



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

heute möchte ich Sie ganz herzlich zu meinem ersten Ratgeber willkommen heißen.

Vorsätze für das neue Jahr

Vorsätze fürs neue Jahr haben eine lange Tradition. Sie entstehen tief in unserem Inneren aus dem Wunsch nach Veränderungen, Verbesserungen, dem Wunsch nach einem besseren, gesünderen Leben.

- Mehr Bewegung
- Gesundere Ernährung
- Alte Ängste loswerden
- Endlich nicht mehr rauchen
- Weniger Alkohol
- Abnehmen

Unsere Lise ist meistens lang und wir sind motiviert...doch wer kennt das nicht - Bereits nach wenigen Wochen lässt unsere Motivation nach und wir schaffen es alleine nicht, durchzuhalten und unsere Vorsätze umzusetzen.

Wie Sie es trotzdem schaffen können:

- Nicht zu viele Vorsätze auf einmal
- Nicht zu hohe Ziele stecken
- Ziele für sich selber konkret definieren

- Meilensteine setzen um Motivation nicht zu verlieren
- Erfolge (auch kleine) feiern

Gerne begleite und unterstütze ich Sie mit meiner langjährigen Erfahrung als Coach und Therapeutin durchzuhalten, Ihre Vorsätze umzusetzen und ihre Ziele zu erreichen.

Denn wie schon Albert Einstein sagte: „Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert“. Albert Einstein

In diesem Sinne, packen Sie es an ... WIR schaffen das!

Herzliche Grüße,

Ihre Dr. Viviana DiGiaccio