



Richard Kerschbaumer

JETZT-BOX

Datum: _____

Start-Trilogie

Worum geht's?

Drei Mini-Moves zünden den Motor:

kurz anfangen

Fortschritt sehen

Mikro - Bewegung

☐

60 Sekunden
starten (Timer)

- fang mit irgendwas an – aber nur 1 Minute.

☐

1 Eintrag ins
Erfolgsglas.

- aufräumen, dehnen usw. Danach darfst du aufhören.
- Ein Glas, eine Schale, egal. Für jeden Mikro-Erfolg einwerfen.

☐

Schuhe an +
3 Min Sofa.

- Beweis statt Bauchgefühl: Du siehst, was wirklich passiert ist.
- Zu fertig für Sport? Zieh Sportschuhe an und setz dich damit aufs Sofa.
- Nach 3 Minuten ist der Schritt zur Bewegung mini.

JETZT: Timer 1:00 starten

☐ Tag 1 ☐ Tag 2 ☐ Tag 3



≤4 Min ·  niedrig ·  zuhause