

# 100 TAGE CHALLENGE

Wenn Du Dich herausfordern willst und es Dir bei einzelnen Gewohnheiten wirklich wichtig ist, diese zu integrieren und beizubehalten, kannst Du diese 100-Tage-Challenge dafür nutzen.

Notiere die entsprechende Gewohnheit, das Ziel, welches Du mit dieser Gewohnheit erreichen willst, Dein Warum und welche Belohnung auf Dich wartet. Auch hier muss die Belohnung nicht materiell sein, aber formuliere sie präzise.



# 100 TAGE CHALLENGE

NEUE GEWOHNHEIT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

MEIN ZIEL

11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

WARUM MACHE ICH DAS?

41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

MEINE BELOHNUNG

71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----