

## HEALTHY HABITS:

# Das richtige Mindset für die Healthy Habits

Dein Mindset, also die innere Haltung und Einstellung, welche du zu deinen Gewohnheiten und Verhaltensweisen hast, hat einen Einfluss darauf, inwiefern die Gewohnheitsänderung erfolgreich sein wird. Mache dich frei von alten Geschichten und einschränkenden Glaubenssätzen und entscheide dich dafür, deine Gedanken positiver zu gestalten.

## REFLEXIONSFRAGEN: Ertappen und umschalten



Welche alten Geschichten und einschränkenden Glaubenssätze begleiten dich zum Thema Gewohnheiten durch deinen Alltag?

.....

.....

.....

.....

.....

Welche positive Haltung kannst und möchtest du einnehmen

.....

.....

.....

.....

.....

Wie könnte eine neue Geschichte geschrieben werden?

.....

.....

.....

.....

.....