

4 Wochen zum Erfolg



Das Arbeitsbuch für nachhaltige
Gewohnheiten

Veränderung.Einfach.Machen.

Ihr Arbeitsbuch – Ihr Nutzen

Es freut mich sehr, dass Sie sich entschieden haben, nachhaltige und erfolgreiche Gewohnheiten zu entwickeln. Da Sie sich dieses Ebook heruntergeladen haben, bedeutet dies, dass Sie mein Buch „Attitüde – Die innere Haltung macht den Unterschied“ gekauft und im Kapitel „Handeln“ folgenden Satz gelesen haben:

„Es bedarf 4 Wochen regelmäßigen Anwendens, bevor aus einem neuen Verhalten eine Gewohnheit geworden ist“

Um Ihnen diesen Prozess so einfach wie möglich zu machen, habe ich dieses Arbeitsbuch entwickelt. Dabei geht es nicht nur um die Entwicklung erfolgreicher Gewohnheiten, sondern vor allem darum, die beste Version von sich selbst zu werden, die Sie sein können. Es wird Ihnen helfen, sich auf die 2-5 Dinge zu fokussieren, die Sie in ihrem Leben wirklich weiterbringen. Und so geht's: Drucken Sie sich die einzelnen Blätter aus, und haken Sie ab, wenn Sie etwas getan haben. Am Ende der jeweiligen Woche haben Sie dann noch Platz für ihre Notizen, um zu reflektieren, was besonders gut lief, und was noch verbessert werden muss. Lassen Sie dieses Arbeitsbuch zu einem Vertrag mit sich selber werden und gehen Sie mit viel Motivation und Spaß an die Entwicklung ihrer neuen Gewohnheiten. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg.

Herzlichst, Ihr Ilja Grzeskowitz

Gewohnheiten entwickeln – Woche 1

Meine heutige Aufgabe	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7

Woche 1...

Das lief besonders gut:

Das will ich verbessern:

Gewohnheiten entwickeln – Woche 2

Meine heutige Aufgabe	Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14

Woche 2...

Das lief besonders gut:

Das will ich verbessern:

Gewohnheiten entwickeln – Woche 3

Meine heutige Aufgabe	Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21

Woche 3...

Das lief besonders gut:

Das will ich verbessern:

Gewohnheiten entwickeln – Woche 4

Meine heutige Aufgabe	Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25	Tag 26	Tag 27	Tag 28

Woche 4...

Das lief besonders gut:

Das will ich verbessern:

Herzlichen Glückwunsch !
SIE haben es geschafft...

ILJA GRZESKOWITZ

Redner – Trainer - Autor

<http://www.grzeskowitz.com>

<http://www.facebook.com/ilja.grzeskowitz>

<http://www.twitter.com/igrzeskowitz>