

# Upgrade your **Life**

Martina Hautau Show

## Rituale

Der Kaffee am Morgen, der tägliche Spaziergang am Mittag und die Lektüre kurz vor dem Einschlafen gelten als Rituale, genau wie die Sitzordnung am Familientisch oder regelmäßige Tagesabläufe.

Schreibe hier deine Rituale auf und füge diesen ein **F** für förderlich oder **H** für hemmend hinzu. Bei den H-Ritualen überlege, wie du diese verändern kannst, so dass auch diese förderlich wirken können.

### Rituale im Alltag

---

---

---

---

### Rituale auf der Arbeit

---

---

---

---

### Rituale in Beziehungen

---

---

