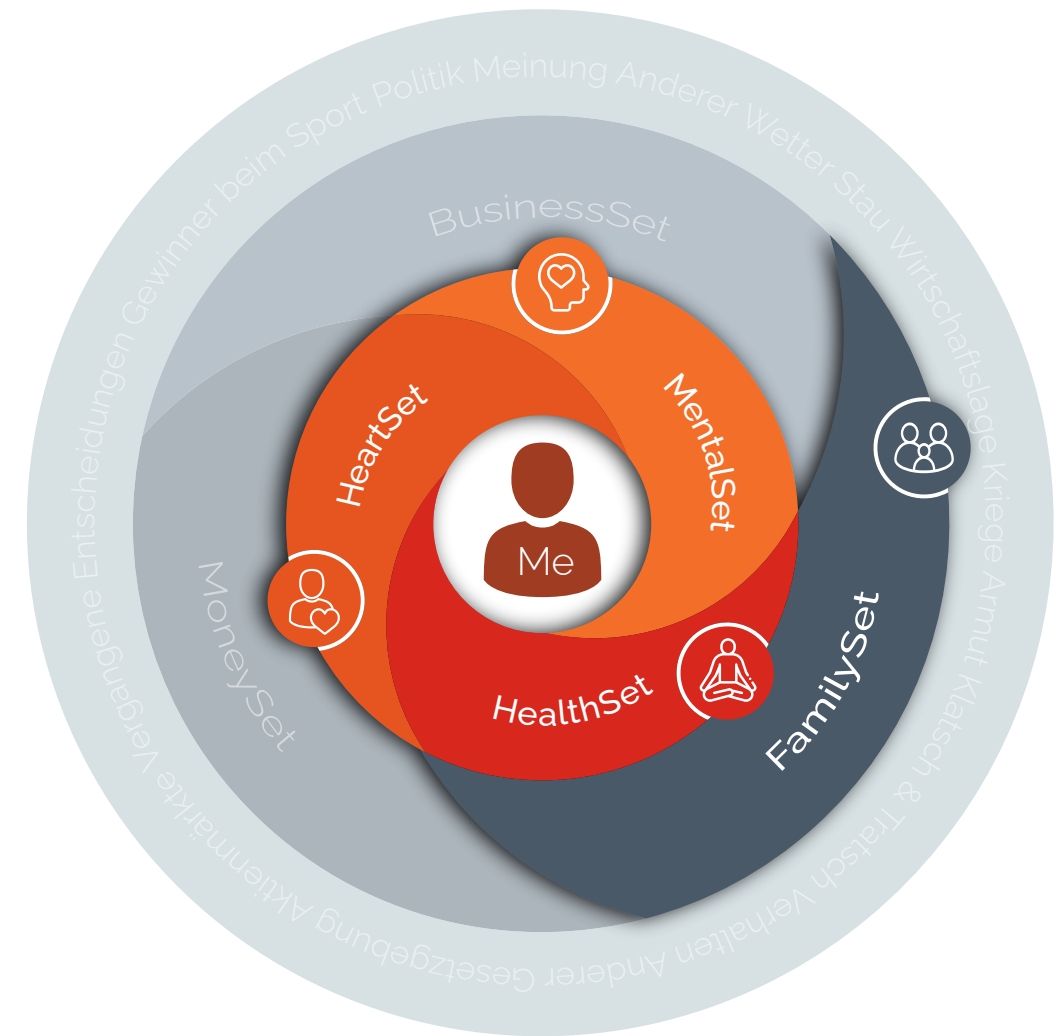


1. Tag | Montag



-  Rufe einen Freund an
-  Organisiere jeweils eine Massage für Samstags (14-tägig)
-  Mein Versprechen
Meine Motivation
-  Ordnung 1

1. Tag | Montag



MEIN VERSPRECHEN AN MICH

Ich, _____, entscheide mich ganz bewusst, die nächsten 66 Tage alles was in meiner Macht steht dafür zu unternehmen, dass ich die von mir gewählten Ziele erreiche. Ich halte mich an die Erfolgsregeln und werde alles Notwendige unternehmen und lernen. Die Arbeit an meinen Zielen dient nur und ausschließlich mir. Das weiß ich und deshalb nehme ich all die Anstrengungen bewusst in Kauf.

Niemand wird mich davon abhalten können, das Leben zu führen, das ich mir wünsche. Ich werde an mir arbeiten, als ob es um mein Leben geht.

