

## WIE DU DIESES BUCH BENUTZT

Kennst du dieses Gefühl? Du nimmst dir vor, endlich wieder mehr Sport zu machen - und ein paar Tage lang klappt das auch ganz gut.

Aber dann holt der Alltag dich ein, die Tage sind hektisch und die Couch sieht abends so verlockend aus...

Dein „**Fitness Bullet Journal**“ wird dir helfen, mehr Zeit für Sport und Me-Time zu finden. Und zwar, indem du durch die Schaffung von Gewohnheiten deinen inneren Schweinehund

überlistest. Denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier – und sobald unser Gehirn eine Tätigkeit als Routine akzeptiert hat, fällt es uns viel leichter, diese auszuführen.

Wir denken nicht mehr darüber nach, ob wir wirklich um 7 Uhr morgens bei Regen joggen gehen wollen, sondern wir machen es einfach.

Leider entstehen Gewohnheiten nicht von alleine – ein bisschen etwas musst du dafür tun. Aber mit diesem Buch ist es ganz leicht, versprochen!

## UND SO GEHT'S:

1.

Visualisiere, warum du mehr Sport machen möchtest. Es ist immer leichter, bei der Stange zu bleiben, wenn man ein **konkretes** Ziel hat. „Ich möchte meine Rückenschmerzen loswerden“, „Ich möchte 10km am Stück laufen können“ oder „Ich möchte 3kg abnehmen“ motiviert mehr als „Ich möchte 3x die Woche Sport machen“.

Nimm dir also Zeit und überlege, was deine übergeordneten Ziele sind. Je konkreter, desto besser. Deine Motivation und deine Ziele trägst du dann auf Seite 8 ein. Falls eines deiner Ziele die Veränderung deines Körpers ist, bietet dir die Figur auf Seite 9 Platz, deine aktuellen Werte zu dokumentieren.

Der Jahresplaner auf den Seiten 4 bis 7 bietet dir Gelegenheit, Events, Urlaube und wichtige Termine einzutragen, auch solche, die nichts mit Sport zu tun haben.

Die Tagebuchseite zu Beginn jeden Monats bietet dir ebenfalls Platz, Termine zu planen oder schöne Momente zu notieren, die du erlebt hast. Diese Seite kannst du ganz nach deinem persönlichen Geschmack nutzen.

2.

3.

Deine übergeordneten Ziele brichst du zu Beginn jeden Monats in Monatsziele herunter. Niemand läuft aus dem Stand einen Marathon, jeder Weg beginnt mit einem kleinen Schritt. Fange also mit kleinen, erreichbaren Zielen an. Um dich zusätzlich zu motivieren, überlegst du dir für jeden Monat eine kleine Belohnung. Wenn du dein Ziel erreicht hast, gönnst du dir beispielsweise einen Cappuccino in deinem Lieblingscafé, oder eine Stunde in der Badewanne.

4.

Mit dem monatlichen „Habit Tracker“ kannst du alles dokumentieren, was du zur Gewohnheit machen möchtest: Trage die Themen oben in den Spalten ein und hake jeden Tag ab.

Das Thema „Sport“ ist vorausgefüllt (schließlich hältst du ein „**Fitness Bullet Journal**“ in den Händen), aber sonst sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt. Du könntest zum Beispiel tracken, ob du genügend Wasser trinkst, ob du täglich ein Stück Obst isst oder in deinem Buch gelesen hast. Was immer dir wichtig ist!

5.

Kern deines „**Fitness Bullet Journals**“ sind die Wochen-Doppelseiten. Plane zu Beginn jeder Woche dein Sport-Programm und trage es auf diesen Seiten ein.

Es gibt für jeden Monat fünf Doppelseiten. In manchen Monaten wird das eine zu viel sein. Aber so kannst du mit dem Buch starten, wann du möchtest und musst die Monate nicht auszählen. Überlege dir außerdem für jede Woche einen „15-Minuten-Mini-Urlaub“. 15 Minuten passen in jeden noch so vollen Terminplan, und eine kleine Me-Time kann Wunder wirken!

6.

Die letzten beiden Seiten jeden Monats helfen dir, deinen Fortschritt zu visualisieren und dich auf positive Dinge zu konzentrieren. Notiere hier, was du in dem jeweiligen Monat erreicht hast, was dir gut getan hat und was du künftig lieber sein lassen möchtest. Auf diesen Seiten findest du auch wieder eine Figur, auf der du gegebenenfalls deine körperliche Veränderung dokumentieren kannst.

Du wirst sehen, je länger du deinen Sport und deine Me-Time planst, einträgst und abhakt, desto weniger wirst du dieses Buch brauchen. Deine Fitnessseinheiten und Achtsamkeitsmomente werden zu Gewohnheiten werden, ohne die dir dein Alltag unvollständig erscheint. Der innere Schweinehund ist überlistet!

