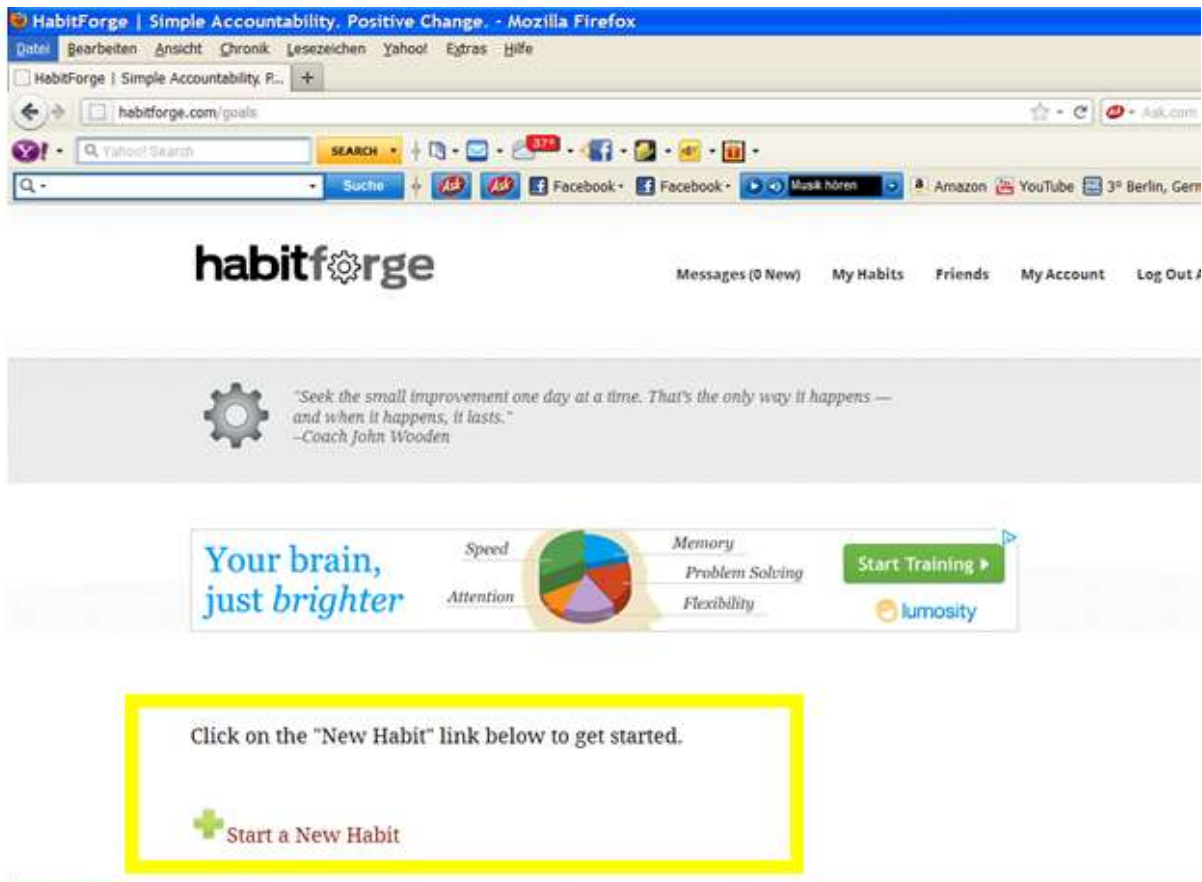


Habitforge - neue Gewohnheiten ‚schmieden‘

Man sagt, es braucht 21 Tage eine neue Gewohnheit zu verinnerlichen diese Seite unterstützt Sie (automatisiert – per Mail) dabei (kostenlos!) kostenlos anmelden unter habitforge.com



HabitForge | Simple Accountability. Positive Change. - Mozilla Firefox

habitforge.com/goals

habitforge

Messages (0 New) My Habits Friends My Account Log Out

"Seek the small improvement one day at a time. That's the only way it happens — and when it happens, it lasts."
—Coach John Wooden

