

HOLISTIC FIT

Pilates, Intense Intervall Training, Yoga & Mindfulness

Ziele setzen für 2020

1. Definiere deine Ziele für 2020. Was genau möchtest du erreichen und was ist die Motivation dahinter?
2. Was ist nötig zur Zielerreichung? Wie sehen die einzelnen Schritte aus? Was kannst du heute schon tun, um deinem Ziel ein Stück näher zu kommen?
3. Gibt es Zwischenschritte, die zum Ziel führen? Wenn ja, welche?
4. Male dir alles in einer Vision aus - versetze dich genau in den Zustand und spüre in dich hinein: Welches Gefühl hast du, wenn du dein Ziel erreicht hast?
5. Zelebriere Teil-Erfolge
6. Stelle dir dein Zukunfts-Ich vor und versuche Ratschläge für dein jetziges Ich zu finden.

take a small step every day

