21 Tage - *Steh auf trotz Parkinson*

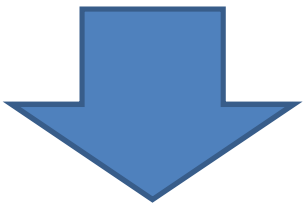
Zunächst hast du die Möglichkeit, deine Gedanken in Stichpunkten festzuhalten, bevor zu dein übergeordnetes Ziel formulierst. Versuche dich auf ein Ziel zu konzentrieren und führe die Übung lieber ein zweites Mal für ein weiteres Ziel durch.

Was ist dein persönliches Ziel?

Wie kannst du aktiv glücklich leben?

Was bedeutet für dich aktives glückliches leben?

Wie kannst du dein Ziel erreichen? Welche Hilfsmittel brauchst du?



Dein persönliches Ziel:

© Fit trotz Parkinson 2016

Was kannst du tun, um dein Ziel zu erreichen?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Was kannst du jetzt gleich tun, um deinem Ziel näher zu kommen?

_____

_____

© Fit trotz Parkinson 2016