

Lifestyle-Plan

Beispiel:

Handlung	Ab wann?	Bis wann?	Wozu?	Ziel erreicht?
3 Mahlzeiten am Tag, innerhalb meines errechneten Kalorienbedarfs	Ab heute jeden Tag	Bis ich einen BMI von 25 habe	Ich möchte gesünder und attraktiver sein und mich wohlfühlen.	
1 x die Woche zum BBP-Kurs gehen	Ab nächsten Donnerstag jede Woche	Bis ich meinen Lifestyle-Plan überarbeite	Ich möchte meine Muskeln aufbauen und meinen Körper mehr definieren.	
2 x die Woche die Audio-Übung ‚Zielvorstellung entwickeln‘ vor dem Einschlafen hören	Ab heute	Bis ich meinen Lifestyle-Plan überarbeite	Ich möchte mein Ziel fest in meinem Unterbewusstsein verankern.	
2 x die Woche mindestens 30 Minuten spazieren gehen	Ab heute	Bis ich meinen Lifestyle-Plan überarbeite	Zeit für mich, Gedanken sortieren, Routinen entwickeln, mehr Bewegung	
Weiterhin motiviert die Shine-Schritte durchführen	Ab heute	Bis zum Ende des Programms	Um mich persönlich weiterzuentwickeln, um meine Perspektive zu ändern, um Essen von seiner Zusatzfunktion zu befreien	

Dein persönlicher Lifestyle-Plan:

Handlung	Ab wann?	Bis wann?	Wozu?	Ziel erreicht?