


MEINE 30 TAGE HERAUSFORDERUNG

herausforderung: _____

startdatum: _____

wie geht's mir danach: _____

				Datum					Datum
				Datum					Datum
				Datum					Datum

Und so geht's: Es gibt eine neue Gewohnheit oder z.B. Morgenroutine, die Du Dir angewöhnen möchtest? Fordere Dich selbst heraus. Junge Pflanzen brauchen jeden Tag Wasser. Anfangs die Routine jeden Tag am besten direkt nach einer anderen Routine ausführen, wie z.B. nach dem Aufstehen oder Zähneputzen. Die Routine besser nicht zu viel Zeit in Anspruch nehmen lassen. Wichtig, Freude und einen messbaren Nutzen für Dich daran zu haben es auszuführen, sodass dies schon genug Motivation an sich ist. Platziere einen Gegenstand an einen Ort, der Dich jeden Tag an Deine Herausforderung erinnert.

Dir hat die neue Routine gut getan? Dann hänge eine weitere 30 Tage Herausforderung ran und integriere sie vollständig. Nur eine Challenge zurzeit!!! Baue Vertrauen in Dich selbst auf und ziehe es wirklich durch, verurteile Dich aber nicht, wenn es nicht funktioniert hat, dann passe Deine Herausforderung entsprechend an. Vielleicht war sie zu leicht, schwer oder uneffektiv? Gib den Download Link gerne weiter ☺ Viel Freude Deine Fenia

unterschrift: _____



...stark für's Leben!