

My.Way



balance.jetzt

Der Ideenguide für deine Lebensmission.

Balance your life

by

Stefanie Rueb

balance
... your life ...

Stress
Release



Hallo

und herzlichen Glückwunsch zu deinem persönlichen Ideenguide für deine Lebensmission. Dies ist dein Kompass um all die Dinge zu finden, die du in deinem Leben erleben möchtest, wie du es füllen möchtest. Wie du dein Leben sinnvoll gestaltest, nach DEINER persönlichen Lebensmission. Er hilft dir deine Lebensträume zu finden und leben zu können. Es ist ein Kompass, ein Navigator.

Nur zu oft wissen wir, was wir NICHT wollen im Leben, aber nicht was wir wollen. Mit diesem Guide wird sich das ändern. Du wirst Klarheit bekommen und deinen persönlichen Weg gehen. Ich habe den Text hier bewusst sehr kurz gehalten, da deine Zeit sehr kostbar ist und ich kein Fan von viel Blabla bin. Es ist ein Workbook mit verschiedenen Übungen. Du kannst diese Übungen und Impulse ausdrucken und dann direkt ausfüllen und anwenden.

In meinem **SR Balance** Konzept gibt es 4 verschiedenen Bausteine. Sozusagen 4 Ebenen auf denen Stress entstehen können und dir somit Lebensfreude nehmen können. Diese Ebenen sind Körper, Situation, Mental und Motivation. Das Workbook **My.Way** ist der 4. Baustein genannt Motivation und gibt dir die richtige Inspiration deinen persönlichen Weg zu gehen und ist somit das elementare Element für diese Ebene. Es ist unabdingbar für ein Leben voller Energie und Lebensfreude. Gerade in meiner Praxis am Bodensee für Burnout Prävention war dieser Baustein das Sprungbrett aus dem Burnout in ein glückliches und erfülltes Leben. Wenn du im Leben NICHT deine Vision oder Lebensmission leben kannst, sind körperliche, psychische und geistige Diabalance mit entsprechenden Symptomen bis hin zum Burnout und sogar Depression die Folge. Ich selbst kann ein Lied davon singen. Ich habe 30 Jahre lang das gemacht, was mir gesagt worden ist, bin einem Beruf nach gegangen, der nicht meiner war und landete selbst im Burnout. Danach kam mein Befreiungsschlag und die Suche nach meiner Lebensmission. Hätte ich damals diesen Ideenguide gehabt, hätte ich einige Jahre des Suchens mir sparen können. Dennoch, ist das ganze auch ein Prozess. Es braucht Zeit und ein Feintuning. Um wirklich dein Ding machen zu können, bedarf es einer Balance auf allen Ebenen UND ganz wichtig DEINEN Entschluss wirklich etwas ändern zu wollen.

Ist es also für dich nun höchste Zeit für Veränderung?



Dann geht's jetzt los!

Ich wünsche Dir viel Erfolg bei der Findung deiner Lebensträume und Lebensmission. Es wird Zeit endlich DEIN Ding zu machen.

Wenn Du Fragen zum Workbook hast, bekommst du von mir jederzeit einen persönlichen Support in der geschlossenen Facebook

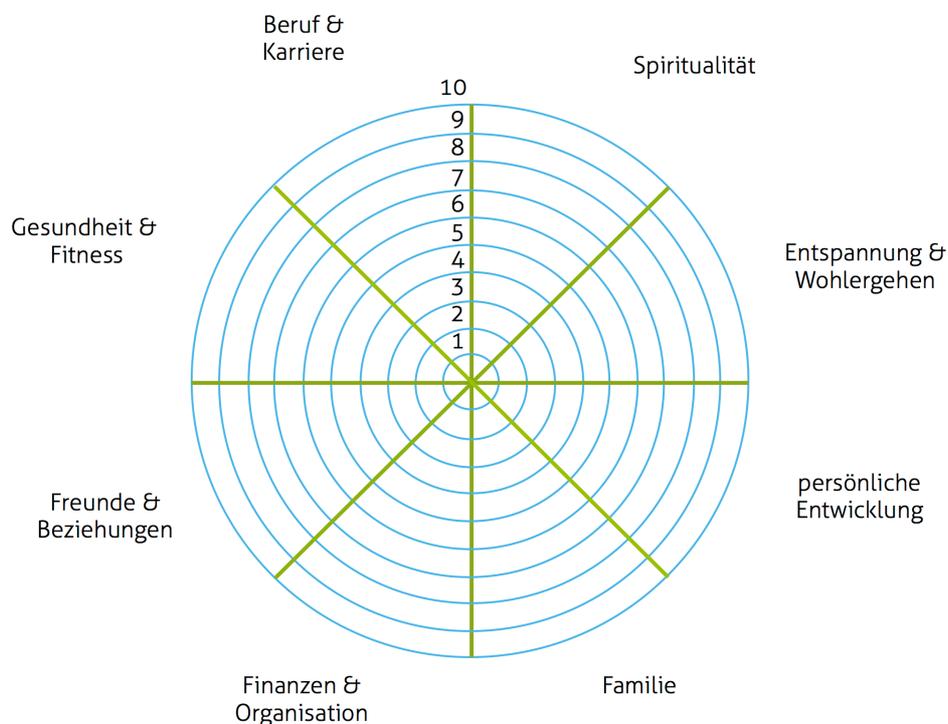
Mastermind Gruppe BALANCE.

