

Workbook Woche 1

Mein Ziel

Meine Motivation

Vor dir liegt dein erstes Workbook zum Online-Kurs „EINFACH ESSEN“.

Wie ist das Workbook aufgebaut?

Zu Beginn des Workbooks findest du deine Wochenaufgaben. Bitte arbeite sie unbedingt am Anfang der Woche durch, denn die Antworten sind Grundlage für die weitere Arbeit mit deinem Tagebuch. Wichtig ist auch, dass du deine Antworten aufschreibst. Denn wenn wir uns Dinge nur vorstellen, benutzen wir nur eine unserer beiden Gehirnhälften – nämlich die rechte. Schreiben wir die Antworten aber auf, nutzen wir beide Gehirnhälften. Weil wir uns dadurch unseren Antworten mehr verbunden fühlen, wollen wir diesen auch eher gerecht werden.

Danach findest du nacheinander deine Tagebuchseiten jeweils in Form einer Morgenroutine und einer Abendroutine.

Bitte führe dein Tagebuch täglich und etabliere feste Zeiten für die Bearbeitung. So wirst du mit der Zeit routinierter.

Durch das Führen des Tagebuchs setzt du dich täglich mit deinen Wochenaufgaben auseinander und reflektierst dein Verhalten. Du überlegst, wie du den nächsten Tag optimieren kannst, um dein Ziel langfristig zu erreichen.

Zwischendurch erscheint auch mal die ein oder andere Übung. In deinen täglichen E-Mails bekommst du dazu wieder jeweils eine Info von mir, wann diese zu bearbeiten sind. Die Übungen werden dir dabei helfen, das Erklärte auch direkt für dich umzusetzen. Ich empfehle dir, die Übungen zeitnah durchzuführen. Sie helfen dir, das Gelesene besser zu verstehen und bringen dir deinen ganz persönlichen Nutzen.

Und nun fangen wir an. Aller Anfang ist nämlich gar nicht so schwer!

Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

Was möchte ich heute ganz bewusst anders machen,
um meinem Ziel näher zu kommen?

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

Was möchte ich heute ganz bewusst anders machen,
um meinem Ziel näher zu kommen?

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

Was möchte ich heute ganz bewusst anders machen,
um meinem Ziel näher zu kommen?

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

Was möchte ich heute ganz bewusst anders machen,
um meinem Ziel näher zu kommen?

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

*Was möchte ich heute ganz bewusst anders machen,
um meinem Ziel näher zu kommen?*

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

*Was möchte ich heute ganz bewusst anders machen,
um meinem Ziel näher zu kommen?*

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ durchgelesen.

Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.

Was möchte ich heute ganz bewusst anders machen,
um meinem Ziel näher zu kommen?

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?