Your brain, just brighter

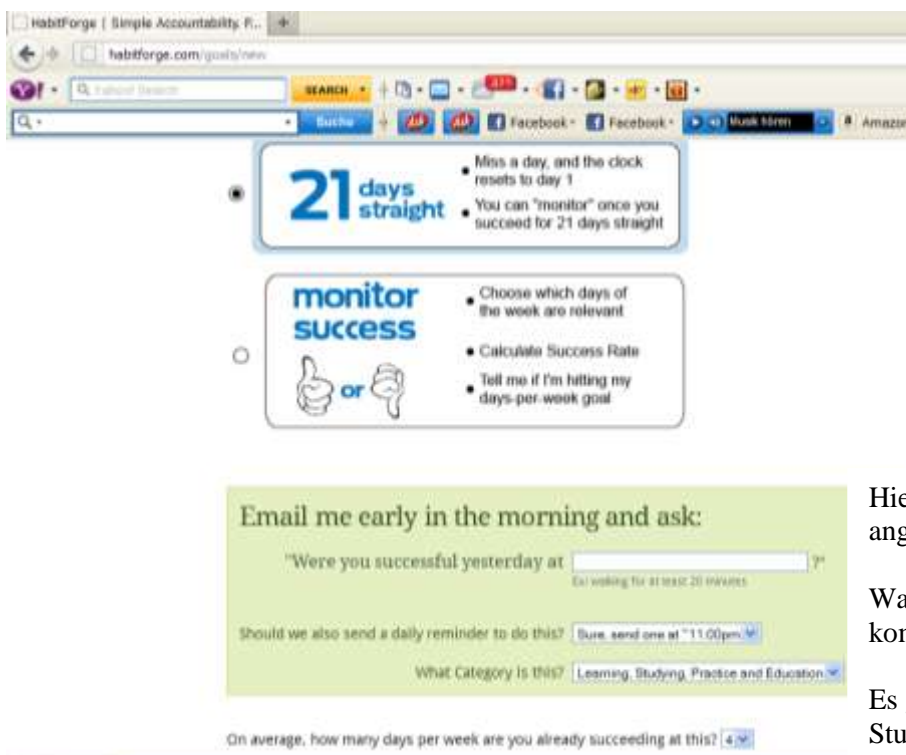
Speed Memory
Attention Problem Solving
Flexibility

Start Training

lumosity

Click on the "New Habit" link below to get started.

Start a New Habit



habitforge.com/goals/new

21 days straight

- Miss a day, and the clock resets to day 1
- You can "monitor" once you succeed for 21 days straight

monitor success

- Choose which days of the week are relevant
- Calculate Success Rate
- Tell me if I'm hitting my days-per-week goal

Email me early in the morning and ask:

"Were you successful yesterday at [input]?"
Extending for at least 20 minutes

Should we also send a daily reminder to do this? Sure, send one at ~11:00pm

What Category is this?

On average, how many days per week are you already succeeding at this?

Hier eintragen, was Sie sich angewöhnen wollen!

Wann soll täglich die Erinnerungsmail kommen?

Es gibt eine Kategorie „Lernen, Studium usw.“

In den automatischen Mails werden Sie auch dadurch unterstützt, dass alle Sie 3 Tage, an gute Gründe dafür durchzuhalten erinnert werden!

Dazu werden Sie unter „what’s driving you?“ abgefragt: was es Sie „kostet“, wie/ warum es Sie schmerzt, wenn Sie nicht am Ball bleiben - und was es Ihnen tolles bringt, wenn Sie durchhalten

Personal Motivation: **What's driving you?**

Public Motivation: **Put yourself out there!**

Let the world see it, if they want. If I'm blogging or tweeting, they can find my progress at this address:
https://baseforge.com/teams/11kxawdtkawed_11498225

Create

Back

Sie können, wenn Sie ganz mutig sind oder wenn Sie sich selber wirklich unter (Erfolgs)Druck setzen wollen, hier auch veranlassen, dass Statistiken Ihrer (Miss-)Erfolge über Socialmedia im Web veröffentlicht werden!

Es gibt auch die Möglichkeit, sich hier mit Anderen in Erfolgs-Teams, die sich unterstützen, zusammen zu tun.

Probieren Sie es aus & mailen Sie mir gerne(!), wie gut es geklappt hat!!

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!