



Die Umsetzungsstrategie

1. Erstelle eine To-Do-Liste (Schreibe alles auf, damit der Kopf leer wird)
2. Sortiere deine Liste nach der Eisenhower-Heart-Methode
 - a) wichtig, aber nicht dringend
 - b) dringend, aber nicht wichtig
 - c) weder dringend noch wichtig
 - d) dringend und wichtig
 - e) Wenn ich den Aspekt durch mein Herz fließen lasse, was ist es dann?
 - f) Liegt die Aufgabe auf meinem Herzensweg?
 - g) Macht diese Aufgabe einen wirklichen Unterschied in meinem Leben oder dem Leben anderer?
3. Sortiere, was rausgefallen ist
4. Mache eine Prioritätenliste von 1-10
5. Erstelle einen Umsetzungsplan (siehe unten)
Aktion, Ergebnis, Deadline, Zeitrahmen, WARUM
6. Erstelle einen Biorhythmus-strukturierten Tagesplan und integriere die Aspekte aus dem Umsetzungsplan
7. Halte dich an deinen Tagesplan und setze die Aspekte um
8. Mache eine Ergebniskontrolle (wöchentlich/monatlich)
9. Feiere deine Erfolge (damit deine Zellen wissen, wieso Umsetzung gut tut)

Aktion	Ergebnis	Bis wann?	Zeit	Warum
Fitness - Fitness-Studio - Walking/Jogging	Agiler, vitaler, fitter	31.12.19	3x/Wo.	Weil ich mich fitter und beweglicher fühlen will
Meditation	Ich ruhe in mir, bin klarer und besser ausgerichtet, ich spüre mein Herz	31.12.19	Täglich 15 min.	Weil ich das Gedanken-Karussell in mir zur Ruhe bringen möchte und mehr mit meinem Herzen verbunden sein will
Online-Kurs „Selbst-Bewusst-Sein“	Der Kurs ist online, der Funnel steht und der Verkauf kann beginnen	30.03.19	Was notwendig ist	Weil ich mir mit dem Kurs ein passives Einkommen aufbauen will

www.rockyourlife.me

*** Das atemberaubende Seminar-Show-Event 11./12. Mai 2019 in Bergheim (bei Köln) ***