

Dein Plan für mehr Disziplin

1.) Wie möchte ich mich fühlen?

Beispiel: Ich möchte mich heute energiegeladen, fokussiert und zufrieden fühlen.

2.) Wer möchte ich sein?

Beispiel: Ich möchte die Person sein, die konsequent an ihren Zielen arbeitet und ihre Versprechen einhält.

3.) Was muss ich tun, um dieses Gefühl/Identität zu erreichen?

Beispiel: Ich werde mich an meinen Zeitplan halten, mich gesund ernähren und konzentriert an meinen Aufgaben arbeiten.

4.) Was sind die nächsten Schritte?

Beispiel: 1. E-Mails beantworten 2. Projekt A abschließen 3. 30 Minuten Sport treiben.

5.) Habe ich heute meine Ziele erreicht? Wenn nein, weshalb?

Beispiel: Ja, ich habe meine Ziele erreicht. / Nein, weil ich mich von sozialen Medien ablenken ließ.

