

Mein Gesundheitsprojekt



Meine Gesundheit ist mir wichtig. Daher entscheide ich mich heute für folgendes Ziel:

Was wird sich positiv in meinem Leben verändern, wenn ich mein Ziel umsetze?

Meine Planung zur Zielerreichung

	Was setze ich konkret um?	Bis wann / wie häufig will ich es umgesetzt haben?	Wer kann mich dabei unterstützen?
Step 1			
Step 2			
Step 3			

Welche Hindernisse könnten auftreten?

Hindernisse	Überwindung
<u>Innerlich</u>	
<u>Außerlich</u>	

Wenn ich mein Ziel erfolgreich erreicht habe, belohne ich mich mit....
