Ihr Laufplan:
So motivieren Sie sich!

7. Schritt:
Belohnung für die ersten Erfolge

6. Schritt:
Erste Schritte in den nächsten 72 Std. starten

5. Schritt:
Erfolgs-Check:
"Glaube ich an die Machbarkeit, an den Erfolg?"

4. Schritt:
Auf die Wortwahl achten:
"Ich muss? ... Ich will! ... ich tue...

3. Schritt:
Welche Stimmen höre ich?
Dialog mit dem inneren Team.
Sich bewusst für eine Stimme entscheiden!

2. Schritt:
Sich für ein klares Ziel entscheiden
und begründen
warum das Ziel wichtig ist

1. Schritt:
In einen positiven Zustand kommen.
Sich wahrnehmen!

© Nicola Fritze, Training & Coaching, 2005, www.nicolafritze.de