

CREATED BY JANINE SCHUBER

JOURNAL *Workbook*

Selbstreflexion verschafft Klarheit
und lässt dich wachsen.



FITNESS LIFESTYLE TRAINER
JANINE SCHUBER

TÄGLICHE ERFOLGS GEWOHNHEITEN



Dieses eBook soll dir helfen deinen persönlichen Rahmen aufzubauen und mit Ziel orientierten Gewohnheiten, ohne Stress im Alltag deine Ziele zu erreichen. Lerne Achtsamkeit mit dir selbst.

Top 3 Ziele

Top 3 Stress-Senoren

Welche unterstützenden täglichen Gewohnheiten könntest du einführen?

Schreibe genaue und messbare Aktionen auf, die dich unterstützen!

Gewohnheiten

sie nutzen mir

Lege fest, wann du mit welcher Gewohnheit startest!

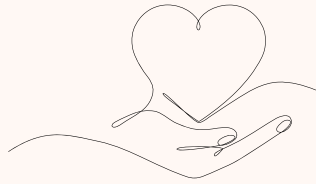
Ich starte morgen
Ich starte nächste Woche
Ich starte nächsten Monat

Selflove-Level



Datum:

Heute bin ich dankbar für...

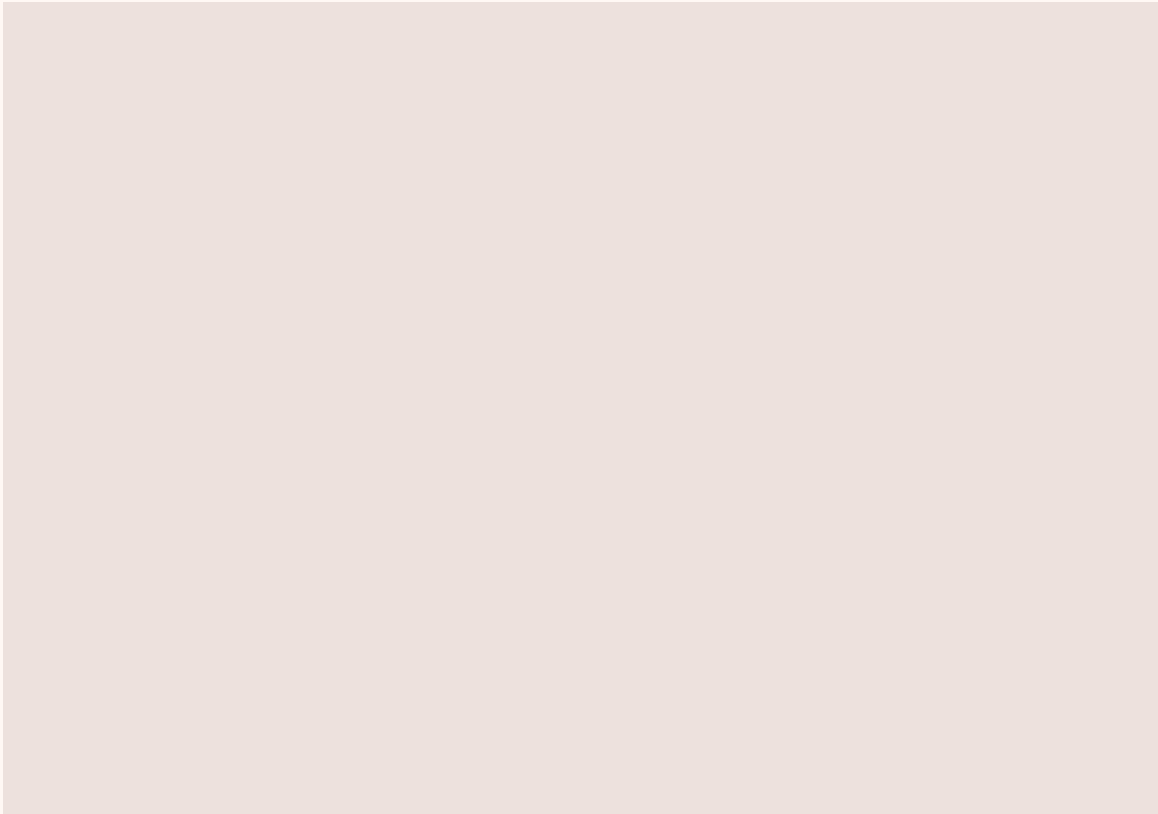


Meine heutige Affirmation

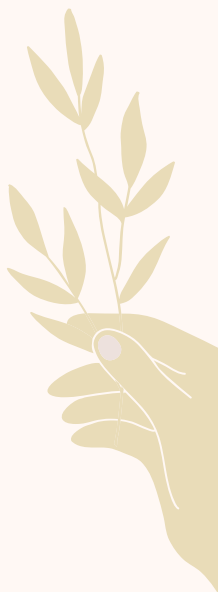
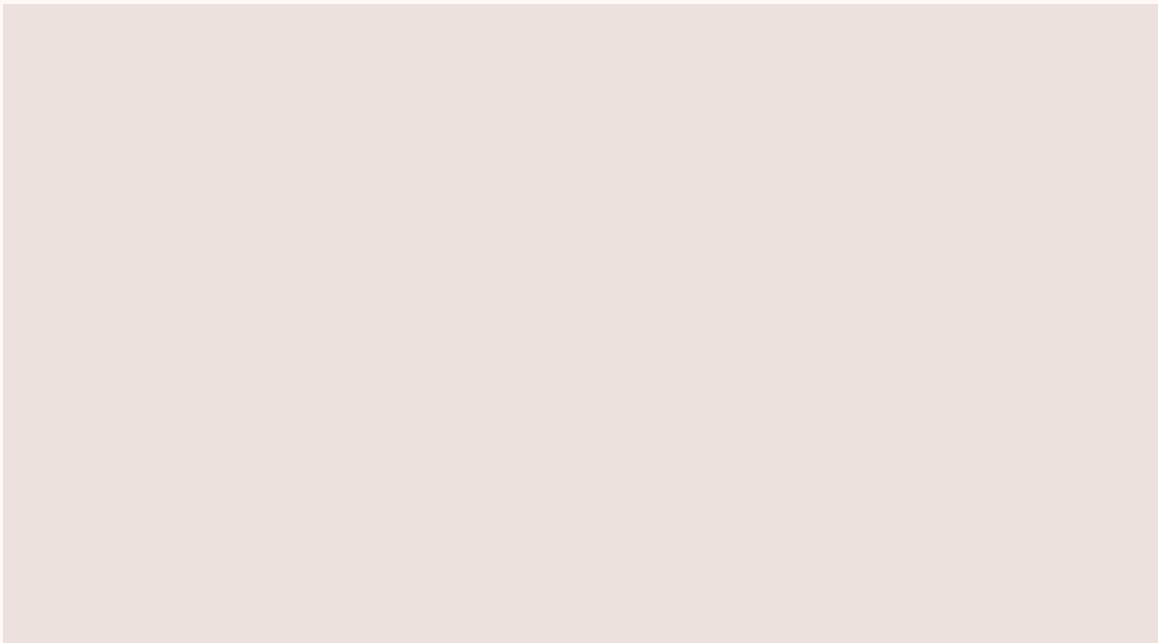
Wie geht es mir? Was brauche ich? Was kann ich mir heute Gutes tun?
Was wollte ich schon lange mal wieder tun?



Wie war mein Tag? Was habe ich heute gelernt? Welche Erkenntnis hatte ich heute?
Was ist mir besonders gut gelungen?
Wem habe ich heute geholfen? Wer ist mir heute begegnet?



