

---

# MEINE 6 MASSNAHMEN FÜR MEHR SELBSTDISZIPLIN

---

## 1. DEIN WARUM, DEIN ZIEL

---

Wo möchtest du hin? Wie sieht dein Ziel aus?

Schreibe es auf und lege/befestige das Blatt Papier an einen Ort, wo du dein Ziel mehrmals täglich sehen kannst.

## 2. VISUALISIERE UND FÜHLE DEINE ZIELERREICHUNG

---

Wie fühlt es sich an, wenn du dein Ziel erreicht hast? Wie siehst du aus, wenn du dein Ziel erreicht hast? Wie sieht dein Umfeld aus?

Schliesse deine Augen, höre ein positives Lied, das dir besonders gefällt und erlebe deine Zielerreichung in deiner Vorstellung. Das wirkt Wunder und bringt dich auf den richtigen Weg!

## 3. BESTIMME DEIN UMFELD

---

Umgebe dich mit Menschen, die dein Ziel schon erreicht haben. Hast du Personen in deinem Umfeld, die deinem Ziel schon näher sind als du? Tausche dich mit ihnen aus. Falls du niemanden kennst, kann das auch auf virtueller Ebene (Podcasts, Social Media, YouTube) sein oder du kannst ein Buch von einer Person lesen, die dein Ziel bereits erreicht hat.

## 4. DREAM BIG – START SMALL

---

Beginne mit kleinen Schritten. Der Mensch braucht rund 66 Tage, um sich an neue Gewohnheiten zu gewöhnen. Nimm also nicht zu viele Schritte auf einmal. Lass dir Zeit. Der Weg ist das Ziel. Mit kleinen Schritten ist es wahrscheinlicher, dass du dein Ziel erreichst.

## 5. PAUSEN SIND OK

---

Gib dir Zeit zum Atmen. Eine Veränderung sollte Spass machen und keinen Stress. Denn es ist dein Weg in ein neues Leben. Auch wenn du mal einen Tag Pause einlegst, dann ist das vollkommen in Ordnung.

## 6. FOKUSSIERE DICH

---

Schalte Ablenkungen und Verführungen aus. Räume Esswaren weg, die nicht gut für dich sind. Schalte Notifications auf deinem Telefon und Computer aus, damit du fokussiert bleibst. Das spart übrigens auch jede Menge Zeit.

## 7. ERZÄHLE DEINEM UMFELD VON DEINEM VORHABEN

---

Damit bleibst du auf Kurs, denn dein Umfeld wird sich wieder nach dem Stand der Dinge erkundigen und das motiviert dich, deine Ziele besser zu verfolgen.

## 8. SCHLAFE MINDESTENS 7 STUNDEN

---

Ungenügend Schlaf führt kurzfristig zu Müdigkeit und langfristig unter anderem zu Stimmungsschwankungen. Dies hemmt deine Zielerreichung. Achte darauf, dass du 7-9 Stunden Schlaf bekommst. So bleibst du fit und konzentriert.

Viel Erfolg!



Hier findest du mich:

[www.DieGesundheitstrainerin.ch](http://www.DieGesundheitstrainerin.ch)

Simone@dieGesundheitstrainerin.ch

Das Programm für Frauen ab 40: [www.bomb-shell.ch](http://www.bomb-shell.ch)