

HAVASS

Academy & Coaching



Ich kenne den Weg!

HAVASS ME APP - ZIELSETZUNGSPROGRAMM

ARBEITSAGENDA



Alle Rechte sind vorbehalten. Das Kopieren und Vervielfältigen ist untersagt.

Module 1

Was lernen wir alles in dieser Module?

- ★ Eine Vorstellung vom idealen Leben haben
- ★ Das richtige Ziel setzen
- ★ Starke Gründe für das Ziel finden
- ★ Roadmap und Aktionsplan erstellen
- ★ Gewohnheit schaffen



1 TAG

Ideales Leben



Gestalte dein ideales Leben

Beziehungen

Körperliche Gesundheit

Karriere & Finanzieller Status

Psychische Gesundheit



Ideales Leben

Was für eine Person willst du sein?

★ ★ ★ ★ ★

Gibt es etwas was du schon immer wolltest, aber Angst hattest, es zu versuchen?

★ ★ ★ ★ ★

★ Gibt es etwas wo du dir mehr Zeit nehmen würdest?

★ ★ ★ ★ ★

★ Welche Gefühle wünschst du dir in deinem Leben?

★ ★ ★ ★ ★

★ Wie wäre ein idealer Tag für dich?

★ ★ ★ ★ ★



Meine Ziele

Meinewundervollen Ziele



JA / NEIN

positiv ausgedrückt		
klar genug		
nicht weit weg von der Realität		
Macht mich aufregend		
Nur über mich		



Starke Gründe

Mein Ziel

Warum ich das möchte?

1.

2.

3.

Mein Ziel

Warum ich das möchte?

1.

2.

3.

Mein Ziel

Warum ich das möchte?

1.

2.

3.



Roadmap

Mein Ziel



Wo bist du jetzt, wie fühlst du dich?



Wo wirst du in der gewünschten Situation sein? Wie wirst du dich fühlen?

Was kannst du tun, um dieses Ziel zu erreichen?

-
-
-
-
-
-
-
-
-

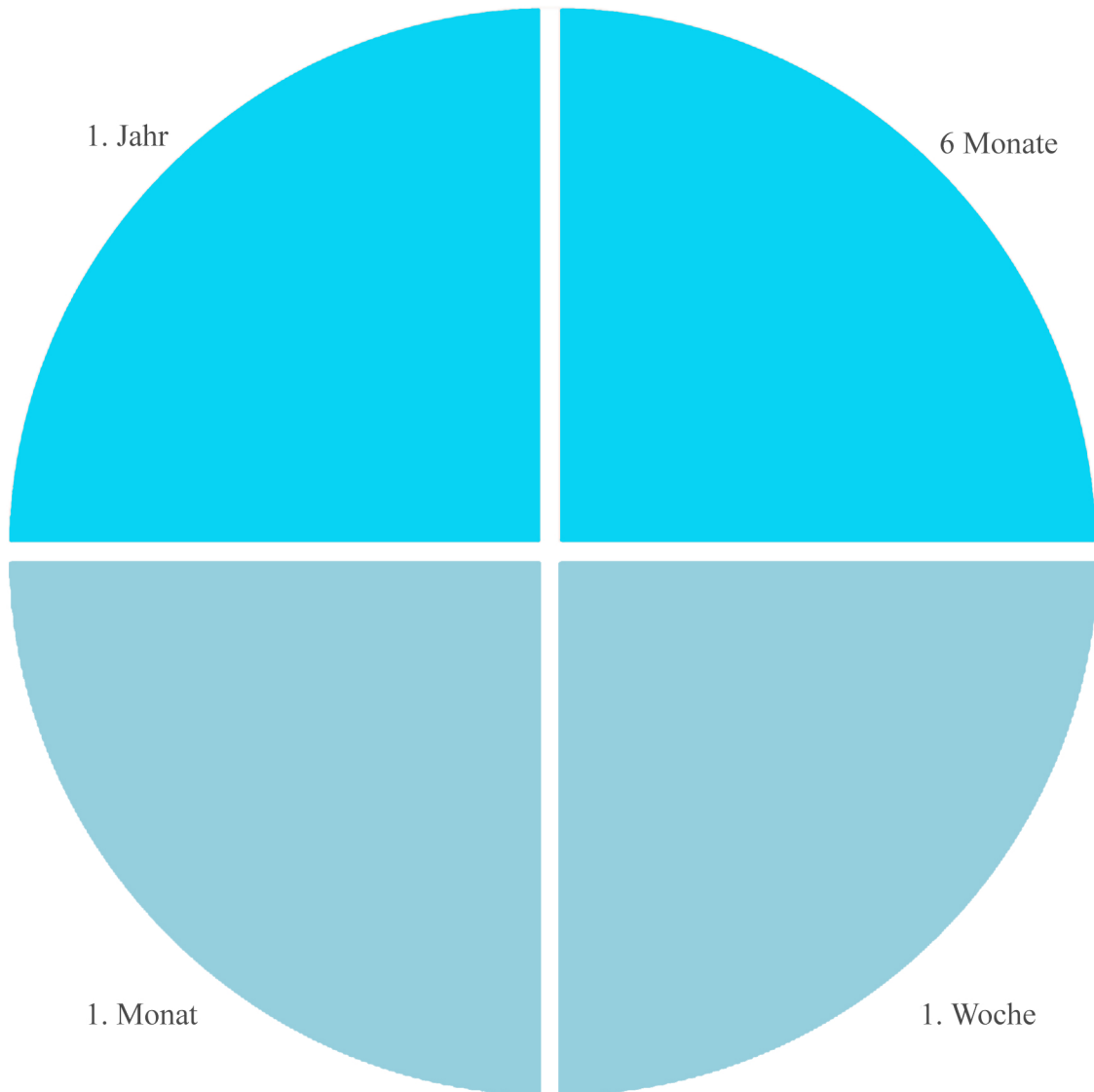


Von wem kannst du Unterstützung erhalten, um dieses Ziel zu erreichen?



Aktionsplan

Um dein Ziel zu erreichen, kannst du mit dieser Tabelle deine Aufgaben notieren, und die von dir festgelegten Aktionsschritte auf deiner Roadmap platzieren



Ich nehme sofortige Aktion für:



R u h e D i c h A u s

Heute ist ein großartiger Tag für dich, um auszuruhen und das aufzunehmen, was du gelernt und angewendet hast. Wenn du möchtest, kannst du auf dieser Seite notieren was du im gesamten Modul gelernt und erlebt hast und Erinnerungen hinterlassen.

Wenn du sagst „ich möchte mich ausruhen“ ist es auch in Ordnung. Dann lasse die Seite einfach leer.

Notizen für mich

Kleine Erinnerung: Vergiss nicht ein Blick auf deine Gewohnheitstabelle zu werfen!