



# Tägliche Klarheits-Checkliste

---

DAILY HEROES — Fokus & Reframing

## 5-Spalten-Reframing

---

Situation	Gedanke	Gefühl	Neuer Gedanke	Neues Gefühl

## Dein persönlicher Kompass

---

Mein Nordstern (langfristiges Ziel):

---

Mein heutiger Beitrag dazu:

---

Was ich heute NICHT tun werde:

---

Mein Minimum für heute:

---