Geschrieben von: Sonja Volk
Mittwoch, den 25. Dezember 2013 um 21:50 Uhr

Wie erreiche ich meine Ziele? Wie schaffe ich es, dass meine Neujahrsvorsätze keine elenden Vorsätze bleiben?

Wenn Sie sich das auch schon gefargt haben, dann bekommen Sie heute von mir einen hocheffektiven, 100% wirksamen Tipp, wie Sie es schaffen ihre Ziele für das Jahr 2014 zu erreichen.

Doch zuerst stellt sich die Frage: Was wollen Sie eigentlich **WIRKLICH?**

Also nicht was wäre ganz nett oder och ja, wäre ganz schön. NEIN!

Ich meine wirklich REIZVOLLE Ziele für IHR Leben, für ihr persönliches jahr 2014!

Unterteilen Sie so konkret wie möglich in einzelne Bereiche. Zum Beispiel in beruflich, sportlich, gesellschaftlich, spirituell usw.

Und jetzt machen Sie etwas, was Sie vielleicht noch nie in ihrem Leben getan haben. Schließen Sie einen **ZIELEVERTRAG MIT SICH SELBST**!

Schreiben Sie ihre Ziele für jeden Einzelnen Bereich untereinander und denken Sie dran, dass Ziele IMMER POSITIV und KONKRET formuliert sind. Also nicht "ich will nicht mehr so dick sein" sondern "Ich möchte x Kilo bis zum xx.xx.2014 abnehmen" oder "Ich geneieße jeden 3. Freitag im Monat einen Wellnesstag".

Lassen Sie sich von der positiven Kraft ihrer eigenen Ziele motivieren. Drucken Sie ihren Zielevertrag aus, hängen Sie ihn gut sichtbar irgendwo hin, wo sie ihn möglichst häufig sehen.

Lesen Sie auch gerne in meinen anderen Artikeln, wie Sie mit der Kraft von ihren vorstellungsbildern ihre Ziele noch leichter erreichen!

Ein erfolgreiches, gesundes und motiviertes Jahr 2014 wünscht Ihnen

Ihre Mental-&gesundheitscoach

Sonja Volk