



Die sechs besten Tipps zur Selbstmotivation

von Thomas Schlechter

1. Eine klare Vision ist eine enorme Kraftquelle

Visualisieren Sie Ihre Visionen, Träume und Ziele durch Fotos, Skizzen, Bilder oder Zeichnungen.

2. Empfinden Sie Lebensfreude

Überlegen Sie wie glücklich Sie sein werden, wenn Sie Ihre Ziele erreichen. Wie gut fühlt sich das an und welchen unendlichen Spaß werden Sie dabei haben? Nutzen Sie diese positiven Gefühle.

3. Prüfen Sie Ihren Willen

Was wollen Sie wirklich in Ihrem Leben und was wollen Sie auf keinen Fall? Die Antworten darauf sind der Kompass, mit dem Sie herausfinden werden, welchen Weg Sie einschlagen sollten und in welche Richtung er geht.

4. Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein

Wie sicher sind Sie, dass Sie das was Sie sich vorgenommen haben, auch erreichen? Welche positiven Erfahrungen haben Sie bereits gemacht?

5. Machen Sie sich körperlich fit

Starke Selbstmotivation wird durch einen starken körperlichen Zustand unterstützt. Bringen Sie sich daher physisch in Hochform, um auch mental voll gut drauf zu sein.

6. Aktion – Aktion – Aktion

Verwirklichen Sie Ihre Ziele mit voller Lebensfreude. Starten Sie mit vollem Elan und geben Sie jedes Mal Ihr Bestes. Die ersten Erfolgserlebnisse werden Sie noch mehr motivieren.