

Mein Zweijahres-Wellnessplan

Kategorie/Priorität	3 Monat-Ziel	6 Monats-Ziel	9 Monats-Ziel	12 Monats-Ziel	15 Monate-Ziel	18 Monats-Ziel	21 Monats-Ziel	24 Monats-Ziel
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								

vorerst nur bis hier ausfüllen

6 Lebenskategorien: Lebensaufgabe/Hauptbeschäftigung - Spiel/Spaß - Bewegung/Fitness - Beziehungen/Liebe - Essen/Ernährung - Entspannung/Besinnung

Schritt 1: Ordne die Kategorien nach dem Ausmaß an Lust und Interesse, Zeit damit zu verbringen.

Schritt 2: Trage die Kategorien gemäß der Prioritäten-Reihenfolge in die erste Spalte der Tabelle ein.

Schritt 3: Setze Dir ein konkretes, messbares 3-Monats-Ziel für die erste Kategorie. Das erste Etappenziel sollte problemlos zu schaffen sein.

Schritt 4: Setze dann in der ersten Kategorie aufbauende, aber ebenfalls leicht zu erreichende 6-Monats- und 9-Monats-Ziele.

Schritt 5: Beginne nun mit den Zielen für die zweite Lebenskategorie. Das erste Ziel in dieser Kategorie ist das 6-Monats-Ziel.

Schritt 6: Lege nun das Ziel für die dritte Lebenskategorie fest. Es ist zunächst nur das 9-Monatsziel.

Schritt 7: Vervollständige den gesamten Plan im Laufe der nächsten Wochen und Monate und kontrolliere spätestens alle 3 Monate die Einhaltung des Plans.