

REGINA SCHMITT

WARUM DU NICHT DRANBLEIBST

UND WIE DU DAS JETZT ÄNDERST



WWW.REGINASCHMITT.DE

WARUM DU NICHT DRANBLEIBST

und wie du das änderst

Datum: _____

Dein Status quo - wo stehst du heute? Wie ist dein Ist-Zustand?

Wie zufrieden bist du aktuell mit deinem Training und deiner körperlichen Belastbarkeit? Wie fühlst du dich? Gerne auch mit einem positiven Detail.



Dein Ziel: Wie möchtest du dich in drei Monaten fühlen?

Was ist in drei Monaten anders als jetzt? Wie fühlst du dich, wenn du dein Ziel erreicht hast?



Was musst du für dein Ziel tun?

Was ist dein nächster kleinster Schritt, er sich für dich machbar anfühlt?



WARUM DU NICHT DRANBLEIBST

und wie du das änderst

Welche Glaubenssätze könnten dich daran hindern, deinen nächsten kleinen Schritt zu tun?

Was hast du bisher über dich gedacht?



Formuliere daraus einen positiven Glaubenssatz!

Ändere deinen Glaubenssatz in ein glaubhaftes positives Gegenteil.



Dein Status in 3 Monaten (Datum:_____)

Nimm in drei Monaten diesen Zettel in die Hand und schreibe deinen aktuellen Zustand auf. Welche Ziele hast du erreicht? Wie sind deine aktuellen Routinen?



“



“5 Minuten sind nicht genug. Aber 5 Minuten sind der perfekte Zeithorizont für einen machbaren Anfang.”

- REGINA SCHMITT

LASS UNS IN VERBINDUNG BLEIBEN

(+49) 178 5505721
info@reginaschmitt.de

www.reginaschmitt.de

 [REGINA_BECKENBODEN_TRAINING](https://www.instagram.com/REGINA_BECKENBODEN_TRAINING)