

100 Days Challenge of 2024

— — — Body - Soul - Mind — — —

BY LIFEHACKS WITH MIRI

Meine Ziele

 Körper:

 Seele:

 Geist:

Sonst:

Ideensammlung: Was kann ich tun um meine Ziele zu erreichen?

		

DAS LEBEN BEGINT DORT WO
DIE KOMFORTZONE ENDET

TAG	DATUM	KÖRPER 💪	SEELE ❤️	GEIST 🧠	SONST / Notizen
1	23.9	☐	☐	☐	☐
2	24.9	☐	☐	☐	☐
3	25.9	☐	☐	☐	☐
4	26.9	☐	☐	☐	☐
5	27.9	☐	☐	☐	☐
6	28.9	☐	☐	☐	☐
7	29.9	☐	☐	☐	☐
Er ist kein Narr, der gibt, was er nicht behalten kann, um zu gewinnen, was er nicht verlieren kann - Jim Elliot					
8	30.9	☐	☐	☐	☐
9	1.10	☐	☐	☐	☐
10	2.10	☐	☐	☐	☐
11	3.10	☐	☐	☐	☐

TAG	DATUM	KÖRPER 💪	SEELE ❤️	GEIST 🧠	SONST / Notizen
12	4.10	☐	☐	☐	☐
13	5.10	☐	☐	☐	☐
14	6.10	☐	☐	☐	☐
Dranbleiben! - schon zwei Wochen vorbei! Lläuft bei dir.					
15	7.10	☐	☐	☐	☐
16	8.10	☐	☐	☐	☐
17	9.10	☐	☐	☐	☐
18	10.10	☐	☐	☐	☐
19	11.10	☐	☐	☐	☐
20	12.10	☐	☐	☐	☐
21	13.10	☐	☐	☐	☐
"Wenn man in großen Dingen Spitzenleistungen erbringen will, muss man es sich in kleinen Dingen zur Gewohnheit machen." - Colin Powell					

TAG	DATUM	KÖRPER 💪	SEELE ❤️	GEIST 🧠	SONST / Notizen
22	14.10	☐	☐	☐	☐
23	15.10	☐	☐	☐	☐
24	16.10	☐	☐	☐	☐
25	17.10	☐	☐	☐	☐
26	18.10	☐	☐	☐	☐
27	19.10	☐	☐	☐	☐
28	20.10	☐	☐	☐	☐
29	21.10	☐	☐	☐	☐
30	22.10	☐	☐	☐	☐
Schon ein Monat geschafft, nur noch 2 vor dir. Gib nicht auf!					
31	23.10	☐	☐	☐	☐
32	24.10	☐	☐	☐	☐

TAG	DATUM	KÖRPER 💪	SEELE ❤️	GEIST 🧠	SONST / Notizen
33	25.10	☐	☐	☐	☐
34	26.10	☐	☐	☐	☐
35	27.10	☐	☐	☐	☐
36	28.10	☐	☐	☐	☐
37	29.10	☐	☐	☐	☐
38	30.10	☐	☐	☐	☐
"Ich habe im Laufe der Jahre gelernt, dass der Schlüssel zum Erfolg in der Beständigkeit liegt. Konsequente harte Arbeit, die wir heute vielleicht nicht gerne tun, die sich aber morgen auszahlen wird. Verdienne es. Genieße es." - Dwayne Johnson					
39	31.10	☐	☐	☐	☐
40	1.11	☐	☐	☐	☐
41	2.11	☐	☐	☐	☐
42	3.11	☐	☐	☐	☐
43	4.11	☐	☐	☐	☐

TAG	DATUM	KÖRPER 💪	SEELE ❤️	GEIST 🧠	SONST / Notizen
44	5.11	☐	☐	☐	☐
45	6.11	☐	☐	☐	☐
"Kleine Disziplinen, die jeden Tag mit Beständigkeit wiederholt werden, führen zu großen Erfolgen, die man mit der Zeit erreicht." - John C. Maxwell					
46	7.11	☐	☐	☐	☐
47	8.11	☐	☐	☐	☐
48	9.11	☐	☐	☐	☐
49	10.11	☐	☐	☐	☐
50	11.11	☐	☐	☐	☐
HALBZEIT!!! Du bist einfach unglaublich!					
51	12.11	☐	☐	☐	☐
52	13.11	☐	☐	☐	☐
53	14.11	☐	☐	☐	☐

