

GEWOHNHEITEN TRACKER

Den Gewohnheiten Tracker kannst du dafür nutzen, zuvor ausgewählte Gewohnheiten, die Du neu integrieren möchtest, über einen gesamten Zyklus zu tracken

Ich empfehle Dir die Ausrichtung am Zyklus, also der erste Tag Deines Trackings ist auch der erste Tag Deines Zyklus.

Der Grund ist, dass Du so viel über Dich und Deinen Zyklus lernen kannst. Wenn Du Die Zyklusübersicht dazu nimmst, wirst Du erkennen, woran es liegt, dass Dir Veränderungen zu bestimmten Phasen leichter fallen. Es bietet sich immer an am ersten Zyklustag mit Veränderungen zu starten, da dort alles neu beginnt. Du bist resilienter und das hilft Dir bei Dingen, die Dir schwerfallen. Startest Du in der letzten Zykluswoche, ist es viel schwieriger und Du wirst Dir sehr leidtun :). Orientiere Dich am jeweiligen Phasen Plan um Gewohnheiten auszuwählen. Beispielsweise:

Jeden Tag:

- grünen Tee trinken, l Wasser trinken, grünes Blattgemüse essen, präbiotische Lebensmittel essen, meine Proteinmenge schaffen, spazieren gehen ... Schritte, Atemübungen machen, vor 22 Uhr schlafen usw.

Integriere dort auch Dinge, die Du weglassen willst. Auch wenn Du es sowieso tust, weil es in Deinem Plan steht... schreib's auf.

Beispielsweise:

- Keine Mehlprodukte essen, keinen Zucker essen, Kaffee nur morgens bis .. Uhr usw.

Tracke auch Gewohnheiten, die Du ein oder mehrmals, jedoch nicht täglich integrieren möchtest. Wie zum Beispiel:

1 Mal in der Woche in die Sauna gehen, 2 Mal in der Woche Leberwickel, 3 Mal in der Woche Training, 4 Mal in der Woche lange spazieren gehen usw.

Wenn Du Deine Gewohnheiten trackst, wird es Dir leichter fallen, die einzelnen Tools des Resets unterzubringen und dafür Deine eigene Regelmäßigkeit zu finden, die in Dein Leben passt. Notiere die entsprechende Gewohnheit, Dein Warum und welche Belohnung auf Dich wartet. Diese Belohnung muss nicht materiell sein. Es kann auch ein bestimmtes Gefühl, oder eine körperliche Veränderung sein.

GEWOHNHEITEN TRACKER

VON:

BIS:

NEUE 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

01

02

03

04

05

06

07

08

09

WARUM MACHE ICH ES?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

MEINE BELOHNUNG