



ACTION PLAN



FORMEL

0

Die neue Gewohnheit, die ich entwickeln möchte, lautet:



1

Die erste kleine Aktivität, die ich tue und zu der ich nicht Nein sagen kann ist:



2

Meine Steigerung beträgt _____



pro Tag / Woche / Monat.

3

Ich bleibe bei einer für mich beherrschbaren Geschwindigkeit.



NAME: _____

4

Ich teile die Ausführung bei einem Umfang von _____ und mache künftig _____ Einheiten à _____.



5

Ich werde niemals zwei Mal hintereinander auslassen!



NAME: _____
