

Dein Neustart in ein bewegtes Leben



Manuela
DR. Lindmayer

Herzlich Willkommen

Ich freue mich, dass Du dir die Zeit für dieses Workbook nimmst.

Kurz zu mir: Ich bin Sportwissenschaftlerin und unterstütze seit mehr als 25 Jahren Personen im Gesundheits- und Fitnessbereich, ihre Ziele zu erreichen – vom selbst ernannten Sportmuffel bis zum mehrfachen Olympiateilnehmer. Ich weiß, wie schwer es oft fällt, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Aus diesem Grund ist das folgende Workbook entstanden. Ich wünsche Dir viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung.

Alles Liebe,

Manuela



Dein Ziel

ÜBUNG 1



Was ist dein spontanes Ziel:

.....

Werte

ÜBUNG 2

"Wert" stammt aus dem Germanischen "werpa*" = "Wert, kostbar"; verwandt mit germanisch "werpan" = "werden" (entstehen); auf althochdeutsch "werd" (9. Jh.).



Beispiele für "Hinzu-Werte"

Gesundheit
Erfolg
Liebe
Freiheit
Unabhängigkeit
Familie
Ehrlichkeit
Erfolg
Abenteuer ...

Deine 3 "Hinzu-Werte"

- 1.
- 2.
- 3.

“

Nur wer sein Ziel kennt,
findet den Weg.

(Laozi)

Werte

ÜBUNG 3

"Wert" stammt aus dem Germanischen "werpa*" = "Wert, kostbar"; verwandt mit germanisch "werpan" = "werden" (entstehen); auf althochdeutsch "werd" (9. Jh.).



Beispiele für "Weg von-Werte"

Krankheit
Stress
Streit
Schuld
Einsamkeit
Verletzbarkeit ...

Deine 3 "Weg von-Werte"

- 1.
- 2.
- 3.

“

You Have All The Power To
Conquer Your Own Fear

Regeln

ÜBUNG 4



Wie lauten deine Regeln (Glaubenssätze):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Werte

ÜBUNG 5

Welche Werte müsste ich haben?

Wie ist der Mensch, der zum Beispiel 5 kg abnimmt, 3x in der Woche Sport betreibt, ?

Platz für deine Gedanken:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Veränderung

ÜBUNG 6



Deine fünf Ideen für neue Gewohnheiten:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Do One Thing

EVERYDAY
that
Scares You!

Eleanor Roosevelt

Vielen Dank *für deine Zeit*

Ich wünsche Dir viel Erfolg mit diesem Workbook.
Solltest Du Hilfe brauchen, dann schau gerne auf
meiner Website vorbei.

www.activelifestyle.at

Ich freue mich, Dich kennenzulernen.

Viel Erfolg und noch mehr
Spaß & Freude beim Ausprobieren!

Alles Liebe,

Manuela

Copy Right

DR. MANUELA LINDMAYR COPYRIGHT 2021

Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Dr. Manuela Lindmayr.

