



MEINE ZIELE &



mein Warum

NAME

DATUM

MEINE ZIELE

GET SHIT DONE

DAS IST GANZ KONKRET MEIN 1. SCHRITT:

DEN 1. SCHRITT MACHE ICH AM..... UM.....UHR!!

DAS IST GANZ KONKRET MEIN 1. SCHRITT:

DEN 1. SCHRITT MACHE ICH AM..... UM.....UHR!!

DAS IST GANZ KONKRET MEIN 1. SCHRITT:

DEN 1. SCHRITT MACHE ICH AM..... UM.....UHR!!



MEINE ZIELE &



mein Warum

NAME

DATUM

MITMACH-ÜBUNG

Schreibe dir genau auf, warum du dein Ziel festgelegt hast.

- Nimm dir jedes Ziel einzeln vor.
- Stell Dir vor, du hättest es bereits erreicht.
- Wie fühlst du dich? Was tust du dann? Was ziehst du an? Was hat sich verändert?
- Woran würden deine Familie und deine besten Freunde bemerken, dass du dein Ziel erreicht hast, ohne dass du es ihnen gesagt hast?
- Lies dir dein Warum jederzeit wieder durch, v.a. an Tagen, an denen es Dir schwer fällt deine Motivation zu finden.

DEIN WARUM

.....

.....

.....

.....

.....

