

Komm in die Umsetzung!

Deine Aufgabe:

Schreibe dir auf, welche Gewohnheiten dir nicht guttun und finde für jede Gewohnheit eine neue Routine, die du etablieren möchtest.



Beispiel

Drei Tassen Kaffee zum Frühstück und 3 Tassen am Nachmittag



Eine Tasse zum Frühstück und einen Smoothie, am Nachmittag nur Tee

Alte Gewohnheit

Neue Gewohnheit



Welche deiner Gewohnheiten möchtest du für die nächsten 21 Tage verändern? Schreibe dir konkret auf, was du ab heute ändern möchtest:

Deine Aufgabe für die nächsten 21 Tage:



Dein Vertrag mit dir selbst:

Warum möchte ich diese Gewohnheit verändern?

.....

Wie fühlt es sich an, wenn ich die Gewohnheit verändert habe?

.....

Welches Ziel möchte ich erreichen?

.....

Ich halte die neue Routine 21 Tage durch!

Ich beginne am:

Unterschrift: