

Das neue Jahr und Ihre Ziele

„Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist gestern und der andere morgen. Dies bedeutet, dass HEUTE der richtige Tage zum Lieben, Glauben und in erster Linie zum LEBEN ist!“

Dalai Lama

Das Nirvana der guten Vorsätze

Die ersten Wochen des neuen Jahres sind schon wieder vorbei und die Tage werden wieder merklich länger.

Wie viele der guten Vorsätze haben Sie schon an den Nagel gehängt – sofern Sie sich überhaupt welche vorgenommen haben?

Haben Sie sich schon jemals gefragt, warum viele Ihrer Vorhaben und Ideen schon in der Entstehung wieder ad Acta gelegt werden? (Vielleicht wäre jetzt eine gute Gelegenheit dazu!)

Große Ziele – kleine Schritte

Jede noch so große Errungenschaft entstand als Idee im Kopf irgendeines Menschen. An was liegt es, dass manche Köpfe weiter denken und machen als andere und ihre Visionen Wirklichkeit werden lassen?

Am Wissen, Können, Durchhaltevermögen, an der Motivation, der richtigen Planung, dem nötigen Kleingeld, an Förderern, ...

Es ist der gute Mix aus allem und dem Setzen von kleinen Zwischenzielen.

Werden Sie zum Pionier Ihres Lebens

Gehen Sie Schritt für Schritt den Herausforderungen des Lebens entgegen, bewältigen Sie diese und lassen Sie sich von möglichen Rückschlägen nicht vom Weg abbringen. Und wenn Sie Unterstützung benötigen, zögern Sie nicht Hilfe von Dritten in Anspruch zu nehmen – es ist wahrlich ein Zeichen von Größe und nicht von Schwäche.

SMART wie Sie

Spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert sollten Ihre Ziele sein.

Warum nicht gleich hinsetzen, brainstormen, aufschreiben, planen, sich darüber freuen, den wichtigen Menschen in Ihrem Leben davon erzählen und egal ob einem kleinen oder großen Ziel einen Schritt näher kommen...

JETZT ist der richtige Augenblick dafür!

Renate Steinacher

Diplomierte Gesundheitstrainerin

Personal Coach & Trainerin

+43/680/2341 614

renate@stonemotion.at

www.stonemotion.at