

MEDITATIONS TRACKER



Meditation:

40 Tage, um eine Gewohnheit zu verändern/zu brechen.

1 (TT/MM)	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Hier falten

41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
70	71	72	73	74	75	76	77	78	79
80	81	82	83	84	85	86	87	88	89

90	90 Tage, um die Gewohnheit zu bestätigen. Neue Reaktionsweise wird verwurzelt.								
----	---	--	--	--	--	--	--	--	--

Hier falten

91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120

Nach 120 Tagen bist du die neue Gewohnheit.

Nach 1000 Tagen (etwa 3 Jahre) hast du die neue Gewohnheit gemeistert. Man verändert sich grundlegend und dauerhaft.

Hier falten