

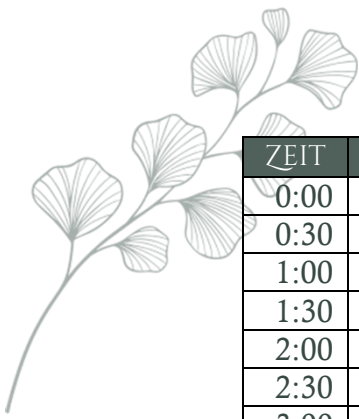
MISSION INVICTUS TAGESNAVIGATOR



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:

