

Damit du direkt loslegen kannst hier die erste kleine Aufgabe für dich.

Ich möchte, dass du dir bewusst machst, warum du dich für das Herzfood Selbstcoaching entschieden hast.

Wahrscheinlich hast du nicht grundlos auf den Button gedrückt. Du hattest irgendeinen Grund, der dich angetrieben hat.

Was ist deine Motivation? Warum willst du etwas verändern?

Notiere dir deine Motivation irgendwo, um zu späteren Zeitpunkten darauf zurückgreifen zu können.

Wenn du möchtest, darfst du mir deine Motivation natürlich auch sehr gerne mitteilen. Aber das ist keine Pflicht! Du machst dieses Selbstcoaching hier nur für dich!

Vielleicht klingt diese Aufgabe sehr simpel für dich, vielleicht glaubst du die Antwort sofort zu wissen - oder du findest einfach keine Antwort.

Wie auch immer, sei lieb zu dir selbst und versuche einfach mal nur deine Gedanken und deinen Antrieb wahrzunehmen.