



#TUN

HIGH PERFORMANCE MASTERCLASS

MIT DEM ELEFANT DURCH DIE DECKE!

# DES HIGH PERFORMERS 365-TAGES-PLANER

Schritt 1 - #GetReady! - HPM-Morgen-Ritual -

ALEXANDER HARTMANN  
Hypnose · HighPerformance · Hartmann.

Schritt 2 - #Fokus

## 4x4 ZIELE

▶ \_\_\_\_\_

▶ \_\_\_\_\_

▶ \_\_\_\_\_

▶ \_\_\_\_\_

Schritt 3 - #The ONE Thing

## DAS WICHTIGSTE FÜR HEUTE

Schritt 4 - #Projekte

## 3x3 AUFGABEN

PROJEKT A

PROJEKT B

PROJEKT C

▶ _____	▶ _____	▶ _____
▶ _____	▶ _____	▶ _____
▶ _____	▶ _____	▶ _____
▶ _____	▶ _____	▶ _____

Schritt 5 - #Beziehungen

## WEN BRAUCHE ICH HEUTE?

Schritt 6 - #Wachstum

## MEIN „JA!“ DES TAGES

- Ich gehe heute trainieren/investiere \_\_\_\_\_ (EMPFEHLUNG: 45min) in Bewegung!  
o Ja - mach ich heute o Nein - nächstes mal ;)
- Ich verbringe heute eine Stunde mit einem mir wichtigen Menschen!  
o Ja o Nein
- Ich bin (auch arbeitender weise) heute mindestens 1 Std. an der frischen Luft!  
o Ja o Nein
- Ich mache heute das Leben für \_\_\_\_\_ ein bisschen besser!  
o Ja o Nein
- Ich meditiere heute für \_\_\_\_\_ (20min)!  
o Ja o Nein
- Ich wachse heute an einem \_\_\_\_\_ (30min) Input! (z.B. Buch, TED-Talk, Video)  
o Ja o Nein

