

Commitment

Du hast Dich dazu entschieden, Deine Skifitness in Eigenverantwortung mit dem FitForSki Programm in die Hand zu nehmen und keine Ausreden mehr gelten zu lassen.

Wer kennt es nicht? Ein Bekannter verletzt sich zum Beispiel beim Skifahren und schnell ist der Schuldige gefunden – seien es die schwierigen Verhältnisse, die anderen Skifahrer oder es wird auf das Pech verwiesen.

Aber sind nicht auch zig andere Skifahrer am selben Tag, bei selben Bedingungen und mit anderen Skifahren den selben Hang hinunter gefahren ohne sich zu verletzen oder zu früh erschöpft zu sein?

Du siehst – egal ob Du es Dir eingestehen willst oder auch nicht- ein Großteil unseres persönlichen Glücks liegt in unserer eigenen Hand. Und so ist es auch beim Skifahren.

Wie man so schön sagt, ist „Vorbereitung alles“ oder wie schon Abraham Lincoln sinnierte: „Wenn ich 8 Stunden Zeit hätte einen Baum zu fällen, würde ich 6 Stunden damit verbringen die Axt zu schärfen.“

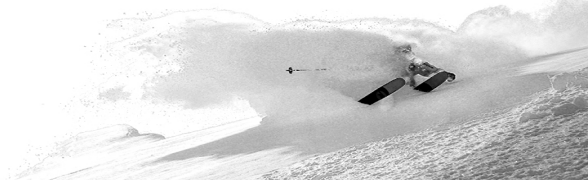
Daher gratuliere ich Dir zu Deiner Entscheidung, Dich mit FitForSki Programm optimal aufs Skifahren vorzubereiten.

Jetzt gerade ist Deine Motivation wahrscheinlich noch ungebrochen, aber der Trainingszeitraum ist ein langer und vermutlich wird irgendwann irgendwas dazwischen kommen, was Dich davon abhält Deine Skifitness zu erreichen.

Ausreden, etwas nicht zu tun, helfen uns aber nicht, unsere Ziele zu erreichen! Es gibt immer einen noch so guten Grund, warum man heute nicht das macht, was einen zum Erfolg führt.

Daher verpflichte Dich mit dem folgenden Commitment Dir selbst gegenüber, dass Du das Programm „komme, was wolle“ durchziehst.

So wirst Du nicht nur Ski- fit, sondern stärkst auch Dein Selbstvertrauen. Da Du das, was Du Dir vornimmst, auch durchziehst.



Hiermit verpflichte ich, _____, mich das FitForSki.de Programm durchzuziehen. Ich priorisiere das Programm mit meiner höchsten Stufe und trage mir meine Trainingstermine in meinen Kalender ein.

Aus Respekt mir selbst gegenüber werde ich den Plan „komme, was wolle“ einhalten. Wenn ein wirklich gravierendes Ereignis sich zwischen mich und meinen Plan stellt, hole ich die Einheiten nach.

Wenn ich das FitForSki.de Programm durchgezogen habe belohne ich mich mit:

ODER:

Wenn ich vom Plan abweiche, bestrafe ich mich mit Folgendem:

(Ort, Datum)

(Unterschrift)

Wenn Du das Commitment ausgefüllt hast, plane bitte Deine Einheiten mit dem Trainingsplan.

Falls Du das Commitment nicht ausgefüllt hast, dann hol das bitte jetzt nach!

Viel Erfolg,

Dein Coach Julian