

ZIELE 2020

FINDE DEINEN WEG...

AUSGERICHTET INS NEUE JAHR



ZIELE 2020

... & TRAUE DICH, LOSZUGEHEN

AUSGERICHTET INS NEUE JAHR

WER KEIN
ZIEL HAT,
KANN KEINE
RICHTUNG
FINDEN.

FRED AMMON

ZIELE 2020

ZIELE FORMULIEREN

AUSGERICHTET INS NEUE JAHR

ZIELE HELFEN DIR, DICH INNERLICH AUSZURICHTEN UND DIR KLAR ZU WERDEN, WAS DU EIGENTLICH WILLST. MIT EINER EINDEUTIGEN FORMULIERUNG DEINER ZIELE UND WÜNSCHE, BEGINNT DIESE AUSRICHTUNG UND DU SENDEST DAMIT EINE MESSAGE INS UNIVERSUM UND AUCH AN DEIN UNTERBEWUSSTSEIN. ES LIEGT IN DEINER HAND, DEINE ZIELE ZU ERREICHEN.

ES KÖNNEN SICH NATÜRLICH AUCH HINDERNISSE IN DEINEN WEG STELLEN, ABER WENN DU EIN ZIEL VOR AUGEN HAST, KANNST DU HINDERNISSE ALS CHANCE WAHRNEHMEN, EINEN ANDEREN WEG AUSZUPROBIEREN - IMMER DAS ZIEL IM BLICK. OHNE AUSRICHTUNG AUF EIN ZIEL, SIND HINDERNISSE MEIST EINE SCHÖNE UND BEQUEME AUSREDE, GAR NICHT ERST LOSZUGEHEN.

FORMULIERE NUR SOLCHE ZIELE, DIE DICH AUCH WIRKLICH INSPIRIEREN UND ZUM LOSGEHEN ANIMIEREN. UND VERGISS NICHT, GANZ VIEL SPASS BEI DER UMSETZUNG ZU HABEN, NIMM DICH SELBST NICHT SO ERNST UND SEI AUCH DANKBAR FÜR KLEINE ERFOLGE.

MANCHMAL ERFORDERT DER WEG ZUM ZIEL EINE PORTION MUT UND DURCHHALTEVERMÖGEN - SEI DIR SICHER, DEIN EINSATZ WIRD BELOHNT.

AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN HABE ICH DIR EIN PAAR FRAGEN ZUSAMMENGESTELLT, DIE DICH DARIN UNTERSTÜTZEN, DEINE ZIELE FÜR EINEN BESTIMMTEN LEBENSBEREICH ZU FINDEN UND ZU FORMULIEREN.

WICHTIG BEI DER ZIELFORMULIERUNG IST, DASS DU NEGATIVE WORTE WIE NICHT, WENIGER ODER KEIN VERMEIDEST UND IMMER DIE POSITIVE FORMULIERUNG WÄHLST! FORMULIERE DIE ZIELE KLAR UND NENNE EINEN KONKRETEN ZEITPUNKT, AB WANN DEIN WUNSCH EINTRETEN SOLL ODER AB WANN DEIN VORSATZ STARTET.

BEISPIELE

WUNSCH: DU MÖCHTEST GESÜNDER LEBEN.

MÖGLICHE ZIELFORMULIERUNGEN:

- AB FEBRUAR 2020 GEHE ICH 2X DIE WOCHE 45 MINUTEN SPAZIEREN/SPORT MACHEN.
- AB SOFORT ESSE ICH DREI MAL PRO WOCHE VEGETARISCH/VEGAN.
- AB JANUAR 2020 BIN ICH NICHTRAUCHER/ZUCKERFREI/KOFFEINFREI UND FÜHLE MICH GUT DAMIT.

WUNSCH: MEHR NÄHE/ZUSAMMENHALT IN PARTNERSCHAFT

MÖGLICHE ZIELFORMULIERUNGEN:

- AB SOFORT VERABREDE ICH MICH 1X PRO WOCHE MIT MEINEM PARTNER FÜR EINE GEMEINSAME UNTERNEHMUNG.
- AB JANUAR 2020 NEHMEN WIR UNS BEWUSST EIN WOCHENENDE IM MONAT ZEIT FÜR UNS.

WUNSCH: TRAUMPARTNER FINDEN

MÖGLICHE ZIELFORMULIERUNGEN:

- AB JULI 2020 BIN ICH MIT MEINEM WUNSCHPARTNER IN EINER ERFÜLLTEN UND VERBINDLICHEN PARTNERSCHAFT.
- DAFÜR GEHE ICH AB SOFORT ICH 2X IM MONAT AUS UND SPRECHE AKTIV FRAUEN/MÄNNER AN (AUF DER COUCH ZU HAUSE FINDET SIE/ER DICH NICHT ;)).

BEDENKE, DASS DU DEINE ZIELE MASSVOLL WÄHLST UND ÜBERPRÜFE JEDES ZIEL, OB ES DICH WIRKLICH INSPIRIERT UND MOTIVIERT. DU MUSST ALLERDINGS VORHER NICHT GENAU WISSEN, WIE DU ANS ZIEL GELANGST. DIE AUSRICHTUNG IST ENTSCHEIDEND UND VIELES ERGIBT SICH, WENN DU LOSGEHST.

