

SELBSTCOACHING-TOOL



zur Episode 26: "Abnehmen beginnt im Kopf"

Das brauchst du: einen Moment vollständiger Ruhe, einen Stift und die Bereitschaft, dich ehrlich zu reflektieren

1. Akzeptiere, was JETZT ist!
2. Übernimm Verantwortung! Werde Gestalter deines Lebens!
3. Mein WARUM bestimmt meine Motivation!
4. Step by Step zum Ziel!
5. Das Ess- und Trinktagebuch -werde der Experte deines eigenen Lebens !

Ich wünsch dir von Herzen viel Erfolg und freue mich, wenn du mir schreibst,
wie dir die Übung gefallen hat und was sie bei dir bewirkt hat!

Alles Liebe,
deine FitEssDenkerin,

Juliana Käfer



Schritt 1 - Akzeptieren, was ist - mein Jetzt-Stand:

So ist die Jetzt-Situation:

Ich fühle mich damit:

So sehe ich mich:

Ich glaube, andere sehen mich:

"Akzeptanz ist der Schlüssel zur Veränderung!"

"Ich nehm mein Leben in die Hand!"

Schritt 2 - Verantwortung übernehmen:

So werde ich essen:

So werde ich meinen Körper bewegen:

So werde ich mich fühlen:

"Mein Warum bestimmt meine Motivation!"

Schritt 3 - Mein Warum:

Wie fühle ich mich und was sind die Konsequenzen, wenn ich mein Ziel nicht erreiche und meinem inneren Schweinehund nachgeben würde?

Was sind die Vorteile, was sind die positiven Gefühle, die ich haben werde, wenn ich jetzt starte, wenn ich es durchziehe und an meinem Ziel ankomme:

Wie werde ich mich fühlen, wenn ich meinen Wohlfühlkörper habe?

Wie werde ich aussehen?

Was werden andere zu mir sagen?

So möchte ich leben:

Schritt 4 - Step by Step - kleine Ziele:

Mein langfristiges Ziel (in einem Jahr):

Mein mittelfristiges Ziel (in 3 Monaten):

Mein kurzfristiges Ziel (in 4 Wochen):

So werde ich Schritt für Schritt vorgehen:

1. Schritt:

2. Schritt:

3. Schritt:

4. Schritt:

5. Schritt:

"Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt!"

zur Episode 26: "Abnehmen beginnt im Kopf"

"Ich werde der Experte meines eigenen Lebens!"

Schritt 5 - Ess- und Trinktagebuch:

Das Ernährungsprotokoll findest du zum Download auf www.julianakaefer.at/Download

Mindset | Fitness | Balance