

TIMELESS BODY

Dein Zukunfts Ich

Jede Veränderung löst Stress aus. Dein Zukunfts Ich gibt dir eine innere Sicherheit. Du hast ein starkes Bild von deiner Zukunft vor Augen. Visualisierung ist der Schlüssel diszipliniert zu sein. Eine Vision von deiner Zukunft, hilft dir deine Perspektive von der Situation zu lösen und auf die lange Sichtweise umschalten.

Schreib dir hier deine Zukunftsversion auf und fang an nur noch Chancen zu sehen.

1) Identität:

Die zukünftige Frau, die ich in 90 Tagen sein werde,.....

.....

(Bsp: wie geht sie mit Stress um? Was isst sie? ..)

2) Mein Körper / Meine Psyche

Die zukünftige Frau, die ich in 90 Tagen sein werde,.....

.....

(Bsp: Sie hat welche Morgenroutine, Wie fühlt es sich an? Wie schläft sie? Wie sieht sie aus?)

3) Emotionalität

Die zukünftige Frau, die ich in 90 Tagen sein werde,.....

.....

(Bsp: Bist du ruhig, Bist du stolz?. Stehst du zu dir? Schämst du dich?)

4) Routine

Die zukünftige Frau, die ich in 90 Tagen sein werde,.....

.....

(Bsp: Wie sieht der Morgen aus? Wie sieht der Abend aus? Wie geht sie mit Rückschlägen um?)

5) Was habe ich losgelassen

Die zukünftige Frau, die ich in 90 Tagen sein werde, hat

.....

(Bsp: Welches Muster hast du abgelegt? Ich habe aufgehört,...)

Datum des heutigen Tages:

+ 90 Tage

Datum in 90 Tagen:
