



Wir alle hinterlassen Spuren. Ob auf Instagram, Google und TikTok oder in unseren persönlichsten Tagebüchern. Aber wer findet die Zeit aus diesen Spuren schlau zu werden?

Wir wollen Dir ein Tool an die Hand geben, das die verschiedenen digitalen und analogen Spuren Deines Lebens lesen kann, um Dir zu helfen, Dich besser zu verstehen und Dein Leben so zu gestalten, wie es Dir gut tut.

# THE MISSION

## Off the GRID

Unser Weg analog mit digital zu verbinden: Die **Daily Grid**.

### Habits

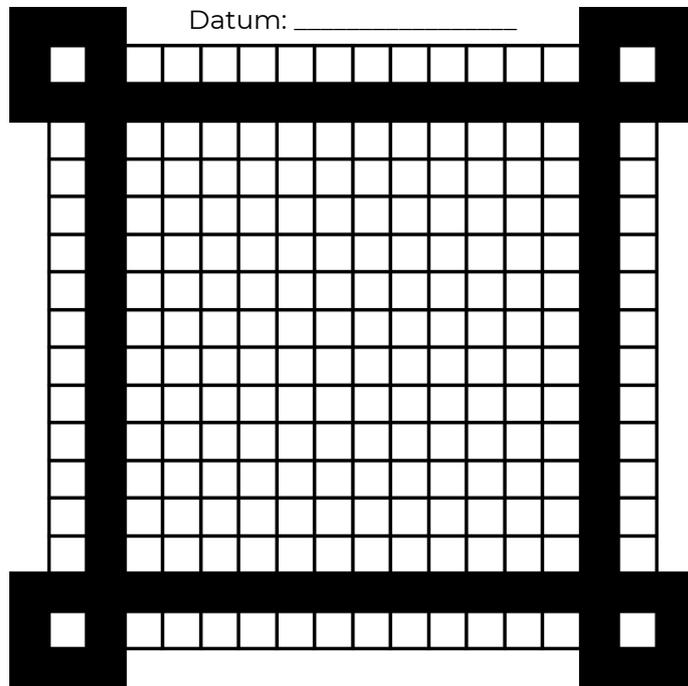


Ob Sport oder Prokrastination, Meditation oder Junk Food. Hier kannst du deine guten und schlechten Habits mit deinen eigenen Buchstabencodes aufnehmen.

Selbsreflexion braucht Routine!  
Du kannst die Grid ausschneiden und in dein Tagebuch kleben, oder sie einfach selbst in die Karos malen.



Du kannst dir den Flyer auch nochmal auf unserer Website ausdrucken.



### Emotionen

Wut oder Dankbarkeit, Trauer oder das Gefühl etwas erreicht zu haben. Für jeden Moment in dem du etwas Bewegendes erlebst, kannst du ein kleines Symbol in ein Kästchen malen und dich dann am Abend erinnern was am diesem Tag passiert ist.



Wie würdest du deinen Tag in der daily Grid zeichnen?  
Einfach ausschneiden und ausprobieren!  
Sei kreativ!



### Routine

### Deins

Unser Ziel ist es, alle möglichen Quellen von digitalen und analogen Spuren deines Lebens für dich zugänglich zu machen: Tagebücher, Social Media, Streaming Plattformen und viele mehr. Aus allen Quellen und mit deiner Mitwirkung soll dann ein individueller Stimmungsverlauf entstehen, aus dem du praktische Erkenntnisse ziehen kannst.

  
Nimm die Grid doch mal mit in deinen Tag und schicke uns gerne ein Foto:  
hello@understandurself.com

# THE VISION