Was kann ich morgen anders machen? Was möchte ich und was nicht mehr?
Welche Gewohnheiten möchte ich ablegen?



„Jeder Erfolg beginnt mit einer Sehnsucht.“

Napoleon Hill



TAKE ACTION!

Hinweis: Die Fragen sind absichtlich direkt formuliert.
Schreibe alles auf was dir dazu in den Sinn kommt!

- 1. Dankbarkeit** *Wofür bist du dankbar?*
- 2. Sollte** *Was denkst du solltest du jetzt tun?*
- 3. Frustration** *Welche Dinge frustieren dich?*
- 4. Wünsche** *Was willst du jetzt wirklich?*
- 5. Gefühle** *Wie fühlst du dich jetzt und wie ! willst du dich fühlen?*
- 6. Werte** *Nach welchen Werten lebst du bzw. welche Werte sind dir wichtig?*

Überprüfe deine obigen Antworten. Was kannst du tun, um die erlangten Erkenntnisse anzugehen?

1. Schlüsselerlebnis

Aktion 1

2. Schlüsselerlebnis

Aktion 2

WOCHEN ERFOLGS Planer

Datum:



Top 3 Ziele

Wochenziel

Woran muss ich mich erinnern!

-
-
-
-
-
-
-
-

Hindernis:

Ablenkungen:

Handlung:

Unterstützende Aktivitäten

Affirmationen aufschreiben
Erinnerungen einstellen



WOCHEN RÜCKBLICK

Was habe ich diese Woche erreicht?

Was habe in dieser Woche gelernt?

Was könnte ich nächste Woche noch besser machen?



FITNESS LIFESTYLE TRAINER
JANINE SCHUBER

WOCHE 2 NEUE MÖGLICHKEITEN!

