

Vorwärts!
Eins, zwei, eins, zwei, eins, zwei ...

WERTE

Du wirst so klein und blind sein wie der Wunsch, der dich beherrscht,
und so groß wie dein vorherrschendes Streben.



inspirieren

BESTREBUNGEN

TRAUM PROJEKT

Engagement

MISSION

hat

erleichtert

ZIELE

Eine Liste für jeden Tag

METHODE
STRENGE, QUALITÄT

brauchen

setzt

prägt

ABSICHT

ETAPPEN-ZIELE

Jeden Tag bewerten

erzeugt die

HANDLUNG

- Gnadenlose Triage
- Automatisieren, 0 Entscheidungen

erzeugt

Darf ich schon?!



SYSTEM
WIRKUNG, EFFIZIENZ

GEWOHNHEIT

- Schritt für Schritt
- Dauert ~66 Tage

- 4%→64% Pareto-Effekt²
- Zeigarnik-Effekt² (Unerledigtes)
- Investieren (t, um t zu gewinnen)²
- So gestalten, dass „Gutes“ sichtbar, leicht, attraktiv, befriedigend und „Schlechtes“ das Gegenteil ist.

MÜHE

- Erlernter Fleiß
- Jeden Tag sehr hart arbeiten, damit eine Zukunft Wirklichkeit wird

GRIT

erzeugt den

erleichtert

nährt

inspirieren

CHARAKTER

MOTIVATION
DIE LUST, DER ANTRIEB

formt ein

festigt den

erhält

LEBEN
BESTIMMUNG

BEWUSSTSEIN
AUFMERKSAMKEIT, FOKUS

Man muss verstehen, was geschieht,
um Ablenkungen zu überwinden.
Jeden Tag ein Schritt.

gibt

zur Wahl



WEISHEIT
BESONNENHEIT, INTELLIGENZ

braucht

WILLE

Der Wille hilft, entschlossen und standhaft für Wünsche und Ziele zu arbeiten.

Zutaten

- **MÄSSIGUNG** gegen Ablenkungen.
- **GELASSENHEIT** gegen die Angst.
- **BEHARRLICHKEIT** um dranzubleiben.
- **ENTSCHLOSSENHEIT** um nicht aufzugeben.
- **SELBSTDISZIPLIN** = die Fähigkeit, zu tun, was du musst, wenn du musst, ob du Lust hast oder nicht.

- Wissen, was uns antreibt und was wir können.
- Wissen, was für uns leicht, möglich, dringend, wichtig ist.
- Verplante und freie Zeit verstehen.
- Mühe, Arbeit und Kampf in Freude und Leidenschaft verwandeln.
- Die EXEKUTIVEN FUNKTIONEN trainieren

Autoren: rene@merou.es und Montse Palau Version 3.04-2025-02-08
Konzeptuelle Hyperkarte zu Motivation + System (CCbySA4) auf: saberlibre.net/motiva