

JOURNAL

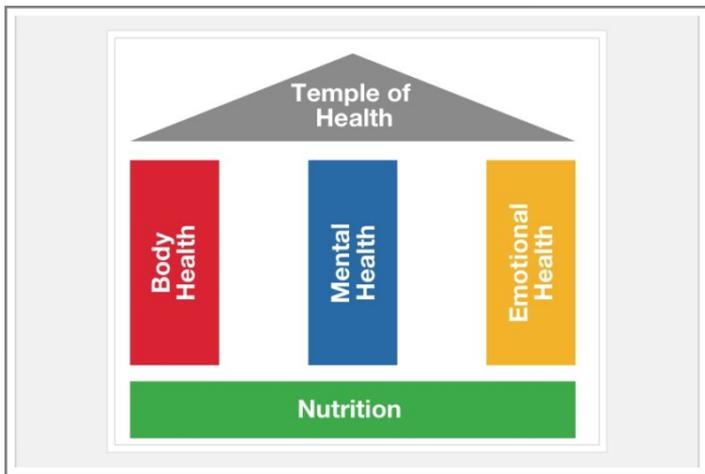
**DEFINE YOUR
STAR**



VON LUCIA KÄUFELER

VORWORT

Diese Methode wird Ihnen helfen, Ihre Gesundheit zu beherrschen um fit zu bleiben oder sich zu rehabilitieren. Die in dem Buch "Mein Tempel" beschriebene Methode ist klar, einfach und gut strukturiert. Unten sehen Sie das im Buch beschriebene Bild des Tempels der Gesundheit.



© Lucia Käufeler

Bevor Sie mit der Benutzung dieses Journals beginnen, ist es sinnvoll, die folgenden Seiten auszudrucken, wenn möglich aus Umweltgründen auf Recyclingpapier. Im heutigen digitalen Zeitalter ist es wichtig, sich der Vorteile des Schreibens auf Papier bewusst zu machen. Schreiben ist in Grunde genommen eine Therapie. Es hilft uns nämlich, Dinge besser zu merken, zu analysieren, aufzulösen und die Gedanken klar zusammenzufassen. Die beiden ausgefüllten Tabellen sollten sichtbar sein, z. B. können Sie sie an den Kühlschrank hängen. Bewerten Sie nach 21 Tagen Ihre Leistung und füllen Sie neue Tabellen für den folgenden Zeitraum aus.

Define Your Star

Value

1. **What** makes me feel better? Define a goal
2. **How** can I achieve this goal? Define a challenging action (little SMART step)
3. **Plan** concretely your agenda, deciding **when** and **where**
4. **Check** the old "Define your Star" and create a new one **each 21 days**
5. **Evaluate** each topic and if it's less then 5, find a solution to improve the value

1

—>

10

MAIN GOAL: _____ Start: _____

MAIN PURPOSE: _____ Check: _____


#nutrition

ACTION:

SOLUTION:


#bodyhealth

ACTION:

SOLUTION:


#mentalhealth

ACTION:

SOLUTION:


#emotionalhealth

ACTION:

SOLUTION:


#corehealth
(Mission, Hobby, Skills,
Potential, Strengths,...)

ACTION:

SOLUTION:

Habit Tracker

Value

1. **Note for each 21 day** whether you have fulfilled your new habit, your challenging action, your little SMART step. If you correctly performed all the action you had planned, apply a check mark to the corresponding box
2. **Track them for 21 days**
3. **Evaluate** each planned action by calculating by what percentage you met it in the 21-day time frame

1
—>
10

MAIN GOAL: _____ Start: _____

MAIN PURPOSE: _____ Check: _____

 #nutrition	<p>Days tracked: _____ / 21</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> </div> </div>	
 #bodyhealth	<p>Days tracked: _____ / 21</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> </div> </div>	
 #mentalhealth	<p>Days tracked: _____ / 21</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> </div> </div>	
 #emotionalhealth	<p>Days tracked: _____ / 21</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> </div> </div>	
 #corehealth (Mission, Hobby, Skills, Potential, Strengths,...)	<p>Days tracked: _____ / 21</p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> </div> </div>	

**1. KURZFASSUNG DER EINZELNEN WOCHEN UND
SCHLÜSSELWÖRTER, #KEYWORDS, JEDER WOCHE**

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. ÜBERLEGUNGEN AUS DEM FRAGENKATALOG

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. SCHLUSSFOLGERUNG - AUSBLICK IN DIE ZUKUNFT

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

**4. MEINE WICHTIGSTEN NUTZEN DIESES TAGEBUCHS -
WAS HABE ICH IN DIESEN WOCHEN GELERNT UND WELCHE
GEWOHNHEIT WIRD TEIL MEINER TÄGLICHEN ROUTINE WERDEN?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. MEINE NOTIZEN UND LEITBILD (*VISION BOARD*)

