

DEINE GEWOHNHEITEN

UNGESUNDE GEWOHNHEITEN ABLEGEN, GESUNDE ETABLIEREN



FIRST MEDITATE, THEN CREATE.

WWW.SU-KAHPUNKT.DE

© Su Kahpunkt

 *Belohnung*

ALTE *Gewohnheit*
gegen
NEUE
tauschen



Unterstützung
suchen

Zusammen geht es besser!



Alternativen
finden

den
Festser
identifizieren



NEGATIVE
Gewohnheit erkennen

D **DURCHHALTEN**
& dein Leben verändern!

WELCHE SCHLECHTEN GEWOHNHEITEN HAST DU DEINER MEINUNG NACH?

WIESO SIND DAS "SCHLECHTE" ANGEWOHNHEITEN? WELCHE KONSEQUENZEN UND NACHTEILE ERGEBEN SICH, WENN DU DEINE GEWOHNHEITEN WIE BISHER BEHÄLST?

WAS PASSIERT, WENN DU WEITER MACHST WIE BISHER? WORAUF MUSST DU IM LEBEN WOMÖGLICH VRZICHTEN, WENN DU DEINE GEWOHNHEITEN NICHT ÄNDERST?

WELCHE NEGATIVEN AUSWIRKUNGEN HABEN DIE SCHLECHTEN GEWOHNHEITEN BEREITS JETZT (EMOTIONAL, MENTAL, FINANZIELL, SEELISCH, BEZIEHUNGEN,...)?

ERKENNST DU IRGENDWELCHE MUSTER WANN DIE JEWEILIGEN GEWOHNHEITEN AUFTRETEN? BESTIMMTE SITUATIONEN, GEFÜHLSLAGE, TRIGGER?

WIE FÜHLST DU DICH IN DEM MOMENT, IN DER SICH DIE SCHLECHTE GEWOHNHEIT BEMERKBAR MACHT? INWIEFERN SIND DIESE GEWOHNHEITEN EINE BELOHNUNG FÜR DICH? DURCH WELCHE POSITIVEN GEWOHNHEITEN KÖNNTEST DU DIESE ERSETZEN, UM DICH GLEICHERMASSEN ODER ÄHNLICH BELOHNT ZU FÜHLEN?

WELCHE NEUEN GEWOHNHEITEN WÜRDDEST DU GERNE ETABLIEREN?

WIESO MÖCHTEST DU DIESE GEWOHNHEITEN IN DEINEM ALLTAG? WAS BRINGEN SIE DIR? WIE WIRKEN SIE SICH AUF DICH AUS? WESHALB VERBESSERN SIE DEINE LEBENSQUALITÄT?

WIE WÜRDST DU DICH GENAU FÜHLEN, WENN DU DIE NEUEN GEWOHNHEITEN VERANKERT HÄTTEST? WIE WÜRDEN SIE SICH AUF DEIN SELBSTWERTGEFÜHL AUSWIRKEN?

WIE WÜRD DEIN UMFELD AUF DEINE NEUEN GEWOHNHEITEN REAGIEREN?

WELCHE VORTEILE WÜRDEN SICH DURCH DIE NEUEN GEWOHNHEITEN ERGEBEN?