

---

Liebe Leserin, Lieber Leser!

Sie haben sich entschieden und wollen in Ihrem Leben etwas ändern.

**Dazu gratuliere ich Ihnen von Herzen.**

Wenn Sie Ihre Vorsätze in Angriff nehmen, denken Sie an BERT.

**B**elohnen

**E**inteilen

**R**outine

**T**aten

Gehen Sie es langsam, aber konsequent an. Belohnen Sie sich durch kleine Etappen-Ziele und lassen Sie Ihre Taten zur Routine werden. Und mindestens 66 Tage durchhalten.

Dann werden Sie heuer erfolgreich sein.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrem Vorhaben.

Silvia Chytil

Ziele erreichen mit **Belohnen**  
**Einteilen**  
**Routine**  
**Taten**

Tag	Von meinem Vorhaben heute erreicht	Von meinem Vorhaben heute nicht erreicht	Was heute sonst gut gelaufen ist