*„Motivation bringt Dich in Gang.
Gewohnheit bringt Dich voran“*

Jim Rohn

TÄGLICHE ERFOLGS GEWOHNHEITEN



Dieses eBook soll dir helfen deinen persönlichen Rahmen aufzubauen und mit Ziel orientierten Gewohnheiten, ohne Stress im Alltag deine Ziele zu erreichen. Lerne Achtsamkeit mit dir selbst.

Top 3 Ziele

Top 3 Stress-Senoren

Welche unterstützenden täglichen Gewohnheiten könntest du einführen?

Schreibe genaue und messbare Aktionen auf, die dich unterstützen!

Gewohnheiten

sie nutzen mir

Lege fest, wann du mit welcher Gewohnheit startest!

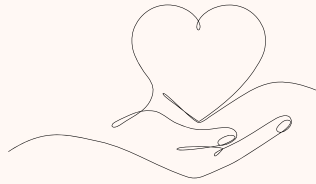
Ich starte morgen
Ich starte nächste Woche
Ich starte nächsten Monat

Selflove-Level



Datum:

Heute bin ich dankbar für...

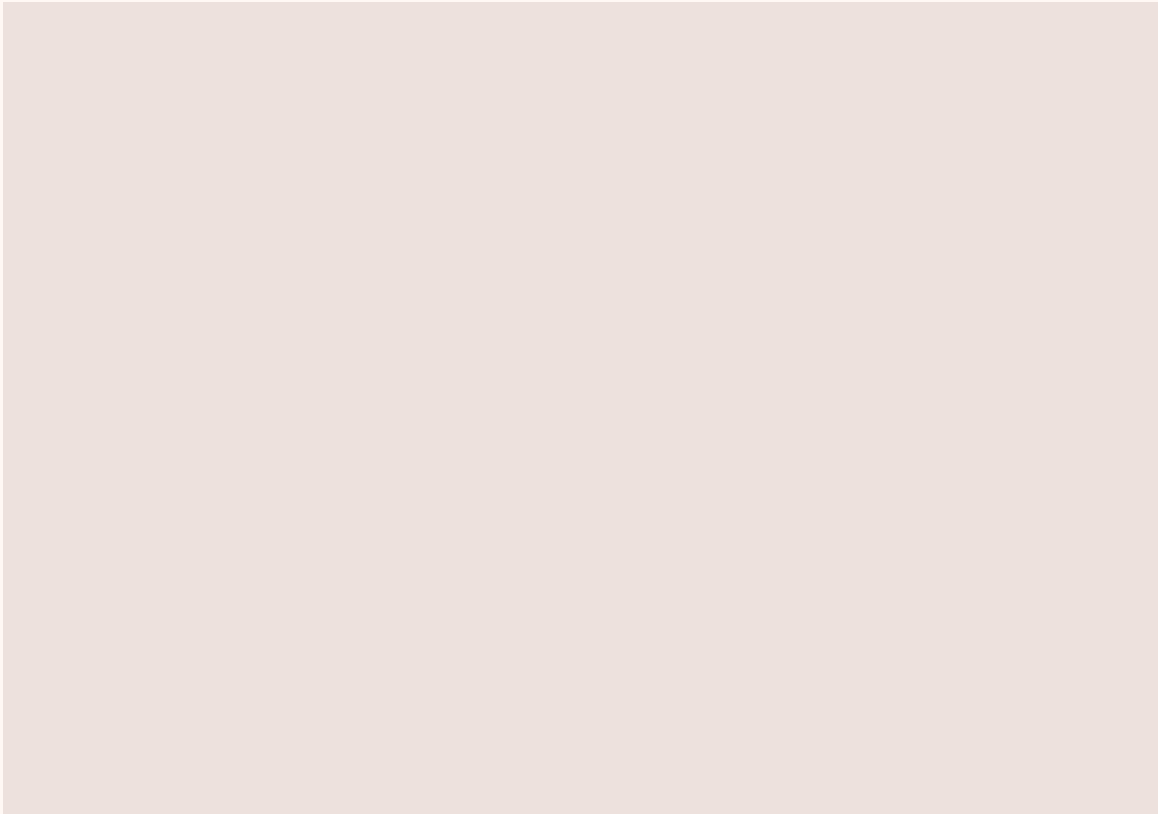


Meine heutige Affirmation

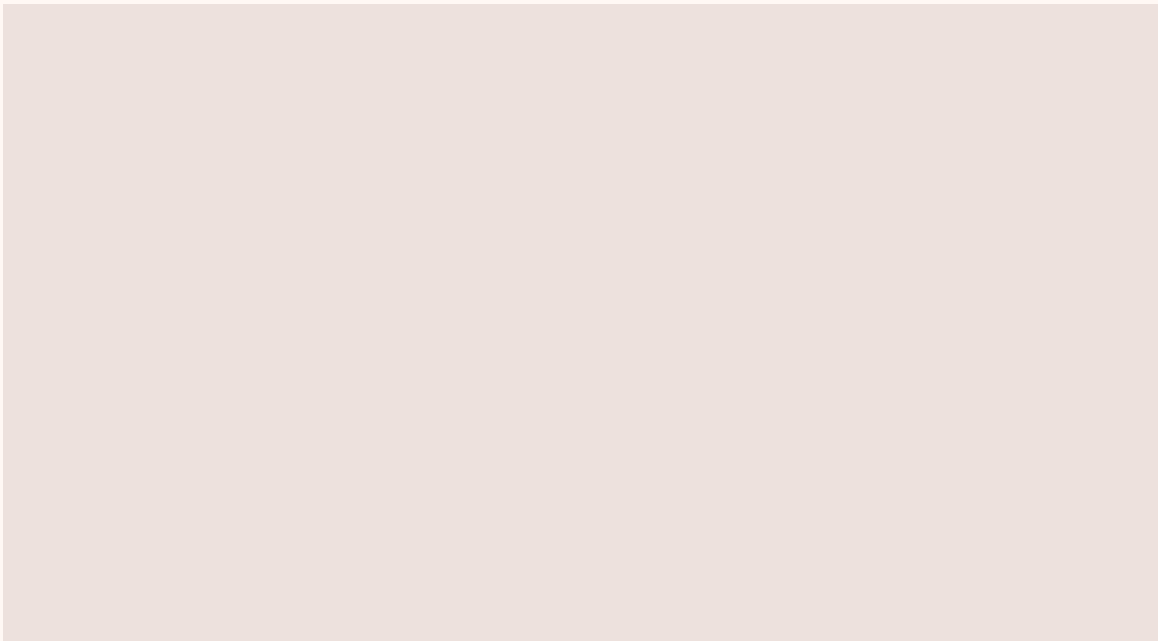
Wie geht es mir? Was brauche ich? Was kann ich mir heute Gutes tun?
Was wollte ich schon lange mal wieder tun?



Wie war mein Tag? Was habe ich heute gelernt? Welche Erkenntnis hatte ich heute?
Was ist mir besonders gut gelungen?
Wem habe ich heute geholfen? Wer ist mir heute begegnet?



Was kann ich morgen anders machen? Was möchte ich und was nicht mehr?
Welche Gewohnheiten möchte ich ablegen?



„Jeder Erfolg beginnt mit einer Sehnsucht.“
Napoleon Hill

TAKE ACTION!



Hinweis: Die Fragen sind absichtlich direkt formuliert.
Schreibe alles auf was dir dazu in den Sinn kommt!

