



Dein Wunscherfüller



Frag dich täglich:

Was kann ich HEUTE für die Erfüllung meines Wunsches TUN?

Und genieße nach deinem Tun eine Schokolinse.

Mein Ziel, welches ich bis am _____ erreiche:

Tipp: Wähle ein konkretes und realistisches Ziel!

Mehr zu Zielsetzungen findest du auf der Homepage.



.....

.....

.....

Das kann mich auf dem Weg zusätzlich unterstützen:

Z.B.: Hänge dein Ziel sichtbar auf - teile dein Vorhaben mit jemandem - höre inspirierende Podcasts (einige Inputs findest du auf der Homepage) - kopple eine neue Gewohnheit an eine Bestehende - stell dir vor, wie es sich anfühlt, das Ziel erreicht zu haben - erlaube dir, wieder einzusteigen, statt aufzugeben...

Schreib deine top 3 Unterstützer In die Kreise:

Gewohnheitstracker: Kreuze an, wenn du etwas für dein Ziel getan hast:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>