

Deine Wochen- und Tagesziele



Arno Balk
COACHING

Datum: _____

| To do's | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---------|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Wenn etwas nicht stattfand, unbedingt reflektieren warum. Auf keinen Fall zur Gewohnheit werden lassen, da Du sonst Deinen Focus verlierst und Dich vom Ziel entfernst. Aufpassen vor der „Looser-Falle“! Hier suggeriert Dir Dein Unterbewusstsein, dass es ja nicht so wichtig ist, das Ziel zu erreichen! Dann kehrst Du zu alten Gewohnheiten zurück und musst quasi wieder von vorne beginnen. Bleibe der Dirigent Deiner Gedanken und steuere Dich ins Ziel. Du weißt, dass Du es kannst!