Inhalt

1. Mein Lebensrad
2. Meine Werte
3. Meine Bucket Liste
4. 4 Fragen die ich mir stellen sollte
5. Der rote Faden - die Lernaufgabe in meinem Leben
6. Lebenssinn - meine Lebensmotive
7. Der Lebenstraum Kompass
8. Meine Berufung
9. Meine Lebensmission
10. Mut und Kraft es umzusetzen

1. Mein Lebensrad

Um feststellen zu können, warum du in deinem Leben unzufrieden bist, müssen wir als erstes einmal sehen in welchen Bereichen deines Lebens ein Mangel herrscht. In all meinen Analysen für die mentalen Blockaden kommt ganz oft der Satz: „ich weiss, ich muss etwas ändern, weiss aber nicht was und wie.“ Hier schauen wir mal genauer hin. Schau dir jeden Bereich unten im Kreis genau an und fülle dann die Bereiche aus. Erfüllt dich ein Bereich sehr und gibt dir Energie, dann male ihn bis zur 10 aus. Erfüllt er dich nur halb, dann fülle den Bereich nur bis zur 4 oder 5 aus. Gibt es ein Bereich, in dem du weisst, dass du nicht viel Zeit investierst, weil es dir nicht wichtig ist, wie zum Beispiel Spiritualität, dann kannst du es dennoch soweit ausmalen, wie du dich damit erfüllt siehst. Es geht hier um dein Bauchgefühl der Zufriedenheit.



Hast du einen oder mehrere Bereiche nur bis zur 7 oder darunter ausgefüllt? Schreibe den Bereich . Darunter jeweils drei Dinge die es bräuchte, damit es dir in diesem Bereich besser geht. **Was müsstest du dafür tun?**

Bereich _____

1. _____

2. _____

3. _____

Bereich _____

1. _____

2. _____

3. _____

Bereich _____

1. _____

2. _____

3. _____

2. Meine Werte

Für ein zufriedenes Gefühl im Leben ist es wichtig nach seinen Werten leben zu können. Bestimmt hast du dir schon einmal Gedanken gemacht welche Werte du für dein Leben hast. Schreibe Dir doch einmal deine 5 wichtigsten „Werte“ oder auch „Bedürfnisse“ auf. Was ist dir wirklich wichtig für dein Leben?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Bei mir stand zum Beispiel finanzielle Freiheit ganz oben. Ok, zugegeben es war eher ein Ziel als ein Wert. Aber mein ganzes Tun und Streben war danach ausgerichtet. Ich wollte nie wieder abhängig von jemandem oder etwas sein. Dabei habe ich mich selbst extrem unter Druck gesetzt. Mein Leben war ein ständiger Kampf. Bis ich mir die Definition genauer angesehen habe. Was bedeutet für mich finanzielle Freiheit? Es ist eben ein Ziel und kein Wert. Deshalb hatte ich meine Liste geändert und kam zu ganz anderen „Werten“. Ganz oben stand nun Leichtigkeit. Ich wollte nicht mehr ständig kämpfen müssen. Es viel mir eine ungeheure Last von der Schulter. Von da an hat sich mein Leben verändert. In dieser Sekunde, fing ich an zu lächeln und Geld floss in Strömen. Es war wie verzaubert. Deshalb schreibe Dir für alle 5 Werte die genaue Definition auf und überdenke deine 5 Werte noch einmal genau. Frage dich danach:

„Welche Wertvorstellung müsste ich haben, um das Leben zu führen, das ich mir wünsche und das ich verdiene?“

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Frage Dich ausserdem:

Welche Lebensregel hast du für deine Werte? Was muss geschehen, damit sich _____ einstellt?

Sind diese Regeln lähmend oder stärkend?

Stelle dir Regeln auf, die es dir leicht machen dich gut zu fühlen.

3. Meine Bucket Liste

Kennst Du Bucket Listen? Es ist ein amerikanischer Begriff. Anstatt den Löffel abzugeben, dreht man in Amerika den Eimer, also den Bucket, um. Es geht hierbei um Träume und Wünsche, die man hat. Was möchtest du noch erleben oder erreichen, bevor du stirbst? Du kannst auch hier deine Wünsche und Ziele in verschiedene Bereiche einteilen. Schreibe dir mindestens 5 Wünsche / Ziele auf. Die Bereiche könnten wie folgt lauten:

1. Reisen: Was ich noch auf der Welt sehen möchte
2. Karriere: Was ich noch erreichen möchte in meinem Job.....
3. Familie: Was ich meinen Kinder mitgeben möchte.....
4. Soziales: Wo ich gerne helfen möchte.....
5. Persönliches: Was ich noch gerne lernen möchte.....
6. Emotionales: Was ich auf jeden Fall erleben möchte.....

