



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.
  - aufräumen, dehnen usw. Danach darfst du aufhören.
  - Ein Glas, eine Schale, egal. Für jeden Mikro-Erfolg einwerfen.
  - 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.
- 1 Eintrag ins Erfolgsglas.
- Schuhe an + 3 Min Sofa.

**JETZT:** Timer 1:00 starten

Tag 1  Tag 2  Tag 3

 ≤4 Min ·  niedrig ·  zuhause