

ROUTINEN & GEDANKEN

DEINE HABIT-TRACKER-VORLAGE UM DRANZUBLEIBEN

© FEINE SEELE / STEFANIE ADAM

HABIT / GEDANKEN TRACKER

TAG	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	
GEWOHNHEIT																																

- MONAT
- JAN
 - FEB
 - MÄR
 - APR
 - MAI
 - JUN
 - JUL
 - AUG
 - SEP
 - OKT
 - NOV
 - DEZ



VERÄNDERUNG BEGINNT IN DIR

Wir sind die Summe unserer täglichen Routinen und die Summe unserer täglichen Gedanken. Diese Habit-Tracker-Vorlage hilft dir dabei, neue Verhaltensroutinen zu etablieren und dein Selbstwertgefühl zu stärken. Denn häufig laufen diese Verhalten völlig automatisch ab.

Mit der Habit-Tracker-Vorlage kannst du das ändern. Denn du trickst dein Gehirn ein bisschen aus. Und gleichzeitig, unterstützt du die Ausschüttung von Serotonin, den Glückshormonen. Warum? Weil du mit dem Habit Tracker jeden Tag deine Mini-Erfolge sichtbar machst. Du machst das, indem du

täglich ein Kreuzchen machst und so ein Balken entsteht. Das motiviert ungemein. Ich vergleiche das ganz gerne mit meinem Hund: Der lernt neue Tricks auch nicht nach einmaliger Wiederholung. Mein Tipp: Nutze meine Habit-Tracker-Vorlage auch als Gedanken-Tracker-Vorlage. Fokussiere dich zum Beispiel vier Wochen lang auf einen Gedanken. Welchen Gedanken möchtest du gegen einen anderen austauschen? Welcher Gedanke dient dir mittlerweile nicht mehr? Mache ein Kreuzchen für jeden Tag an dem du ihn entlarvst. Und – ganz wichtig: Sei jedes Mal verdammt stolz auf dich und belohne dich am Ende der Zeit. Viel Freude damit.



Von Herz zu Herz

Steffi

01 / WELCHES VERHALTEN / WELCHEN GEDANKEN MÖCHTEST DU VERÄNDERN?

02 / WIE WÜRDEST DU DICH DANN FÜHLEN?

03 / WOMIT BELOHNST DU DEIN DURCHHALTEVERMÖGEN?

MONAT

JAN APR JUL OKT
 FEB MAI AUG NOV
 MÄR JUN SEP DEZ

HABIT / GEDANKEN TRACKER

TAG																																							
GEWOHNHEIT	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								

LETS NETZ

—

WEBSEITE / www.stefanieadam.de

BLOG / www.feineseele.de

FACEBOOK / www.facebook.com/feineseele

INSTAGRAM / www.instagram.com/feineseele

PINTEREST / www.pinterest.com/feineseele