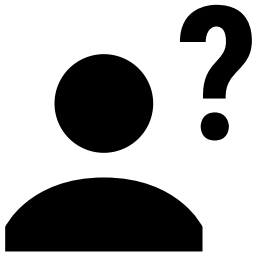


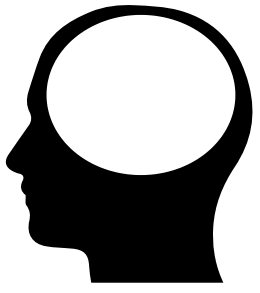
VERÄNDERUNG BEGINNT IM KOPF! ZIELE ZU SETZEN IST WICHTIG. WIR SOLLTEN UNS JEDOCH NICHT AUF DAS ERGEBNIS FOKUSSIEREN, SONDERN AUF DEN PROZESS.



PUNKT 1 "KENNE DEIN WARUM"

FINDE DEINE PERSÖNLICHE MOTIVATION. DIES IST WEITAUS MEHR ALS "ICH MÖCHTE 5KG ABNEHMEN". ES IST DEIN MOTIV, WELCHES MIT STARKEN EMOTIONEN VERBUNDEN SEIN SOLLTE.

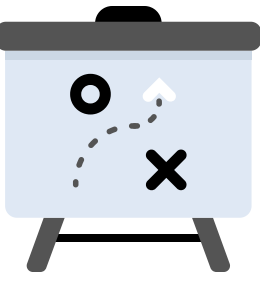
SUCHE NACH EINEM STARKEN "WARUM" UND SCHREIBE ES AUF!



PUNKT 2 "VISUALISIERE DEINE VISION"

ALLES WAS DU BILDICH VOR DIR HAST WIRD SICH TIEF IN DIR VERANKERN. DIE EINZIGE LIMITE DIE WIR UNS SELBER SETZTEN, IST DIEJENIGE IN UNSEREM KOPF! VIELE REDEN ABER NUR WENIGE MACHEN. BEHALTE DEINE VISION IM KOPF.

DEIN MINDSET BESTIMMT WO DU LANDEN WIRST, NICHT DEINE GENETIK!



PUNKT 3 "SETZE QUARTALSZIELE"

UNTERTEILE DIE ZEITSPANNE WELCHE ZWISCHEN DIR UND DEINER VISION LIEGT IN ABSCHNITTE. DEADLINES HELFEN UNS, UNS ZU KONTROLLIEREN & ERZEUGEN DRUCK. DURCH EINE DEADLINE ARBEITET WIR AUTOMATISCH PRODUKTIVER.

KONTROLLIERE DICH UND DEINE FORTSCHRITTE!



PUNKT 4 "BESTIMME 3 GEWOHNHEITSZIELE"

GEWOHNHEITEN ZU ÄNDERN BENÖTIGT ZEIT & WILLEN. JEDOCH IST DER BENEFIT ENORM. TAUSCHEN WIR Z.B UNSERE GEWOHNHEIT VON 6 STUNDEN SCHLAF AUF 8STUNDEN, WIRD DIES EINEN EXTREMEN POSITIVEN EFFEKT AUF UNSERE GESUNDHEIT AUSÜBEN.

SCHREIBE DIR 3 GEWOHNHEITSZIELE AUF!



"THINK BIGGER" MINDSET

NATÜRLICH SOLLTE DEINE VISION IRGENDWO REALISTISCH SEIN. DIES BEDEUTET JEDOCH NICHT, DASS SIE DICH NICHT HERAUSFORDERN SOLL! VERÄNDERUNG IST EIN PROZESS WELCHER AUSSERHALB DEINER KOMFORTZONE STATTFINDET.

WAS SICH AM ANFANG ALS «UNANGENEHM» ANFÜHLT, WIRD SICH BALD ALS NORMAL ANFÜHLEN UND SOMIT IST ES SCHON TEIL DEINER GEWOHNHEIT.