

Mein Weg zur Selbstmotivation

Das mache ich jetzt, um motivierter zu

sein:

.....

.....

..... Dann beginne ich damit:

am umUhr

Damit belohne ich mich ...



.....

.....

.....

Eine Woche später, am (Datum) schaue ich dann, wie es geklappt hat:

Das hat schon gut geklappt:

.....

.....

.....

Das mache ich beim nächsten Mal (noch) besser:

.....

.....

Auf zum nächsten Schritt!