



Deine Willenskraft ist begrenzt

Willenskraft ist wie ein Muskel. Du kannst beides trainieren und beides erschöpft mit der Zeit der Benutzung.

Eine gute Gewohnheit schlägt Willenskraft um Längen. Deshalb solltest du deine Willenskraft sinnvoll einsetzen:

Zum Aufbau zielführender Gewohnheiten!

1. Welche Tätigkeit raubt dir Willenskraft?

Liste die Tätigkeiten auf, die nicht deinem Naturell entsprechen und dir täglich deine Willenskraft rauben!

2. Wofür könntest du die frei werdende Energie nutzen?

Sammele deine Ideen!