# MEIN JAHRESPLANER

MONAT

MONAT

MONAT

	MONAT	MONAT	MONAT
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

# MEIN JAHRESPLANER

MONAT

MONAT

MONAT

	MONAT	MONAT	MONAT
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

# MEIN JAHRESPLANER

MONAT

MONAT

MONAT

	MONAT	MONAT	MONAT
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

# MEIN JAHRESPLANER

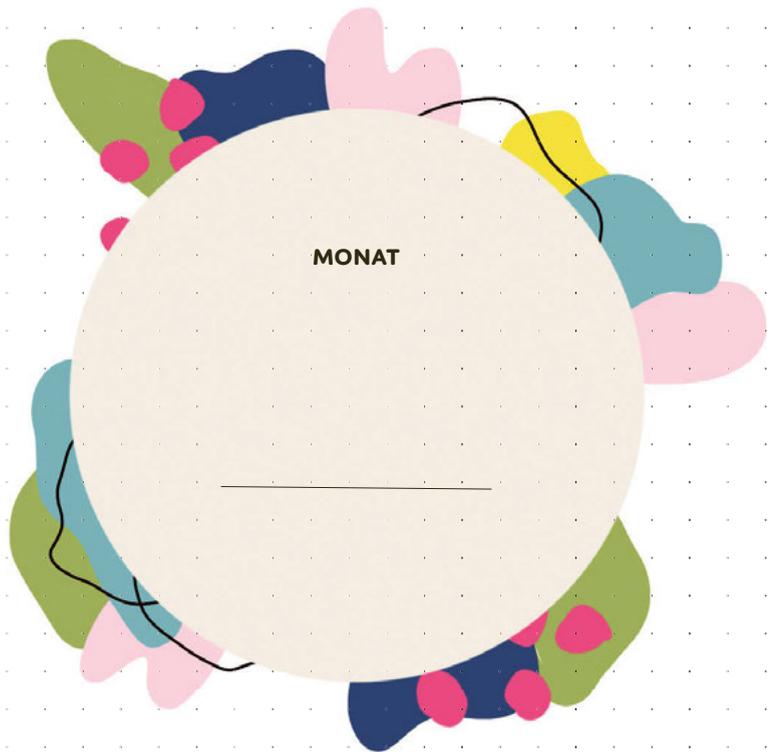
MONAT

MONAT

MONAT

	MONAT	MONAT	MONAT
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			





### MEIN MONATSPLANER

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

**DAS MÖCHTE ICH DIESEN MONAT ERREICHEN:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**DAMIT WERDE ICH MICH DIESEN MONAT BELOHNEN:**

