

5 Tipps für künftige Gewohnheitstiere

1. Trauen Sie sich!

Auch wenn Sie in der Vergangenheit nicht alle Routinen wie gewünscht in Ihren Alltag integrieren konnten: Starten Sie durch. Vielleicht haben Sie sich nur nicht mit den für Sie passenden Ideen beschäftigt? Vielleicht war Ihre Motivation nicht auf dem höchsten Niveau? Vielleicht hat einfach der Zeitpunkt nicht gepasst. Einen Neuanfang zu wagen, schadet nicht. Nur Mut!

2. Suchen Sie sich Unterstützer

Freundinnen und Freunde, Kolleginnen und Kollegen, Familie und Verwandte – alle Menschen, die dazu bereit sind, können wertvolle Unterstützung leisten: Erinnerungen, Interesse, Lob – alles kann Ihnen helfen!

3. Erinnerungen

Sie glauben gar nicht, an welchen Orten man seine Notizzettel mit Erinnerungen aufhängen kann. Am Badezimmerspiegel hängt der Merker für die Verwendung der Zahnseide und an der Ausgangstür der Wohnung die Mahnung, erst einmal zu frühstücken, bevor der Tag beginnt. Wo hängen Ihre Erinnerungszettel?

4. Ideen anpassen

Manche Idee ist super, harmoniert aber nicht so gut mit Ihrem Alltag? Dann passen Sie sie an. Machen Sie sie passend! Sie wollen sich daran gewöhnen, dreimal am Tag Obst oder Rohkost zu essen? Aber das klappt nicht, weil Sie Obst überhaupt nicht mögen? Ja, dann lassen Sie doch um Himmels willen das Obst weg und konzentrieren Sie sich aufs Gemüse!

5. Erfolge notieren

Visualisieren Sie Ihre Erfolge, notieren Sie, was Sie schon erreicht haben. So machen Sie sich klar, dass Sie Ihr Ziel auf diesem Weg erreichen werden!

Mehr Informationen: www.karinstriedl.de, Kontakt: E-Mail an [Karin.Striedl \(at\) KarinStriedl.de](mailto:Karin.Striedl@at.KarinStriedl.de) oder telefonisch unter Telefon 09171 98 97 053