- 1. Dankbarkeit** *Wofür bist du dankbar?*
- 2. Sollte** *Was denkst du solltest du jetzt tun?*
- 3. Frustration** *Welche Dinge frustieren dich?*
- 4. Wünsche** *Was willst du jetzt wirklich?*
- 5. Gefühle** *Wie fühlst du dich jetzt und wie ! willst du dich fühlen?*
- 6. Werte** *Nach welchen Werten lebst du bzw. welche Werte sind dir wichtig?*

Überprüfe deine obigen Antworten. Was kannst du tun, um die erlangten Erkenntnisse anzugehen?

1. Schlüsselerlebnis

Aktion 1

2. Schlüsselerlebnis

Aktion 2

WOCHEN ERFOLGS Planer

Datum:



Top 3 Ziele

Wochenziel

Woran muss ich mich erinnern!

-
-
-
-
-
-
-
-

Hindernis:

Ablenkungen:

Handlung:

Unterstützende Aktivitäten

Affirmationen aufschreiben
Erinnerungen einstellen



WOCHEN RÜCKBLICK

Was habe ich diese Woche erreicht?

Was habe in dieser Woche gelernt?

Was könnte ich nächste Woche noch besser machen?



FITNESS LIFESTYLE TRAINER
JANINE SCHUBER

WOCHE 3 NEUE MÖGLICHKEITEN!

*Wer das Ziel nicht kennt,
wird den Weg nicht finden.*

Quelle: C. Morgenstern

TÄGLICHE ERFOLGS GEWOHNHEITEN



Dieses eBook soll dir helfen deinen persönlichen Rahmen aufzubauen und mit Ziel orientierten Gewohnheiten, ohne Stress im Alltag deine Ziele zu erreichen. Lerne Achtsamkeit mit dir selbst.

Top 3 Ziele

Top 3 Stress-Senoren

Welche unterstützenden täglichen Gewohnheiten könntest du einführen?

Schreibe genaue und messbare Aktionen auf, die dich unterstützen!