ZIELE 2020

MEINE ZIELE, MEIN WEG

AUSGERICHTET INS NEUE JAHR

RUBRIK 1 VITALITÄT / GESUNDHEIT

WAS WÜNSCHST DU DIR FÜR DEINE GESUNDHEIT, DEINEN KÖRPER? (MEHR ENERGIE, MEHR VITALITÄT, TRAUMGEWICHT)

WIE KANNST DU DIESES ZIEL ERREICHEN? (ERNÄHRUNG, BEWEGUNG, ENTSPANNUNG, MEHR FREIZEIT)

MEINE ZIELE FÜR MEHR VITALITÄT/GESUNDHEIT SIND:

RUBRIK 2 PARTNERSCHAFT / LIEBE

WAS WÜNSCHST DU DIR FÜR DEINE PARTNERSCHAFT, DEIN LIEBEBSLEBEN? (MEHR NÄHE, MEHR ZWEISAMKEIT, MEHR SEX, TRAUMPARTNER)

WIE KANNST DU DIESES ZIEL ERREICHEN? (ZEIT SCHAFFEN, WÜNSCHE ÄUSSERN UND ERFÜLLEN, AUSGEHEN, VERABREDEN)

MEINE ZIELE FÜR ERFÜLLTE PARTNERSCHAFT SIND:

ZIELE 2020

MEINE ZIELE, MEIN WEG

AUSGERICHTET INS NEUE JAHR

RUBRIK 3 FAMILIE

WAS WÜNSCHST DU DIR FÜR DEINE FAMILIENVERHÄLTNISSE? (MEHR ZEIT, VERSÖHNUNG, ZUSAMMENHALT)

WIE KANNST DU DIESES ZIEL ERREICHEN? (ZEIT NEHMEN, VERZEIHEN, VORWÜRFE ABLEGEN, WÜNSCHE ÄUSSERN UND ERFÜLLEN)

MEINE ZIELE FÜR ERFÜLLTE FAMILIENVERHÄLTNISSE SIND:

RUBRIK 4 JOB/KARRIERE

WAS WÜNSCHST DU DIR FÜR DEINE BERÜFLICHE SITUATION? (MEHR GELD, NEUEN JOB, MEHR VERANTWORTUNG)

WIE KANNST DU DIESES ZIEL ERREICHEN? (WEITERBILDUNG, GESPRÄCHE, NETZWERKEN, KÜNDIGEN, BEWERBEN)

MEINE KARRIEREZIELE FÜR 2020 SIND:

ZIELE 2020

ZIELEFÜHRENDE TIPPS

AUSGERICHTET INS NEUE JAHR

- DU KANNST DEINE LISTE BELIEBIG ERWEITERN UND DEINE ZIELE IMMER DEINEN BEDÜRFNISSEN ANPASSEN. ES IST NICHT SCHLIMM, ZWISCHENDURCH DEN KURS ZU ÄNDERN. ENTSCHIEDEND IST, DASS DU LOSGEHST. MANCHMAL WIRD UNS ERST AUF DEM WEG KLAR, DAS SICH DAS ZIEL NOCH NICHT RICHTIG ANFÜHLT ODER ES ERGEBEN SICH NEUE MÖGLICHKEITEN, DIE SICH BESSER ANFÜHLEN.
- WENN DU MAL VOM KURS ABGEKOMMEN BIST, MACH DICH NICHT FERTIG. RICHTE DEIN KRÖNCHEN - FOKUSSIERE DICH WIEDER AUF DEIN ZIEL.
- WENN DU DAS GEFÜHL HAST, DASS DU DIR ZU VIEL AUF EINMAL VORGENOMMEN HAST, BAUE KLEINE ZWISCHENZIELE MIT EIN. UND FEIERE DICH, WENN DU DIESE ERREICHT HAST. MIT JEDEM SCHRITT KOMMST DU DEINEM HERZENSWUNSCH NÄHER.
- SIEH DAS GANZE ALS EIN SPIEL. MANCHMAL GEHT'S EBEN NICHT DIREKT ÜBER LOS. HABE IMMER IM KOPF, WIE VIEL DU SCHON GESCHAFFT HAST UND WAS DU ALLES ERREICHT HAST IM LEBEN. WERTSCHÄTZE DICH DAFÜR. SEI GÜTIG ZU DIR SELBST.
- MEDITATIONEN UND ACHTSAMKEITSÜBUNGEN HELFEN DIR. SIE BRINGEN DICH ZUR RUHE UND SCHENKEN DIR DEN NÖTIGEN FOKUS AUF'S WESENTLICHE. AUF MEINER WEBSEITE STEHEN KOSTENLOS VERSCHIEDENE MEDITATIONEN FÜR DICH BEREIT, DIE DICH IN DEINER ZIELAUSRICHTUNG UNTERSTÜTZEN.
- SCHREIBE DEINE ERARBEITETEN ZEILE GERNE AUCH IN EIN EXTRA DAFÜR GEKAUFTE NOTIZBUCH. DU KANNST DEINE ZIELFORMULIERUNGEN MIT ZITATEN UND ZEICHNUNGEN UNTERSTÜTZEN UND JEDERZEIT NEUE ZIELE HINZUFÜGEN UND ERREICHTE ZIELE MIT DANKBARKEIT ABHAKEN.

ICH WÜNSCHE DIR GANZ VIEL FREUDE AUF DEINER REISE ZUR ERFÜLLUNG KLEINER UND GROSSER HERZENSWÜNSCHE UND VERGISS NICHT, DU BIST WUNDERVOLL UND HAST ES VERDIENT GLÜCKLICH UND ERFÜLLT ZU SEIN.

FÜR FRAGEN UND ANREGUNGEN ODER WENN DU EINEN TERMIN MIT MIR VEREINBAREN MÖCHTEST, SCHREIBE MIR GERNE EINE MAIL AN ASTRID@TREIBGUTYOGA.DE

ZIELE 2020

ERSCHAFFE DEINE ZUKUNFT

AUSGERICHTET INS NEUE JAHR

WENN DU DIE
ABSICHT HAST,
DICH ZU
ERNEUERN,
TU ES JEDEN
TAG...

KONFUZIUS