

90Days! Plan

Was möchte ich machen?

Warum mache ich es?

Wie mache ich es?

Ziel 1:

Ziel 2:

Ziel 3:

Ziel 4:

Ziel 5:

Wann starte ich?

Wie bleibe ich am Ball?

Tägliche Checkliste:

Ziel	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1							
2							
3							
4							
5							
Beobach- tungen							

Wöchentlicher Review:

1. Wie fühle ich mich?

2. Was läuft gut?

3. Was kann besser laufen?

4. Was habe ich diese Woche gelernt?

5. Möchte ich etwas anpassen oder ändern?

6. Wie belohne ich mich diese Woche?

Beispiel:

Was möchte ich machen?

Ich möchte eine tägliche Routine implementieren, die meine körperliche und geistige Gesundheit verbessert.

Warum mache ich es?

Um mir eine Struktur zu schaffen, die mich optimal dabei unterstützt, wenn ich von meiner Festanstellung in die Selbstständigkeit wechsele.

Wie mache ich es?

Ziel 1:

Schlaf: finde deinen natürlichen Schlafrhythmus! Dafür gehe ich von 11 Uhr ins Bett und wache so oft wie möglich ohne Wecker auf.

Ziel 2:

Ernährung: mache 3 tägliche Mahlzeiten nach den Whole30 Grundregeln, viel Gemüse, Protein, Fett und wenig verarbeitete Kohlehydrate

Ziel 3:

Bewegung: Erhöhe dein tägliches Bewegungspensum auf mindestens:

10min Morgenyoga

10min Stretching

10min Krafttraining

Bewegung draußen an der Frischen Luft und Lauf-Training für einen 10km Lauf

Ziel 4:

Schreibe einen Blogpost täglich.

Lese pro Woche ein Buch.

Ziel 5:

Meditiere täglich.

Wann starte ich?

04.01.2021

Wie bleibe ich am Ball?

Durch meine täglichen Blogposts sowie durch Posten meiner Workouts auf Instagram.

Ausfüllen der Checkliste.