AKTIVÜBUNG:

Kreiere dein Warum

Bist du bereit, eine unfassbar motivierende Ziel-Vision für dich zu kreieren?
Du benötigst eine klare Vorstellung von deinem Ziel und von deinem persönlichen «Warum», um bis in die Fingerspitzen motiviert zu sein für die kommenden Etappen deiner Reise.
Warum möchtest du dein Wohlfühlgewicht erreichen?
Warum hast du diese Reise für dich begonnen?
Nimm dir für diese Aufgabe ausreichend Zeit und schreibe es ausführlich auf.
Dieser Schritt ist unfassbar wertvoll und essentiell für deinen Erfolg.

WICHTIG:
Denke gross und formuliere dein Ziel positiv, realistisch und konkret! Z. B. wird aus «Ich will nicht mehr zu dick sein» «Ich möchte gesund und schlank sein – voller positiver Energie».

Frage 1: Was willst du wirklich?

Bedenke dabei unter anderem die folgenden Bereiche: Essverhalten, Gedanken über dich selbst, Gefühle und Körper.

Frage 2: Warum willst du das erreichen?

Um noch mehr Motivation zu tanken, erlaube dir, ein paar Ebenen
tiefer zu gehen und frage dich mehrfach, welches tiefere «Warum» dahintersteht.
Beispiel: «Mein Idealgewicht erreichen»
WARUM? «Mehr Energie für meine Kinder haben und sie mehr lieben»
WARUM?
«Mich selbst geliebt fühlen».

Schritt 1 abgeschlossen Datum: .....