

Tägliche Gewohnheiten

Durch kleinere konstruktive Handlungen, die Sie regelmässig durchführen, können Sie sich schnell das Gefühl verschaffen, etwas zu leisten und voranzukommen. Diese Gewohnheiten (oder Erfolgspraktiken) bilden die Grundlage für grössere Veränderungen. Sehen Sie sich Ihre Ergebnisse beim Lebensrad an, um herauszufinden, welche Gewohnheiten Ihnen weiterhelfen würden. Welche Handlungen würden bei regelmässiger Durchführung wichtige Veränderungen in einem der Bereiche bewirken? Diese Gewohnheiten können sowohl Ihr Berufs- als auch Privatleben betreffen (zum Beispiel: jeden Tag die ganze eingehende Post bearbeiten, viermal in der Woche Sport treiben). Denken Sie auch an Dinge, die Ihnen gut tun und Befriedigung bringen (Beispiele: jeden Tag 20 Minuten mit Ihren Kindern verbringen oder sich spontan 30 Minuten lang etwas Gutes tun, zweimal in der Woche ein entspannendes Bad zu nehmen und/oder sich massieren zu lassen, dreimal in der Woche einen Spaziergang im Wald zu machen, jeden Tag einen guten Freund anrufen usw.)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.
