



„Wir sind das, was wir wiederholt tun. Vorzüglichkeit ist daher keine Handlung, sondern eine Gewohnheit.“ (Aristoteles)

Wenn wir eine Sache jeden Tag 30 Tage lang tun, dann wird sie eine Gewohnheit. Und unsere Gewohnheiten (gute wie schlechte) haben einen großen Einfluss auf unser Leben. Notiere Dir für jeden Monat eine neue Gewohnheit, mit der Du Dein Leben Schritt für Schritt verbessern wirst.

(auf der Rückseite findest Du die Beispiele aus dem heutigen Seminar). **Und dann ziehe es durch.**

Juni	Juli	August	September	Oktober	November

Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai

Die „Magic 7“

(Du kannst sie jeden Morgen laut zu Dir sagen, besser sogar aufschreiben und zwischendurch immer wieder denken.)

1. Ich mag mich.
2. Ich bin gut so wie ich bin.
3. Ich bin nicht perfekt und das ist gut so.
4. Ich bin ein Gewinner/ eine Gewinnerin.
5. Ich ziehe durch, was ich mir vornehme.
6. Ich kann das.
7. Ich geh' meinen Weg



Hier sind einige Beispiele für Deine neuen Gewohnheiten. Du kannst natürlich auch Deine ganz eigenen Gewohnheiten kreieren:

- jeden Tag kalt duschen
- jeden Tag 10 Liegestütze
- jeden Tag 15 Minuten Vokabeln lernen
- jeden Morgen nach dem Aufstehen ein großes Glas warmes Wasser trinken
- jeden Tag einen Apfel essen
- jeden Tag 15 Minuten lesen
- jeden Tag 3 fremde Menschen freundlich grüßen
- jeden Tag 5 Minuten meditieren
- jeden Tag 10 Sit-Ups
- jeden Tag 50 Cent ins Sparschwein
- jeden Tag 30 Minuten an der frischen Luft sein
- jeden Tag das Bett machen
- jeden Tag Zahnseide benutzen
- jeden Tag freundlich grüßen
- jeden Tag seine Erfolge in ein Tagebuch/Erfolgsbuch schreiben
- jeden Tag 20 Minuten sein Instrument üben
- jeden Tag für 5 Minuten das Zimmer aufräumen
- jeden Tag einem anderen Menschen etwas Nettes sagen
- jeden Tag nur noch wertschätzend und respektvoll über andere Menschen sprechen

Geh noch einmal die Unterlagen des heutigen Seminars durch und überleg für dich: Was hat mich weitergebracht? Worüber werde ich nachdenken? Was werde ich umsetzen? Am besten schreibst Du Dir die Gedanken auf. Und wenn Du magst, dann tausch Dich anschließend mit Deinem Freund oder Deiner Freundin darüber aus. Gegenseitig könnt Ihr Euch dann in den nächsten Monaten bei der Umsetzung motivieren. Ich wünsche Dir dafür viel Erfolg und viel Spaß auf Deinem Weg!

DANKE, dass Du heute konzentriert mitgemacht und Dein Bestes gegeben hast.

Teile gerne Deine Erfolge mit mir und schreib mir eine Mail an: service@thomasmueller.coach. Ich antworte – versprochen!