8 Ideen, 8 Schritte und 8 Vitamine

Ziele & Energie finden und umsetzen

8 IDEEN

Motiviert für Veränderungen, aber keine Idee, was das nächste Projekt sein könnte? **8 Ideen** für neues Glück.

IN 8 SCHRITTEN ZIELE ERREICHEN

Die passenden Ziele finden und motiviert dranbleiben!

- **Attraktive Ziele finden:** Stellen Sie sich in einer ruhigen Minute folgende Fragen und notieren Sie Ihre Antworten: Welche (kleinen) Lebensträume habe ich noch nicht umgesetzt? Was habe ich mir schon oft gewünscht zu tun oder auszuprobieren? Welche neuen Ziele habe ich für die kommenden Monate?
- **Treffen Sie eine Auswahl:** Welches Ziel Ihrer Ideenliste motiviert Sie besonders? Mit welchem Ziel wollen Sie starten? Notieren Sie dieses Ziel ganz konkret: z. B. „Bis Weihnachten werde ich 10 asiatische Gerichte kochen." Dieses Ziel haben Sie am besten vor Augen, wenn Sie es gut sichtbar aufhängen.
- **Entwickeln Sie eine Zielvision:** Wie wird mein Leben aussehen und wie werde ich mich fühlen, wenn ich das Ziel erreicht habe? Z. B. „Ich werde stolz auf mich sein und mich körperlich sehr fit fühlen, weil ich den E5 Weitwanderweg gelaufen bin."
- **In kleinen Schritten planen:** Ziel in mehrere Etappen aufteilen und Meilensteine definieren: z. B. **Etappe 1:** Ein Video zur Herstellung von Makramee anschauen, **Etappe 2:** einen Makramee-Kurs besuchen, **Etappe 3:** jede Woche ein kleines Makramee-Stück herstellen.
- **Fristen für Etappenziele festlegen:** z. B. „Bis zum 30.12. habe ich mich bei einem Buchclub angemeldet und mindestens ein Buch gelesen."
- **Einen Plan mit Aufgabenliste erstellen**: z. B. Buch über Astronomie kaufen, Sternkarte bestellen, Astronomie-Kurs recherchieren, Astronomie-Gruppe bei Facebook suchen usw.
- **Zeitnah anfangen:** Zwischen Zielformulierung und ersten Schritten zur Umsetzung sollten maximal 72 Stunden liegen – sonst sinkt die Chance, dass Sie Ihr Ziel konsequent verfolgen und erreichen werden.
- **In den Alltag integrieren:** Welche Tageszeit eignet sich besonders für eine tägliche Aktion, um dem Ziel näher zu kommen: z. B. jeden Tag 15 Minuten vor dem Abendessen die Stimme trainieren und singen.

8 VITAMINE FÜR MEHR ENERGIE

Veränderungen und das Erreichen von Zielen benötigen nicht nur Zeit und Mut, sondern auch eine große Portion Extra-Energie.

Einige B-Vitamine des Vitamin B-Komplexes sind richtige Muntermacher: Sie tragen zu einer Verminderung von Müdigkeit[1] bei und unterstützen den Energiestoffwechsel[2]. Fühlt man sich zu müde und abgeschlagen, um Neues anzugehen, kann ein Mehrbedarf an den lebenswichtigen B-Vitaminen dahinterstecken. Vitamin B-Komplex-ratiopharm® enthält alle acht B-Vitamine in nur einer Kapsel. Es ist frei von Gluten, Laktose und Zucker. Bereits eine Kapsel pro Tag genügt, um die individuelle Vitamin B-Versorgung langfristig in Balance zu halten.

1 Vitamin B2, B3, B5, B6, B9 und B12 tragen zur Verminderung von Müdigkeit bei. **2** Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, B7 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

Pressekontakt:

3K Agentur für Kommunikation GmbH, Feldbergstraße 35, 60323 Frankfurt am Main: Ramona Eich | Annika Munz | Tamara Beck | Julia Schmitt, presse@3k-kommunikation.de, www.3k-kommunikation.de, Tel. 069 97 17 11-0

Corporate Affairs Teva GmbH: Peter Wunner, peter.wunner@teva.de, Tel. 0731 402 1122

© ratiopharm 2024 | Stand Oktober 2024

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.