



VISUALISIERUNG MEINES ZIELES

Male Deine Vision bzw. ein Bild von Dir auf, wie Du Dich in 6-12 Monaten siehst. Dies kannst Du mit Buntstiften oder Filzstiften o.ä. tun. Dabei geht es nicht um ein besonders schönes Bild, sondern um Deinen persönlichen Ausdruck dafür, was Du erreichen möchtest. Es muss auch kein Bild sein, es kann auch eine Ansammlung von Begriffen sein.

Wie fühlst Du Dich? Wie fühlt sich fit für Dich an? Welchen Stellenwert hat Ernährung? Welchen Stellenwert hat Gesundheit?

Häng Dir diesen Zettel dorthin, wo du ihn möglichst oft am Tag siehst!