

Habit Camp



movemotion.ch®
...denn DU willst mehr!



Fragen / Tag 1

1. Schreibe dir auf was du verändern möchtest: was ist momentan dein Thema, was ist dein Ziel oder welches Problem möchtest du gelöst haben. Schreibe dir drei Punkte auf.

1.1. _____

1.2. _____

1.3. _____

2. Schreibe hinter jeden der obigen Punkte ob du den Fokus dort auf deine Handlung oder deine Einstellung dazu verändern musst.

3. Zum wichtigsten Punkt notiere dir, was du tun denken, fühlen oder tun musst um dieses Ziel zu erreichen oder das Problem zu lösen.

4. Stufe dich auf der Skala ein wie sicher, dass du bist, dass du diese Gewohnheit etablieren wirst welche du zur Erreichung deines Ziels oder zum lösen deines Problems etablieren musst.

absolut kein Ding

unerreichbar

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---



Fragen / Tag 2

5. Was könnte für diese neue Gewohnheit sein, wenn dein Ziel ist, eine bestehende negative Gewohnheit zu ersetzen?

6. Welche Überzeugung müsstest du haben, dass du zu 100% sicher bist, dass es mit dieser neuen Gewohnheit/mit dem was du verändern möchtest, funktioniert?