Gewohnheiten

sie nutzen mir

Lege fest, wann du mit welcher Gewohnheit startest!

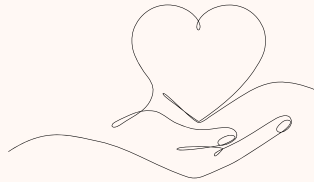
Ich starte morgen
Ich starte nächste Woche
Ich starte nächsten Monat

Selflove-Level



Datum:

Heute bin ich dankbar für...

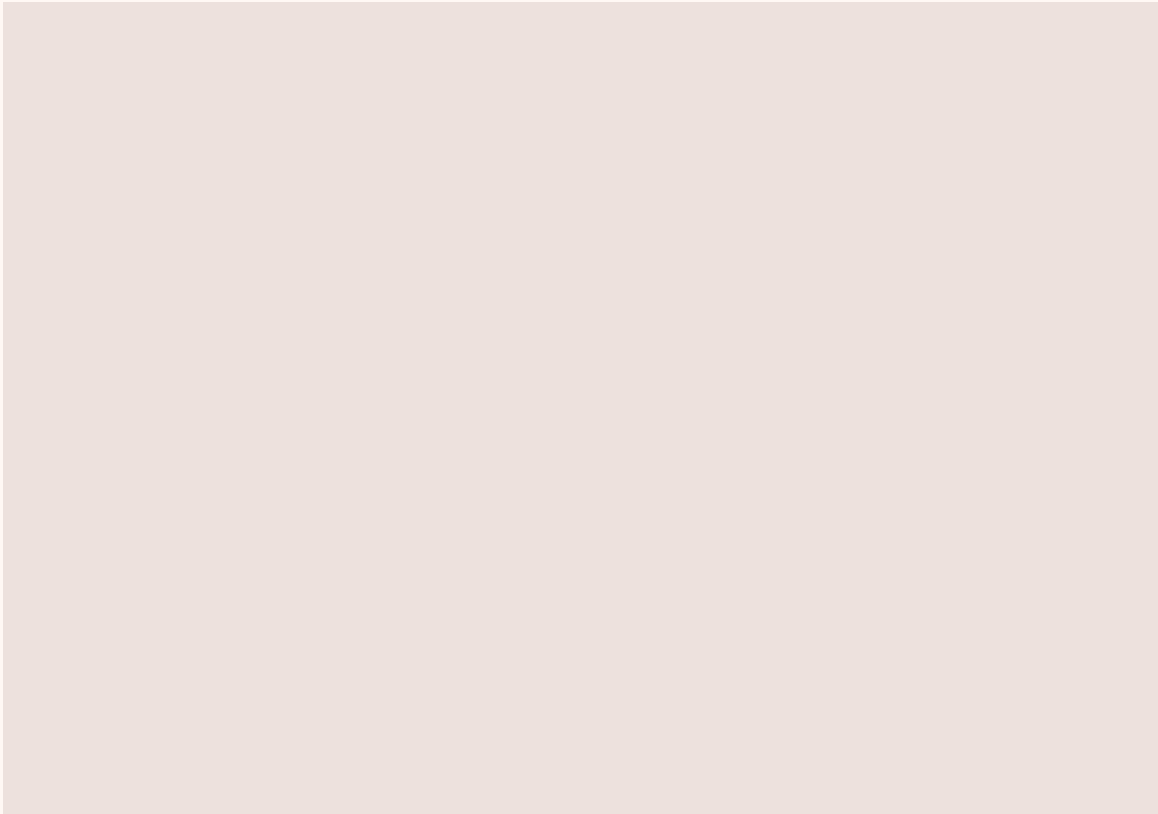


Meine heutige Affirmation

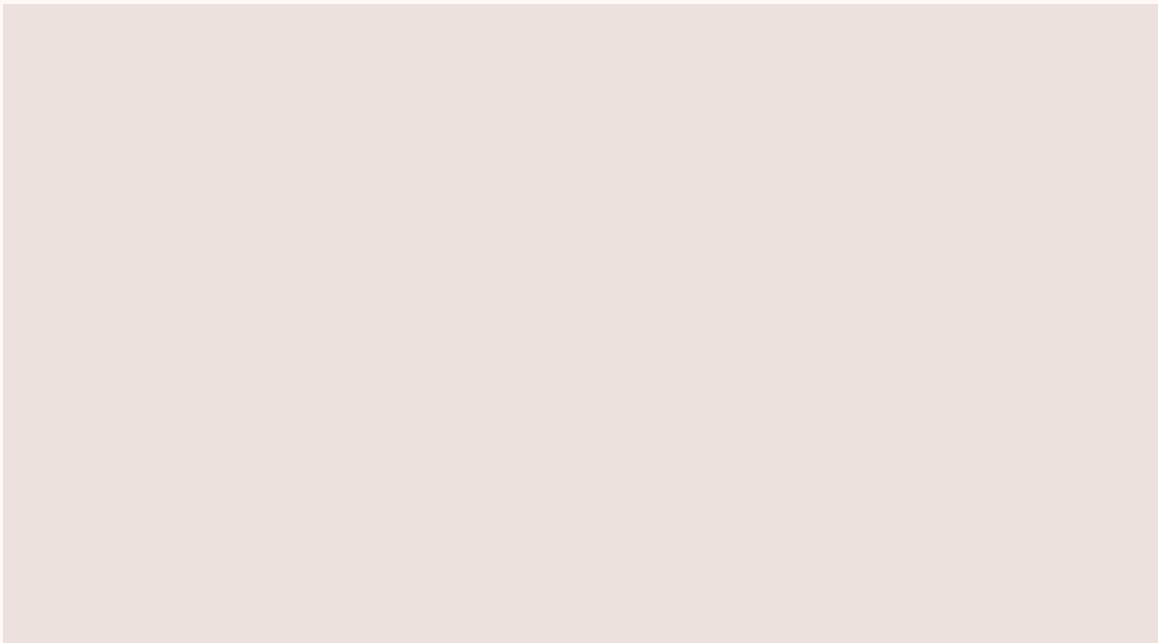
Wie geht es mir? Was brauche ich? Was kann ich mir heute Gutes tun?
Was wollte ich schon lange mal wieder tun?



Wie war mein Tag? Was habe ich heute gelernt? Welche Erkenntnis hatte ich heute?
Was ist mir besonders gut gelungen?
Wem habe ich heute geholfen? Wer ist mir heute begegnet?



Was kann ich morgen anders machen? Was möchte ich und was nicht mehr?
Welche Gewohnheiten möchte ich ablegen?



„Jeder Erfolg beginnt mit einer Sehnsucht.“
Napoleon Hill

TAKE ACTION!



Hinweis: Die Fragen sind absichtlich direkt formuliert.
Schreibe alles auf was dir dazu in den Sinn kommt!

- 1. Dankbarkeit** *Wofür bist du dankbar?*
- 2. Sollte** *Was denkst du solltest du jetzt tun?*
- 3. Frustration** *Welche Dinge frustieren dich?*
- 4. Wünsche** *Was willst du jetzt wirklich?*
- 5. Gefühle** *Wie fühlst du dich jetzt und wie ! willst du dich fühlen?*
- 6. Werte** *Nach welchen Werten lebst du bzw. welche Werte sind dir wichtig?*

Überprüfe deine obigen Antworten. Was kannst du tun, um die erlangten Erkenntnisse anzugehen?

1. Schlüsselerlebnis

Aktion 1

2. Schlüsselerlebnis

