# Das Gewohnheitsveränderungsgerät – The Habitchanger Jahresplan

Beispiele für Ziele und tägliche Routinen:

*bewusst essen* *Pranayama (Atemtechniken)* *Meditation* *Yogapraxis*
*etwas Neues lernen* *Lesen* *bewusst bestimmte Tätigkeiten erleben*
*bewusst einkaufen* *bewusst entspannen* *mehr auf eine Tätigkeit konzentrieren*
*weniger Zucker essen* *mit Rauchen aufhören* *weniger Fleisch essen* *weniger urteilen*
*weniger über Kleinigkeiten ärgern*

*und vieles mehr...*

Wähle ein Ziel und verfolge es über einen gewissen Zeitraum.

| Ziel | Monat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

"Motivation is what gets you started. Habit is what keeps you going." ~ *Jim Rohn*

© 2018 Florian Kastell – www.floriankastell.de – info@floriankastell.de