TAG	DATUM	KÖRPER 🦾	SEELE ❤️	GEIST 🧠	SONST / Notizen
54	15.11	☐	☐	☐	☐
55	16.11	☐	☐	☐	☐
56	17.11	☐	☐	☐	☐
57	18.11	☐	☐	☐	☐
"Was ich jeden Tag tue, ist wichtiger als das, was ich hin und wieder tue." - Gretchen Rubin					
58	19.11	☐	☐	☐	☐
59	20.11	☐	☐	☐	☐
60	21.11	☐	☐	☐	☐
61	22.11	☐	☐	☐	☐
62	23.11	☐	☐	☐	☐
63	24.11	☐	☐	☐	☐
Mut ist die wichtigste aller Tugenden, denn ohne Mut kann man keine andere Tugend konsequent praktizieren. - Maya Angelou					

TAG	DATUM	KÖRPER 💪	SEELE ❤️	GEIST 🧠	SONST / Notizen
64	25.11	☐	☐	☐	☐
65	26.11	☐	☐	☐	☐
66	27.11	☐	☐	☐	☐
67	28.11	☐	☐	☐	☐
68	29.11	☐	☐	☐	☐
69	30.11	☐	☐	☐	☐
70	1.12	☐	☐	☐	☐
Nur noch 30 Tage! LOS LOS LOS!					
71	2.12	☐	☐	☐	☐
72	3.12	☐	☐	☐	☐
73	4.12	☐	☐	☐	☐
74	5.12	☐	☐	☐	☐

TAG	DATUM	KÖRPER 💪	SEELE ❤️	GEIST 🧠	SONST / Notizen
"Ohne Disziplin und Konsequenz lassen sich Ziele auf dem Weg zum Erfolg nicht erreichen". - Denzel Washington					
75	6.12	☐	☐	☐	☐
76	7.12	☐	☐	☐	☐
77	8.12	☐	☐	☐	☐
78	9.12	☐	☐	☐	☐
79	10.12	☐	☐	☐	☐
80	11.12	☐	☐	☐	☐
Der Countdown läuft! Nur noch 20 Tage!					
81	12.12	☐	☐	☐	☐
82	13.12	☐	☐	☐	☐
83	14.12	☐	☐	☐	☐
84	15.12	☐	☐	☐	☐

TAG	DATUM	KÖRPER 🦾	SEELE ❤️	GEIST 🧠	SONST / Notizen
85	16.12	☐	☐	☐	☐
86	17.12	☐	☐	☐	☐
87	18.12	☐	☐	☐	☐
88	19.12	☐	☐	☐	☐
"Beständigkeit: Es ist das Juwel, das es wert ist, getragen zu werden; es ist der Anker, der es wert ist, gewogen zu werden; es ist der Faden, der es wert ist, gewoben zu werden; es ist eine Schlacht, die es wert ist, gewonnen zu werden." - Charles Swindoll					
89	20.12	☐	☐	☐	☐
90	21.12	☐	☐	☐	☐
91	22.12	☐	☐	☐	☐
92	23.12	☐	☐	☐	☐
93	24.12	☐	☐	☐	☐
Frohe Weihnachten! Nur noch EINE WOCHE bis zu deinem ZIEL! Jetzt bloß nicht aufgeben!					
94	25.12	☐	☐	☐	☐

TAG	DATUM	KÖRPER 💪	SEELE ❤️	GEIST 🧠	SONST / Notizen
95	26.12	☐	☐	☐	☐
96	27.12	☐	☐	☐	☐
97	28.12	☐	☐	☐	☐
"Erfolg hat nicht immer etwas mit Großartigkeit zu tun. Es geht um Beständigkeit. Konstante harte Arbeit führt zum Erfolg. Großartigkeit wird kommen." - Dwayne Johnson					
98	29.12	☐	☐	☐	☐
99	30.12	☐	☐	☐	☐
100	31.12	☐	☐	☐	☐
ICH BIN SO STOLZ AUF DICH! DU BIST DISZIPLINIERT, ENGAGIERT UND KONSEQUENT DRANGEBLIEBEN! AUCH WENN ES ZWISCHENDURCH HARZIG WAR HAST DU NICHT AUFGEGEBEN! UND DAS IST DAS WAS ZÄHLT.					

Ich hoffe diese 100-Tages Reise war dir eine inspiration. Meine Leidenschaft ist es, dich zu deinem Besten zu motivieren - es steckt noch sooo viel unentdecktes potenzial in dir! Lass nicht zu das Faulheit oder Bequemlichkeit dich davon abhält noch mehr von dir selbst zu entdecken!

Zitate von <https://www.crazylauraquotes.com/consistency-quotes/> und Jim Elliot übersetzt mit deepL.