

Neue Gewohnheiten fest installieren

Seite 1

Wir bei Fitwell arbeiten täglich mit sehr vielen Menschen an der Motivation für einen gesunden Lifestyle Change, die für den einen mehr und regelmäßige Bewegung und Fitness Zeit, für den zweiten gesunde Ernährung und für den dritten mehr Entspannung und Achtsamkeit bedeuten kann.

Unsere langjährige Erfahrung im Begleiten und Erreichen von Zielen, die sich Menschen setzen, haben wir in **8 Kernpunkten** für Sie zusammen gefasst.

Halten Sie sich mindestens 6 Monate an folgende Verhaltensweisen:



1. Aufstehen um 5:00

früh aufstehen bedeutet, Sie sind Anderen schon voraus. Dies garantiert Ihnen mehr Zeit für - ein Workout oder Meditation, die Tagesplanung...etc. Dieser Punkt ist für Viele ein großer Life Hack und Game Changer



3. Ein neues Thema lernen (15 Minuten/Tag)

hier macht es Sinn, sich inhaltlich in den nächsten 6 Monaten mit dem Thema zu beschäftigen, das man in sein Leben implementieren oder optimieren möchte. Geschickter weise kann man dies auditiv als Podcast, TED Talk oder Audiobook bei der Fahrt zur Arbeit, beim täglichen Spaziergang oder abends erledigen, wenn Sie zu Ruhe kommen.



2. Schreiben Sie abends am Bett alle Dinge auf, die Ihnen noch durch den Kopf gehen

abends mental zur Ruhe kommen ist für Viele ein starkes Bedürfnis. Es geht vor Allem darum Dinge, die wichtig sind, aber eh erst am nächsten Tag gelöst werden können durch das fixierte Aufschreiben praktisch „vor“ zu erledigen.



4. Täglich 20-40 Minuten Sport machen

neben mentaler Gesundheit, spielt eine gute physische Verfassung, je älter wir werden eine immer größere Rolle. Auch wenn eine bessere Fitness nicht ihr neues Gewohnheitsziel sein muss, stärkt Sport die Willensbildung, verbessert die Laune und bekämpft das Prokrastinieren (Aufschieben) von Dingen.

Weiter auf Seite 2



Neue Gewohnheiten fest installieren

Seite 2



5. 10 Minuten in Stille sitzen

unser Kopf ist pro Minute mit hundert Dingen beschäftigt. Meditation, Atembeobachtung oder Körperreise praktizieren... dieses regelmäßige Verhalten verschafft Ihnen eine bewusste Pause, ein Aussteigen aus dem Arbeitsmodus mit der Möglichkeit von Selbstreflexion auf die gegenwärtige eigene Verfassung.

Fitwell Videolink:

<https://youtu.be/ZpCQwHSHy0A>



7. 30 Minuten outdoor Spazieren gehen

(z. B. in der Mittagspause)
Ein Aufenthalt in der Natur verbessert nachweislich die Stimmung, macht den Kopf frei und wirkt motivierend.



6. Optimieren Sie ihre Schlafroutine

ausreichend Schlaf ist essentiell für unsere Gesundheit.
- dies heißt: keine Bildschirmzeit und keine schwere Mahlzeit mehr 2 h vor Schlafenszeit! Kühles Schlafzimmer, gute Raumverdunkelung.

Fitwell Videolink:

<https://youtu.be/C33KwQFBNq4>



8. Wasser mit jeder Mahlzeit trinken

steigert die Konzentration und den Stoffwechsel. Beugt Müdigkeit vor und steigert die Leistungsfähigkeit.

Wir wünschen Ihnen mit diesen Tipps einen guten Start in 2023!

Ihr Fitwell Team

„Practise doesn't make perfect but permanent.“