Aktion 2



WOCHEN ERFOLGS Planer

Datum:



Top 3 Ziele

Wochenziel

Woran muss ich mich erinnern!

-
-
-
-
-
-
-
-

Hindernis:

Ablenkungen:

Handlung:

Unterstützende Aktivitäten

Affirmationen aufschreiben
Erinnerungen einstellen



FITNESS LIFESTYLE TRAINER
JANINE SCHUBER

WOCHEN RÜCKBLICK

Was habe ich diese Woche erreicht?

Empty rounded rectangular box for writing the answer to the first question.

Was habe in dieser Woche gelernt?

Empty rounded rectangular box for writing the answer to the second question.

Was könnte ich nächste Woche noch besser machen?

Empty rounded rectangular box for writing the answer to the third question.



FITNESS LIFESTYLE TRAINER
JANINE SCHUBER

WOCHE 4 NEUE MÖGLICHKEITEN!

Warte nicht!
Der Zeitpunkt wird
niemals perfekt sein.

Napoleon Hill

TÄGLICHE ERFOLGS GEWOHNHEITEN



Dieses eBook soll dir helfen deinen persönlichen Rahmen aufzubauen und mit Ziel orientierten Gewohnheiten, ohne Stress im Alltag deine Ziele zu erreichen. Lerne Achtsamkeit mit dir selbst.

Top 3 Ziele

Top 3 Stress-Senoren

Welche unterstützenden täglichen Gewohnheiten könntest du einführen?

Schreibe genaue und messbare Aktionen auf, die dich unterstützen!

Gewohnheiten

sie nutzen mir

Lege fest, wann du mit welcher Gewohnheit startest!

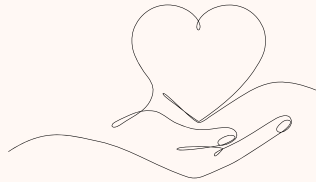
Ich starte morgen
Ich starte nächste Woche
Ich starte nächsten Monat

Selflove-Level



Datum:

Heute bin ich dankbar für...

