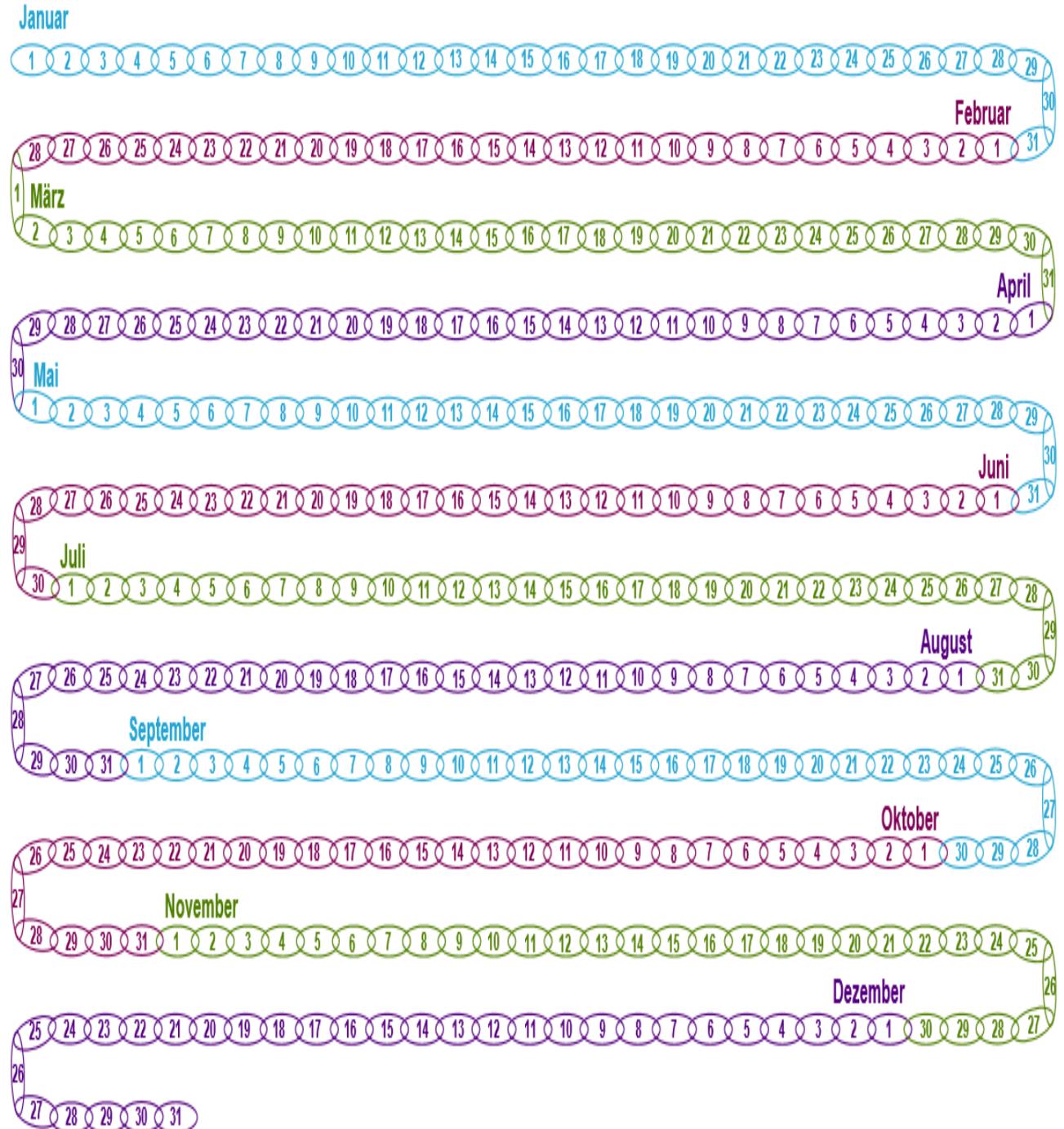


SoE-Follow Up - „Don't Break the Chain“

Die Methode „Don't Break the Chain“ (übersetzt etwa „Reiß die Kette nicht ab“) ist ein einfaches, aber sehr wirkungsvolles Motivations- und Selbstmanagement-Tool, das vom amerikanischen Komiker Jerry Seinfeld bekannt gemacht wurde. Es unterstützt dich dabei, wirklich konsequent an einer Gewohnheitsänderung oder einem Ziel dranzubleiben– “Don't break the Chain”

Kurz: Mach jeden Tag etwas Kleines für dein Ziel – und streiche den Tag an, damit deine Fortschrittskette nicht reißt!



Wochenzielplan:

Start: _____

Aktuelle Woche: _____

Mein Ziel:

Wochen-Ziel:

Montag	Dienstag
Mittwoch	Donnerstag
Freitag	Samstag

No Goes beachten:	

Sonntag – Feiern

Wochenanalyse: x x x

Bei mehr als 4 Smileys ☺ - herzlichen Glückwunsch! Bei weniger ☺ – trösten!! und Wie mache ich es anders?

