

Visions-Statement & Vorteile

Sei detailliert in Bezug auf Deine Ziele, behalte aber auch eine Definition auf hoher Ebene bei, wer Du sein möchtest. Dies verhindert, dass Du dich in einem Meer aus detaillierten Zielen oder Rückschlägen verlierst. Definiere in wenigen einfachen Sätzen Deine Vision. Was für ein Mann möchtest Du sein? Wie möchtest Du in Erinnerung bleiben? Wie sollen andere Dich wahrnehmen?

Denke daran: Solange Du auf Deine übergeordnete Vision zugehst, machst Du Fortschritte.

Übergeordnetes Visions-Statement

Die Vorteile von Veränderungen

Mit Deiner vollständigen Vision als Mann sowie Deinen detaillierten Zielen, denke an die Vor- und Nachteile der Verwirklichung dieser Vision. Schreibe die Vorteile der Veränderung, um einen starken positiven Fokus auf die Vorteile Deiner Vision zu legen. **Gehe in der Reihenfolge 1-2-3-4 vor.**

Vorteile	Nachteile	
1	2	Ohne Veränderung
4	3	Mit Veränderung

Visions-Statement & Vorteile

Sei detailliert in Bezug auf Deine Ziele, behalte aber auch eine Definition auf hoher Ebene bei, wer Du sein möchtest. Dies verhindert, dass Du dich in einem Meer aus detaillierten Zielen oder Rückschlägen verlierst. Definiere in wenigen einfachen Sätzen Deine Vision. Was für ein Mann möchtest Du sein? Wie möchtest Du in Erinnerung bleiben? Wie sollen andere Dich wahrnehmen?

Denke daran: Solange Du auf Deine übergeordnete Vision zugehst, machst Du Fortschritte.

Übergeordnetes Visions-Statement

Ich werde extrem attraktiv sein. Ich werde einer der attraktivsten Männer in jedem Raum sein. Ich werde mindestens 2 Mal pro Woche ins Fitnessstudio gehen.

Ich bin ein liebevoller, ehrgeiziger Mann, der sowohl in seinen Alpha-Männchen-Qualitäten, wie fit bleiben und meine Karriereziele erreichen, als auch in meinen fürsorglichen, eher Beta-ähnlichen Qualitäten, wie gesündere Kommunikationsstrategien lernen und mich über Beziehungsprinzipien bilden, hervorragend ist.

Ich werde selbstbewusst genug sein, um meine Bedürfnisse auszudrücken und nein zu sagen, wenn ich nicht bekomme, was ich will. Ich werde immer für das einstehen, was ich wirklich denke. Keine Kompromisse.

Die Vorteile von Veränderungen

Mit Deiner vollständigen Vision als Mann sowie Deinen detaillierten Zielen, denke an die Vor- und Nachteile der Verwirklichung dieser Vision. Schreibe die Vorteile der Veränderung, um einen starken positiven Fokus auf die Vorteile Deiner Vision zu legen. **Gehe in der Reihenfolge 1-2-3-4 vor.**

Vorteile

Nachteile

<p>Ich muss mich nicht viel ändern und habe mehr Zeit für Hobbys wie Videospiele</p> <p>Konflikte nicht anzugehen, könnte zumindest kurzfristig lohnender sein</p> <p style="text-align: center;">1</p>	<p>Ich werde Single bleiben, meine Ex nicht zurückbekommen oder nur unterdurchschnittliche Frauen anziehen.</p> <p>Ich werde immer ein "netter Kerl" sein, der in seinen Beziehungen nie glücklich ist, weil er immer nur mitmacht, was die Freundin will</p> <p>Ich werde nicht attraktiv aussehen und mich in meinem eigenen Körper nicht selbstbewusst fühlen</p> <p style="text-align: center;">2</p>	<p>Ohne Veränderung</p>
<p>Ich werde die Beziehung(en) bekommen, die ich anziehen möchte</p> <p>Ich werde attraktiv sein und mich gut fühlen und viele Frauen werden auf mich stehen</p> <p>Ich werde keinen Stress mehr in Beziehungen haben und bekommen, was ich will, ohne Probleme zu verursachen, indem ich meine Probleme zurückhalte</p> <p style="text-align: center;">4</p>	<p>Ich werde starke Gewohnheiten aufrechterhalten müssen, das könnte schwer durchzuhalten sein</p> <p>Ich könnte weniger Zeit zur Verfügung haben</p> <p style="text-align: center;">3</p>	