---

---

---

---

---

---

---

---

Sport

1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

MEIN HABIT TRACKER

**DU BEREUST NUR DIE WORKOUTS,  
DIE DU NICHT MACHST.**

WOCHE \_\_\_\_\_

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

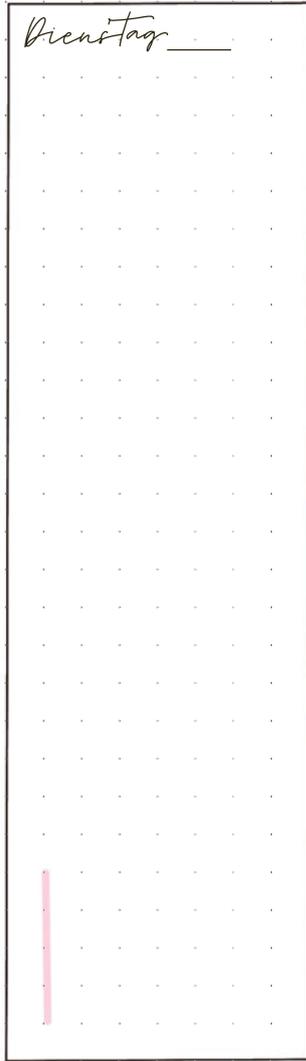
MEIN MINI-15-MINUTEN-URLAUB

WOCHE

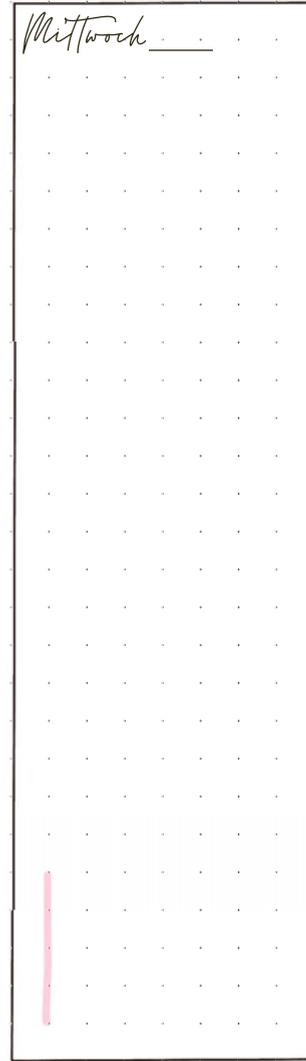
Montag \_\_\_\_\_



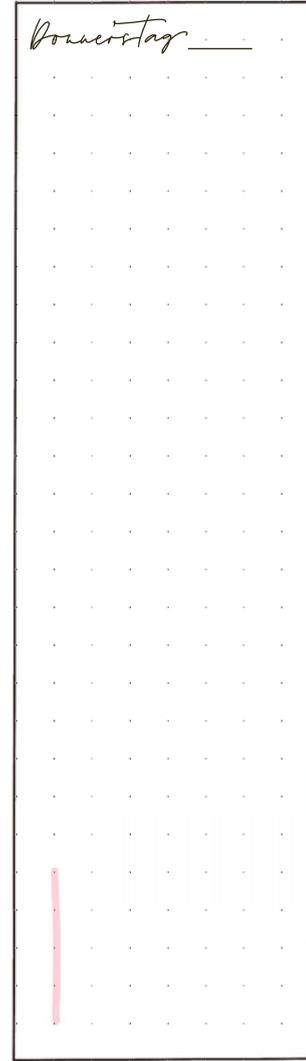
Dienstag \_\_\_\_\_



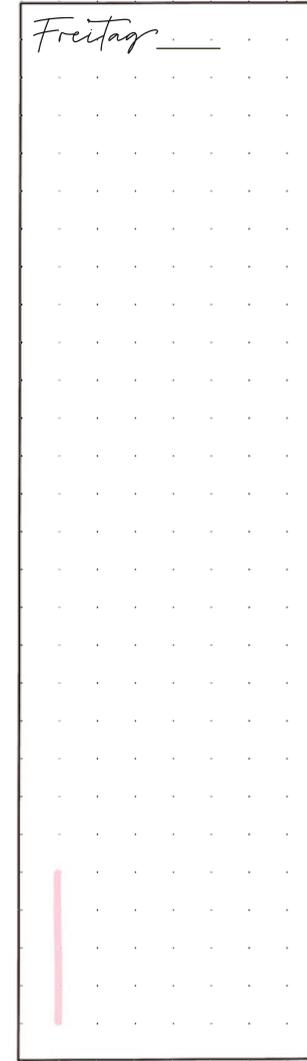
Mittwoch \_\_\_\_\_



Donnerstag \_\_\_\_\_



Freitag \_\_\_\_\_



Samstag \_\_\_\_\_



Sonntag \_\_\_\_\_



MEIN MINI-15-MINUTEN-URLAUB

REMEMBER WHY YOU  
**STARTED.**

WOCHE

MO \_\_\_\_\_



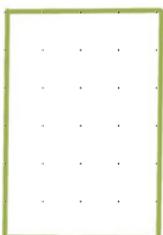
DI \_\_\_\_\_



MI \_\_\_\_\_

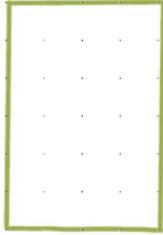


DO \_\_\_\_\_

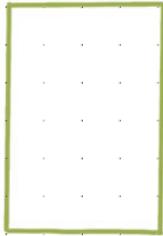


GUTES IST IMMER  
DIE MÜHE WERT.

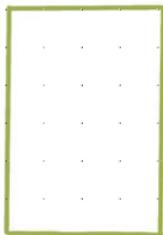
FR \_\_\_\_\_



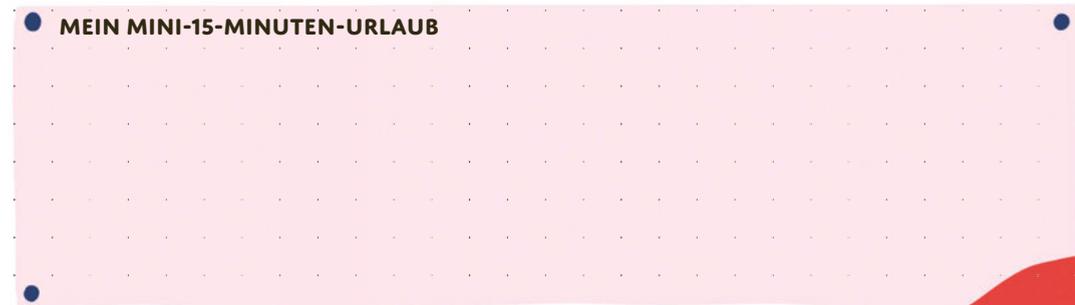
SA \_\_\_\_\_



SO \_\_\_\_\_



● MEIN MINI-15-MINUTEN-URLAUB ●



WOCHE

I AM DOING THIS FOR ME.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

MEIN MINI-15-MINUTEN-URLAUB