



# Meine Ziele

## CHECKBOX

Frage 1  Frage 4:

Frage 2  Bonus-:   
Frage

Frage 3

Datum:

Name:

Ich fühle mich:

**Frage 1:** Welche Ziele hast du bezüglich Mindset, Ernährung, Fitness und Achtsamkeit?

Nimm dir mindestens 10 Minuten Zeit um diese Frage zu beantworten.

**Frage 2:** Wieso hast du diese Ziele? Nimm dir auch hier nochmal Zeit und überlege ganz genau was hinter jedem Ziel steckt.

**Frage 3:** Ordne deine Ziele nach Priorität.

**Frage 4:** Such dir entweder alle oder deine drei wichtigsten Ziele aus und schreib dir rückwärts deine Zwischenziele auf, bis du bei einem so kleinen angekommen bist, dass du bereits heute etwas dafür tun kannst.

**Bonus-Frage:** Wenn du bisher ein Mensch warst, der seine Ziele von Umständen oder anderen Menschen abhängig gemacht hat, suche dir ein Ziel aus und übe, dir alles aufzuschreiben, was DU tun kannst, um es zu erreichen.