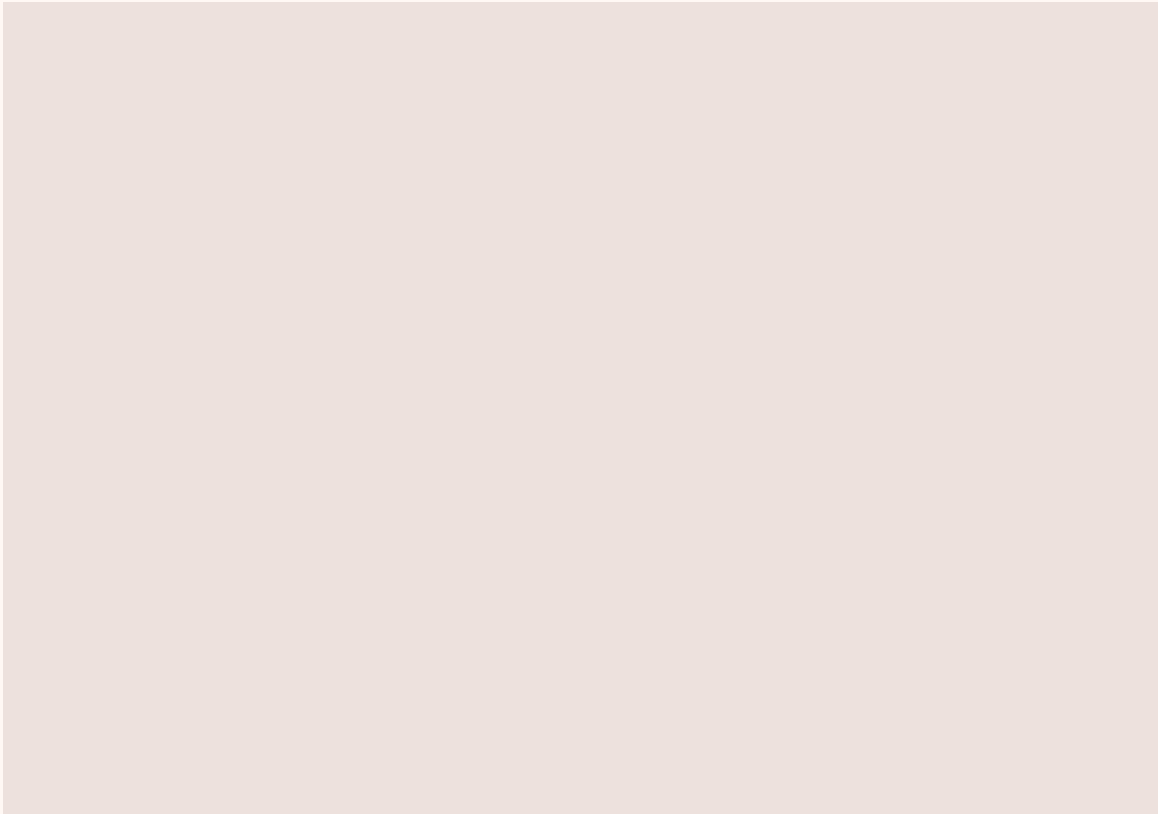


Meine heutige Affirmation

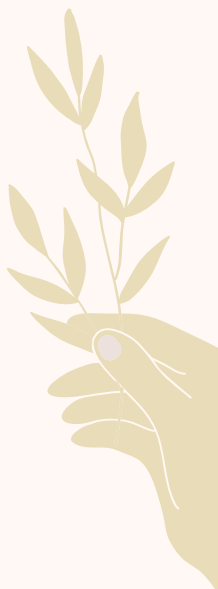
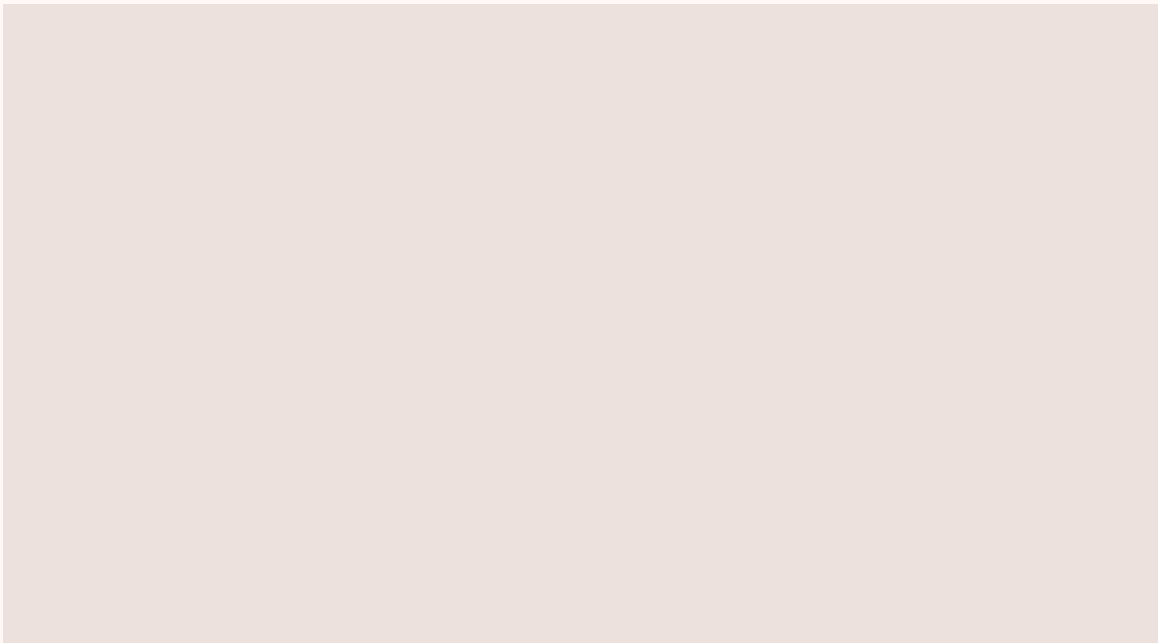
Wie geht es mir? Was brauche ich? Was kann ich mir heute Gutes tun?
Was wollte ich schon lange mal wieder tun?



Wie war mein Tag? Was habe ich heute gelernt? Welche Erkenntnis hatte ich heute?
Was ist mir besonders gut gelungen?
Wem habe ich heute geholfen? Wer ist mir heute begegnet?



Was kann ich morgen anders machen? Was möchte ich und was nicht mehr?
Welche Gewohnheiten möchte ich ablegen?



„Jeder Erfolg beginnt mit einer Sehnsucht.“
Napoleon Hill

TAKE ACTION!



Hinweis: Die Fragen sind absichtlich direkt formuliert.
Schreibe alles auf was dir dazu in den Sinn kommt!

- 1. Dankbarkeit** *Wofür bist du dankbar?*
- 2. Sollte** *Was denkst du solltest du jetzt tun?*
- 3. Frustration** *Welche Dinge frustieren dich?*
- 4. Wünsche** *Was willst du jetzt wirklich?*
- 5. Gefühle** *Wie fühlst du dich jetzt und wie ! willst du dich fühlen?*
- 6. Werte** *Nach welchen Werten lebst du bzw. welche Werte sind dir wichtig?*

Überprüfe deine obigen Antworten. Was kannst du tun, um die erlangten Erkenntnisse anzugehen?

1. Schlüsselerlebnis

Aktion 1

2. Schlüsselerlebnis

Aktion 2



WOCHEN ERFOLGS Planer

Datum:



Top 3 Ziele

Wochenziel

Woran muss ich mich erinnern!

