsätzlich eher faul, ziellos, unzuverlässig, unglücklich, gestresst oder negativ sind, die dich verletzen, die dir dein Erfolg nicht gönnen, die über dich lästern oder die dir deine Träume und Ziele ausreden wollen: **HOW TO DETOX:**	Personen, mit denen noch nichts oder viel zu wenig zu tun hast, obwohl sie sehr wertvoll für dich, deine Entwicklung, deine Ziele und dein Wohlbefinden sein könnten: **HOW TO CREATE:**	Personen, die bereits deinem Inner Circle angehören und das soll auch so bleiben: **HOW TO BOOST THESE RELATIONSHIPS:**
MATERIAL	Alle Gegenstände, mit denen du in der letzten Woche gearbeitet hast oder, die dich begleitet haben:	Die 5 Dinge, die du am häufigsten und intensivsten nutzen willst & WARUM :	Dinge, die dir letzte Woche aufgefallen sind, die aber eigentlich nutzlos, hässlich, kaputt, minderwertig, mit schlechten Erinnerungen verbunden sind oder aus anderen Gründen Raum und Energie rauben: **HOW TO DETOX:**	Dinge, die dir für einen noch besseren Life- oder Work-Flow fehlen könnten: **HOW TO CREATE:**	Dinge, du bereits regelmäßig nutzt, da sie extrem wertvoll für deinen Life- oder Workflow sind und diese Nutzung soll auch definitiv beibehalten werden: **HOW TO BOOST THESE THINGS:**
REGIONAL	Alle Orte an denen du in der letzten Woche Zeit verbracht hast:	Die 5 Orte, an denen du die meiste Zeit verbringen willst & WARUM:	Orte, die einem Energie rauben, an denen man sich nicht wohl fühlt und sowieso nicht gerade zielführend sind: **HOW TO DETOX:**	Orte, die du aufsuchen solltest, weil sie dir Kraft spenden könnten, du neue Leute treffen könntest, du etwas erleben könntest: **HOW TO CREATE:**	Orte, die du bereits regelmäßig besuchst und auch weiterhin oft aufsuchen willst: **HOW TO BOOST THESE PLACES:**
DIGITAL	Alle Accounts, Serien, Videos, Seiten, Programme, etc., die dich aktuell am meisten ansprechen, beeinflussen, Zeit kosten, unterstützen, ablenken, inspirieren:	Die 5 Accounts, Serien, Videos, Seiten, Programme, etc., die dich am meisten motivieren und inspirieren & WARUM :	Accounts, Serien, Videos, Seiten, Programme, etc., die einen ablenken, die einen aufregen, die negativ sind, die für dich nicht zielführende Inhalte teilen: **HOW TO DETOX:**	Themen, denen du noch vermehrt folgen könntest, da du dich aktuell in diesem Bereich inspirieren lassen willst: **HOW TO CREATE:**	Accounts, Serien, Videos, Seiten, Programme, etc., die du bereits regelmäßig proaktiv nutzt und das soll auch so bleiben: **HOW TO BOOST THESE DIGITAL TOOLS & MEDIA:**