



PRÄSENTIERT

Peak's

DEIN LEBEN IM FOKUS:
EINE ZUKUNFTSVISION
ARBEITSBUCH



*Was vor uns liegt, bleibt für uns alle ein
Rätsel, aber das ist das Wunder,
warum wir hier sind.*

— *Paul*





Dein Wellness-Quotient: **ENGAGEMENT**

WOCHE 4: 6. Juni 2020

Der Vorteil der Unsicherheit ist, dass sie uns dazu inspirieren kann, darüber nachzudenken, worauf es wirklich ankommt. Wir öffnen uns der Gelegenheit, uns aktiv für unsere Gewohnheiten, unsere Gesundheit und unser Glück **einzusetzen**. Der aktuelle Kampf kann als starker Motivator dienen, um mehr Engagement zu entwickeln.

Anleitung:

Um deinen Engagementquotienten zu bestimmen, überlege, wie genau jede Aussage dich zur Zeit beschreibt, und wähle eine Punktezahl zwischen 1 und 4 aus:

- 1 – Das bin ich überhaupt nicht.
- 2 – Das bin ich manchmal.
- 3 – Das bin ich oft.
- 4 – Das bin ich!

- 1. Ich bin motiviert, meiner Gesundheit und meinem Wohlbefinden eine noch höhere Priorität einzuräumen.
- 2. Ich habe einen Plan erstellt, wie ich mich auf mein Wohlbefinden konzentrieren soll, auch wenn Störungen meine Routine herausfordern.
- 3. Ich habe mich auf einen bestimmten Bereich meines Lebens konzentriert, an dem ich Veränderungen vornehmen möchte.
- 4. Ich bin entschlossen, mich auf neue und unterschiedliche Weise mit mir selbst und den Menschen in meinem Leben einzulassen.
- 5. Ich kann Möglichkeiten über diesen Zeitpunkt hinaus sehen.

Wertung:

Addiere deine Punktzahlen und schreibe die Summe hier hin:



Was deine Punktzahl über deine Engagementabsicht aussagt:

5–8:

Du befindest dich gerade in einer schwierigen Situation. Was ist eine neue Gewohnheit, auch wenn sie noch so klein ist, mit der du anfangen kannst? Wann und wie wirst du damit beginnen?

9–12:

Du hast einige gesunde Entscheidungen getroffen. Du bist jedoch gerade im Schwanken, dich voll und ganz auf positive Veränderungen einzulassen. Wie kannst du feststellen, was dich zurückhält?

13–17:

Du möchtest diesen Moment für eine positive Veränderung nutzen. Was würde deine Entschlossenheit stärken?

18–20:

Dein starkes Engagement in diesem Moment zeigt, dass du die Kraft hast, die du benötigst, um aus der aktuellen Situation gestärkt herauszukommen. Konzentriere dich weiterhin darauf, deine innere Stärke (Geist, Körper und Seele) aufzubauen.

Ich kann. Ich werde. Schau mich an.

Dein Quotientenwert von heute und von den letzten drei Wochen, falls du uns bereits beigetreten bist, zeigt, wie sich die COVID-19-Krise auf deinen Wellness-Ansatz ausgewirkt hat. Nimm dir einen Moment Zeit, um über diese Erkenntnisse nachzudenken und darüber, wie du dein Engagement nutzen kannst, um gesünder zu leben. Schon kleine Veränderungen können eine große Wirkung haben. Schließe dann den folgenden Vertrag ab, um dir und der Welt zu zeigen, was du erreichen kannst!





DEIN VERTRAG MIT DIR SELBST

Ich, ,

bin entschlossen, mich auf Wellness im folgenden Bereich zu konzentrieren:

(Markiere eine oder mehrere)

- Selbstfürsorge
- Gesundes Essen
- Körperliche Bewegung
- Denkweise

Mein Konzentrationszweck ist:

Ich werde mein Engagement damit beginnen:

Ich werde mich mit (Name der Person)

am (Datum) in Verbindung setzen,
um meine Fortschritte zu besprechen.

(Deine Unterschrift)

(Heutiges Datum)