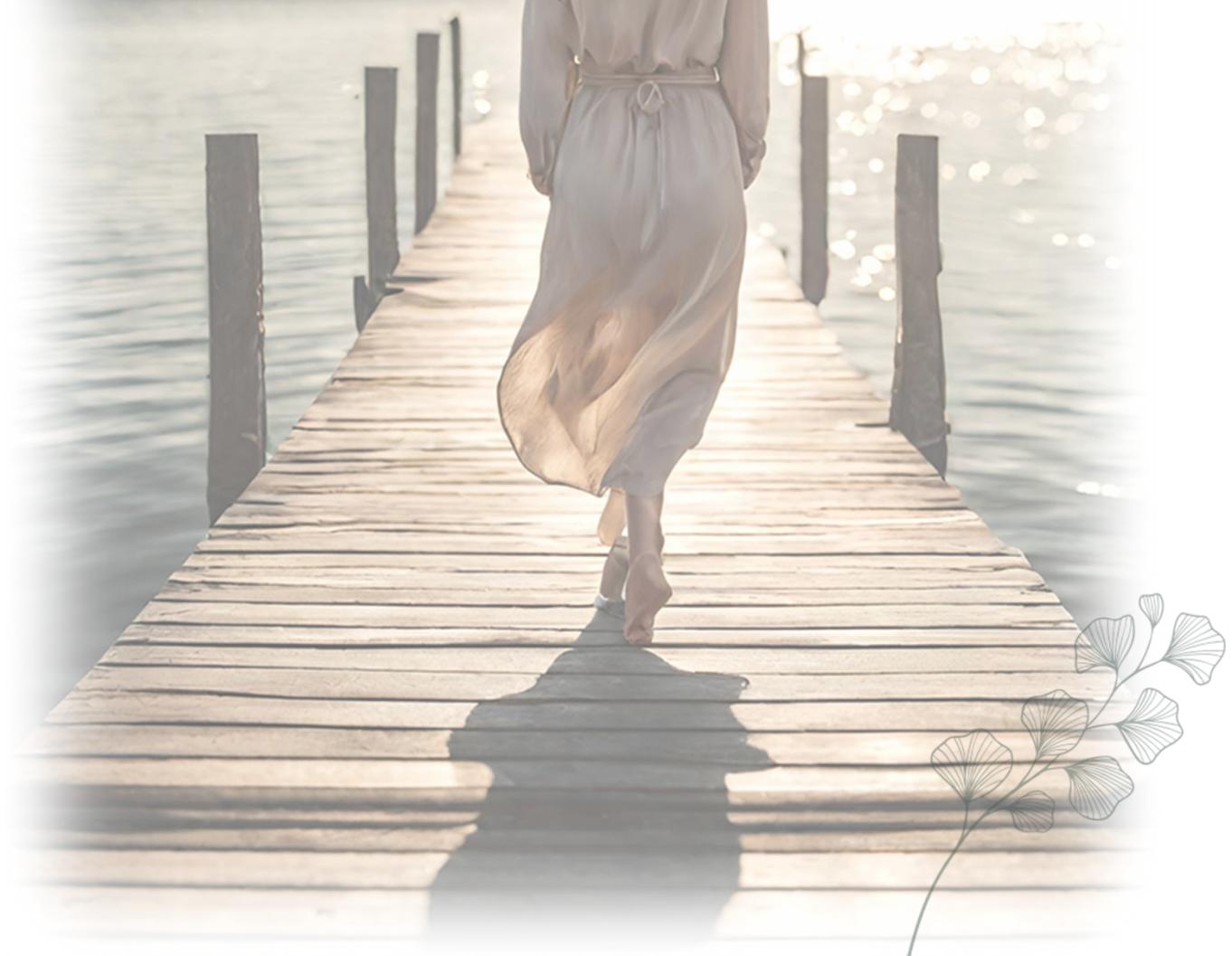


# MISSION INVICTUS

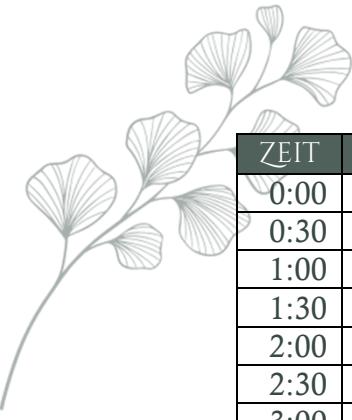
## TAGESNAVIGATOR



MISSION  
INVICTUS

MASTER OF YOUR FATE ✕ CAPTAIN OF YOUR SOUL





ZEIT	AKTIVITÄT
0:00	
0:30	
1:00	
1:30	
2:00	
2:30	
3:00	
3:30	
4:00	
4:30	
5:00	
5:30	
6:00	
6:30	
7:00	
7:30	
8:00	
8:30	
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	
22:30	
23:00	
23:30	





# WICHTIGES FÜR MEINEN ERSTEN TAG

## Wenn ich Suchtdruck spüre

Ich wende meine vier effektiven Schritte gegen Cravings an, die ich morgen im ersten, rund 15-minütigen Video lerne. Zusätzlich kann ich mich vertrauensvoll an diese Menschen wenden:

---

---

## Unterstützung durch die Invictus Community

Ich schöpfe Kraft und Zuversicht aus der Mission Invictus Community, indem ich aktiv Unterstützung suche - auch rund um die Uhr.

## Anpassung meiner Pläne

Ich erkenne meine Bedürfnisse an und erlaube mir morgen flexibel zu sein. Meine Pläne spontan anzupassen, wenn es nötig ist, ist ein Zeichen meiner Selbstfürsorge.

## Meine Toolbox für morgen

In meiner 'Toolbox' für morgen bewahre ich diese besonderen Ideen und Aktivitäten auf, die mir Spass machen, mich ablenken oder mich entspannen:

---

---

## Mein Umgang mit Müdigkeit

Wenn ich mich morgen müde fühle, gönne ich mir diese besondere Form der Erholung:

---

---

## Schlaflosigkeit ist kein Weltuntergang

Das ist mein Plan für morgen im Falle von nächtlicher Unruhe:

---

---

