

Aufgabe Coaching

1. Heute wartet nicht viel auf dich, es ist nur eine Übung zu deiner Einstellung. Kann aber eine hartnäckige Geschichte werden. Ha Ha -:)

Wie oft sagst du zu manchen Dingen, ich muss das tun. Ich muss aufhören zu Rauchen oder ich muss jetzt weniger Essen sodass ich abnehme. Ist schon komisch oder? Du kennst bereits die Aufgabe, während du liest was ich das schreibe. Verändere deine Einstellung zu dem ich "MUSS". Finde ein anderes Wort dafür. Am besten gleich 3 Wörter und teile sie mir mit. Ich bin gespannt drauf und freue mich wenn du es für dich herausfindest. Verändere dein Mindset zu dem Thema "MUSS".

TO DO: Schicke mir 3 Wörter die deine Einstellung zu MUSS verändern (3 andere Wörter).

Satz:

Satz mit anderem Wort für "Muss"

(z.B Ich muss aufhören zu Rauchen)

Trainings Tipp

Wie willst Du sein?

Es gibt ausschließlich guuute Gründe fit und muskulös zu werden! Wir haben noch von niemandem gehört der im Anschluss bereute sein Fitnessprogramm absolviert zu haben. Komischerweise sind alle Leute nach dem Training gut gelaunt und auch ein ordentlich stolz auf sich – und das zu Recht wie wir empfinden. Der Körper ist gut durchblutet, aufgewärmt und Endorphine wurden freigesetzt. Es ist ganz alleine DEINE Entscheidung, zu welcher Gruppe Mensch Du gehören möchtest. Zu den Faulen und Untrainierten? - Bestimmt nicht! -:) Klar ist der Weg zu regelmäßigem Training und deinem Wunschkörper

anstrengend ABER schließlich bekommst Du dafür auch eine tolle und wertvolle Belohnung.

Raus aus dem Sitzen – Rein in die Bewegung.

Markus – Movement Routine



movement routine