Begonnen am: _____

Das Startblatt

Du hast gelesen. Jetzt eine Minute, drei Zeilen, ein Datum — mehr braucht der Anfang nicht.
Kein Programm, kein Plan für alles: ein Wachstumsfeld, ein winziges Ritual, ein fester Termin.

1 · Mein erstes Wachstumsfeld

Genau eines — das, bei dem sich beim Lesen etwas geregt hat; nicht das »vernünftigste«.

_____

2 · Mein erstes Ritual

So klein, dass es keinen Widerstand erzeugt. Mit Anker: Wenn [Auslöser], dann [Handlung unter zwei Minuten].

Wenn _____

dann _____

3 · Mein erster Review-Termin

Fester Wochentermin, zehn Minuten, drei Fragen: Was hat gewirkt? Was nicht? Was folgt daraus?

_____ (Wochentag, Uhrzeit)

Das ist der ganze Start. Jahres-Blatt und Baumscheibe stehen auf den nächsten Seiten — aber keins davon muss heute sein. Der Baum treibt auch nicht überall gleichzeitig aus.