-
-
-
-
-
-
-
-

Hindernis:

Ablenkungen:

Handlung:

Unterstützende Aktivitäten

Affirmationen aufschreiben
Erinnerungen einstellen



FITNESS LIFESTYLE TRAINER
JANINE SCHUBER

WOCHEN RÜCKBLICK

Was habe ich diese Woche erreicht?

Empty rounded rectangular box for writing the answer to the first question.

Was habe in dieser Woche gelernt?

Empty rounded rectangular box for writing the answer to the second question.

Was könnte ich nächste Woche noch besser machen?

Empty rounded rectangular box for writing the answer to the third question.



4 Wochen lang hast du dir Aufmerksamkeit geschenkt. Jetzt mal ehrlich, wie fühlt es sich an. Wenn du dich nochmal kurz reflektierst, spürst du Veränderungen im Bereich Bewusstsein, Dankbarkeit, positivere Einstellung, Erfolgserlebnisse über kleine erreichte Ziele, Achtsamer und Aufmerksamer im Umgang mit dir selbst...

Es wäre doch schade, sich nur im Alltag zu verlieren. Du kannst soviel mehr sein, dich noch wohler fühlen, achtsamer durch dein Leben spazieren. Dieses Journal ist nur ein kleiner Vorgeschmack, damit du ein Gefühl bekommst. Ich hoffe, ich konnte dich ein Stück aus deiner Komfortzone bewegen. Du willst mehr über ein 1:1 Coaching oder zu meinem Selfcoaching Workbook wissen, dann kontaktiere mich einfach. Ich freue mich auf dich!

janineschuber@icloud.com