

Die 72-Stunden-Regel

Die 72-Stunden-Regel besagt: Wenn man sich etwas vornimmt, muss man innerhalb von 72 Stunden den ersten Schritt durchführen, da sonst die Chance nur 1% beträgt, dass man das Vorhaben überhaupt ausführt.

Wenn Sie sich also etwas vornehmen, dann fixieren Sie es schriftlich und "machen Sie den ersten Schritt" in den folgenden 3 Tagen, um Ihr Vorhaben zu realisieren. Nutzen Sie Ihre Motivation etwas zu tun bzw. etwas zu verändern und schieben Sie es nicht hinaus.

Es gibt nicht Gutes es sei denn, man tut es - und zwar gleich!