Ich mache mein Leben besser

Unterschrift

GEDANKEN/IDEEN:

HANDLUNGEN:

starten

einstellen

verbessern

unbedingt weiterführen

1. Tag | Montag



MEINE MOTIVATION

Warum könnte ich mich ändern wollen?

Wie groß ist meine Bereitschaft zur Veränderung – auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 „überhaupt nicht“ und 10 „vollkommen bereit“ bedeutet?



Warum habe ich keine kleinere Zahl genommen?

¹⁷ Vgl. die Instant Influence-Methode von Michael v. Pantalon: Nicht warten – starten! Das 7-Minuten-Programm zur Motivation. München 2012

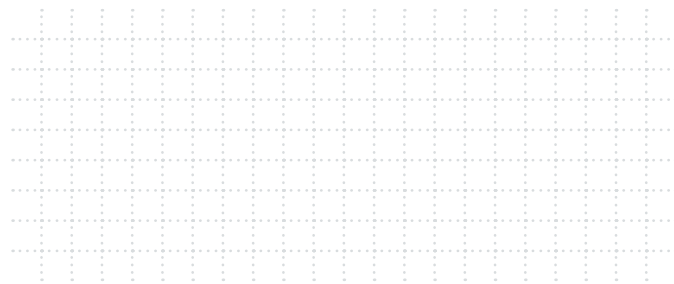
GEDANKEN/IDEEN:

HANDLUNGEN:

starten



einstellen



verbessern



unbedingt weiterführen



1. Tag | Montag



MEINE MOTIVATION

Stellen Sie sich vor, Sie hätten sich verändert. Was wären die positiven Resultate?

Warum sind Ihnen diese Resultate wichtig?

Was ist, wenn überhaupt, der nächste Schritt?

Immer, wenn Sie nicht weiterkommen oder wollen, lesen Sie bitte Ihre Antworten!

GEDANKEN/IDEEN:

HANDLUNGEN:

starten

einstellen

verbessern

unbedingt weiterführen

1. Tag | Montag



PRAXISTEIL "ORDNUNG SCHAFFEN"

Wozu dient diese Übung?

Hier sollen Sie zum einen sich endlich einmal von all dem alten Kram trennen der sich im Laufe des Lebens ansammelt hat um Platz für Neues zu schaffen. Zweitens hat Ordnung schaffen in den eigenen vier Wänden auch immer etwas mit aufräumen und Ordnung schaffen im eigenen Leben zu tun. Von altem loslassen und Platz schaffen für Neues. Und das wollen Sie ja in jedem Fall!

Was ist zu tun?

Bitte schauen Sie sich die anhängende Checkliste an. Diese ist nicht, wie Sie es gewohnt sind nach Zimmern sortiert, sondern nach Themen. Diese Methode wurde von Frau Kondo entwickelt und ist in Ihrem Buch, Magic Cleaning sehr ausführlich beschrieben, wobei Sie sich wirklich auf ein Minimum an zu behaltenden Dingen beschränkt. Ich aber denke das das System sehr gut ist, man aber

durchaus mehr als drei Bücher haben darf, was von Ihrer eher kritisch gesehen wird. Die Methode nach Themen vor zu gehen und nicht nach Räumen hat den Vorteil, das man die Sachen nur einmal im Hause hat. Nicht in jedem Raum müssen Klamotten sortiert werden, sondern sie suchen diese einmal zusammen und sortieren ALLE auf einem mal. Sie müssen allerdings alle „Sachen“ zu einem Thema zusammensuchen und können erst danach anfangen zu sortieren, aber nur so ist sichergestellt das sie nichts doppelt oder dreifach haben und nichts vergessen!

Dann kommt das nächste Thema. Nur durch diese Vorgehensweise hat man am Ende nicht in jedem Raum eine Kramschublade sondern max. eine im Haushalt. Schaffen Sie Ordnung, sie werden sehen wie sie das befreien wird!

GEDANKEN/IDEEN:

HANDLUNGEN:

starten

einstellen

verbessern

unbedingt weiterführen

1. Tag | Montag



„ORDNUNG“

Ich schaffe Ordnung nach Kategorien

Datum: _____

1. Kleidungsstücke

Erledigt am:

Oberteile

Unterteile

Jacken, Kostüme, Mäntel

Strümpfe

Unterwäsche

Taschen

Accessoires

Sport-, Badesachen usw.

Schuhe

Der Rest kommt weg!