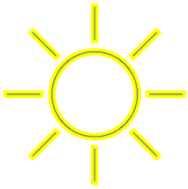


 **DATUM**

# Woche 7: Gedanken und Ziele

Think, work, think new and  
**BE HAPPY**




Wie komme ich meinem Ziel näher?

1. Das Ziel definieren
2. Mein Warum finden
3. Hindernisse sehen
4. Einen Weg aus dem Dilemma finden ( heute: THE WORK von Byron Katie)

 2  
Minuten-  
Übung  
Mo.....DI  
MI.....DO  
FR  
SA.....SO

Kinesiologie  
Mo DI MI  
Do FR SA  
SO  


Überprüfe deine Gedanken: 

1. Mein Glaubenssatz
2. Ist das wahr?
- Wie fühle ich mich mit und ohne diesen Satz?
4. Umkehrung

MO-----  
DI:-----  
MI-----  
DO:-----  
FR-----  
SA-----  
SO-----

S  
M  
O  
O  
T  
H  
I  
E  
S

Meditation  
MO  
Di  
MI  
 DO  
FR  
SA  
SO

**DANKBARKEIT**

MO.....  
DI.....  
Mi.....  
DO.....  
FR.....  
SA.....  
SO.....

**TRINKMENGE:**

MONTAG:-----  
DIENSTAG:-----  
MITTWOCH:-----  
DONNERSTAG:-----  
FREITAG:-----  
SAMSTAG:-----  
SONNTAG:-----

Meine Punkte, die ich in den nächsten Wochen verändern/verbessern möchte

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

# LEVEL UP 2021

---

Ich entscheide mich für...MICH !!!