



Motivation im April: Dranbleiben, wenn die Energie nachlässt

Der Frühling ist da, doch mit ihm kommt oft die erste Müdigkeit des Jahres. Die Anfangseuphorie aus dem Januar ist verblasst, die Neujahrsvorsätze fühlen sich plötzlich schwer an. Aber genau jetzt ist der Moment, der über Erfolg oder Stillstand entscheidet.

- **Denke daran: Motivation ist nicht konstant – sie kommt und geht. Doch Gewohnheiten, Disziplin und kleine Erfolge halten dich auf Kurs. Sieh zurück auf das, was du schon geschafft hast. Selbst wenn es nur kleine Fortschritte sind, sie zeigen, dass du vorankommst.**

- **Nutze den April als Neustart. Setze dir klare, erreichbare Zwischenziele und belohne dich für deine Fortschritte. Erwinnere dich daran, warum du begonnen hast, und visualisiere, wie es sich anfühlt, dein Ziel zu erreichen. Und wenn du stolperst? Steh einfach wieder auf. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, dranzubleiben.**

Also los – der Frühling bringt frische Energie. Mach weiter!

Und wenn du einen frischen Kick oder neue Motivation brauchst, wir sind für dich da.

Melde dich www.oktraining.de

Dein Luca & Olaf