

GESUNDHEIT

ZIEL CHECK

Nimm dir etwas Zeit und checke, wo du gerade stehst in deinem Leben.

Du benötigst ein Blatt DA4 und einen Stift.

Nimm das Blatt im Querformat und teile es in 3 Spalten ein. Zeichne dir in die linke Spalte 5 Linien von 0 - 10.

Schreibe an jede Linie einen Begriff:

#BODY #VITALITÄT #GESUNDHEIT #WOHLBEFINDEN #ZUFRIEDENHEIT.

1.

Wo schätzt du dich persönlich in den einzelnen Bereichen ein?

Schreibe deine Zahl jeweils auf deinen Zettel.

0=MIES und 10=GENIAL

#BODY #Aussehen #Körpergefühl ## Schönheit

#VITALITÄT #Trägheit #Müdigkeit #Power

#GESUNDHEIT #Medikamente #Allergien #Immunsystem

#WOHLBEFINDEN #Unternehmungslust #Regeneration #Schlaf

#ZUFRIEDENHEIT #mit dir selbst #dein Umfeld #deine Arbeit #dein Leben

2.

Was müsste in jedem Bereich sein, damit du dir eine 10 vergeben könntest?

Schreibe dir das unbedingt in die zweite Spalte neben jede Zahl.

3.

Wenn du deine Antworten nun liest, was spricht dich am meisten an? Worauf möchtest du den Fokus legen? Rahme 3 Dinge rot ein!

4.

Schreibe dir auf, wie es IST (und nicht wie es wäre), wenn du die ROT eingerahmten Ziele erreicht hast!

5.

Sende deine Auswertung der Person zu, die dir diesen ZIELE CHECK gegeben hat und die dich gerne unterstützt beim Erreichen deiner Ziele.

SUPER! DU HAST ES GESCHAFFT!

BIST DU BEREIT DEIN ZIEL IN ANGRIFF ZU NEHMEN?