Nun hast du eine Liste, mit einigen Wünschen und Zielen darauf. Suche dir daraus die 10 wichtigsten heraus, die du auf jeden Fall so bald wie möglich angehen möchtest. Schreibe sie dir auf ein schönes Blatt und hänge sie dir da auf, an der du sie jeden Tag sehen kannst. Auf <http://balance.jetzt/bucket-listen/> kannst du schöne Bucket Listen runterladen und ausfüllen.

Meine Bucket Liste:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

4. 4 Fragen die du dir stellen solltest

Wenn es darum geht, seine Lebensmission zu finden, solltest du auf folgend Fragen eine Antwort finden:

1. Wenn alles möglich wäre, und ich nicht scheitern würde, dann würde ich

2. Wie sähe ein optimaler Tag für mich aus?

Morgens würde ich

Am Mittag

und dann am Abend

3. Ich verliere mich in Zeit und Raum und vergesse sogar das Essen, wenn ich:

4. Wenn ich morgen sterben würde, was würde ich bereuen nicht gemacht zu haben?

= welche Schlüsse / Entscheidungen triffst du auf Grund dieser Antworten?

5. Der rote Faden - die Lernaufgabe

Ein Teil des roten Fadens in unserem Leben steht für die Lernaufgabe, die wir erleben und bewältigen müssen. Der Lebenssinn ist nicht Punkt x erreichen, sondern es ist ein Prozess, eine Entwicklung, die wir durchmachen müssen. Aus dem Kokon zu schlüpfen, um zum Schmetterling zu werden und fliegen zu können. Jeder hat Flügel, man muss sie nur benutzen. Den roten Faden im Leben zu entdecken, ist wie unsere Lebensaufgabe zu verstehen, den Wesenskern zu finden um das gesamte Potenzial entfalten zu können. Deine Wünsche und Ziele im Leben sind der eine Flügel, aber du brauchst den zweiten Flügel, deine Lernaufgabe, um richtig fliegen zu können.

Mache dazu eine TimeLine von deinem bisherigen Leben. Unterteile in 5er Schritte. Von 0-5 / 5-10 / 10-15 / 15-20 usw.

Schreibe nun Erlebnisse auf, einprägende Situationen die du erlebt hast, die wichtig waren. Schreibe Emotionen und Gefühle dazu. Kannst du Muster daraus erkennen? Siehst du den roten Faden, der sich durch dein Leben zieht?

Bei mir ist es zum Beispiel das Thema Enttäuschungen. Ich habe mich immer viel zu sehr im Aussen orientiert, mich von Menschen abhängig gemacht und bin „enttäuscht“ worden. Bis ich gelernt habe, mich auf mich selber und auf meine eigenen Stärken zu vertrauen. Ich falle immer wieder in solche Muster zurück.....es ist ein Lernprozess. Dennoch sehr hilfreich, zu wissen, dass es meine Lernaufgabe ist, die ich zu bewältigen habe. (Meine Lernaufgabe ist: Vertraue auf Dich und deine Stärken)

TimeLine

5-10 Jahre

15-20 Jahre

25-30 Jahre

10-15 Jahre

20-25 Jahre

30-35 Jahre

1. Welches Muster kannst du erkennen? _____

2. Was ist deine Lernaufgabe? _____

Deine persönlichen Lebensmotive machen deinen Wesenskern aus. Es sind angeborene Bedürfnisse, die du in deinem Leben erlebt bzw. haben musst. Sind diese nicht gegeben, führt das zu Unzufriedenheit und kann auf Dauer krank machen. Diese Motive treiben dich an und machen dein Leben aus. Gerade in einer Beziehung ist es von grösster Bedeutung, diese von sich selbst und dem Partner zu kennen. Denn was für dich vielleicht existenziell und wichtig ist, ist für deinen Partner unwichtig. Wie bei mir zum Beispiel die Welt entdecken und reisen.

Im Gegensatz zu genetischen Motiven gibt es auch erlernte Motive. Das sind Prägungen aus unserer Kindheit, die wir von Eltern, Grosseltern oder anderen wichtigen Personen in unser Leben übernommen haben. Mehr dazu erfährst du auch in meinem Workook Free.Your.Mind - Saboteure des Lebens im Baustein Mental.

Suche dir nun aus folgenden Begriffen intuitiv Worte heraus, die dein Herz höher schlagen lassen, die dir positive Energie geben, die dir wichtig sind.

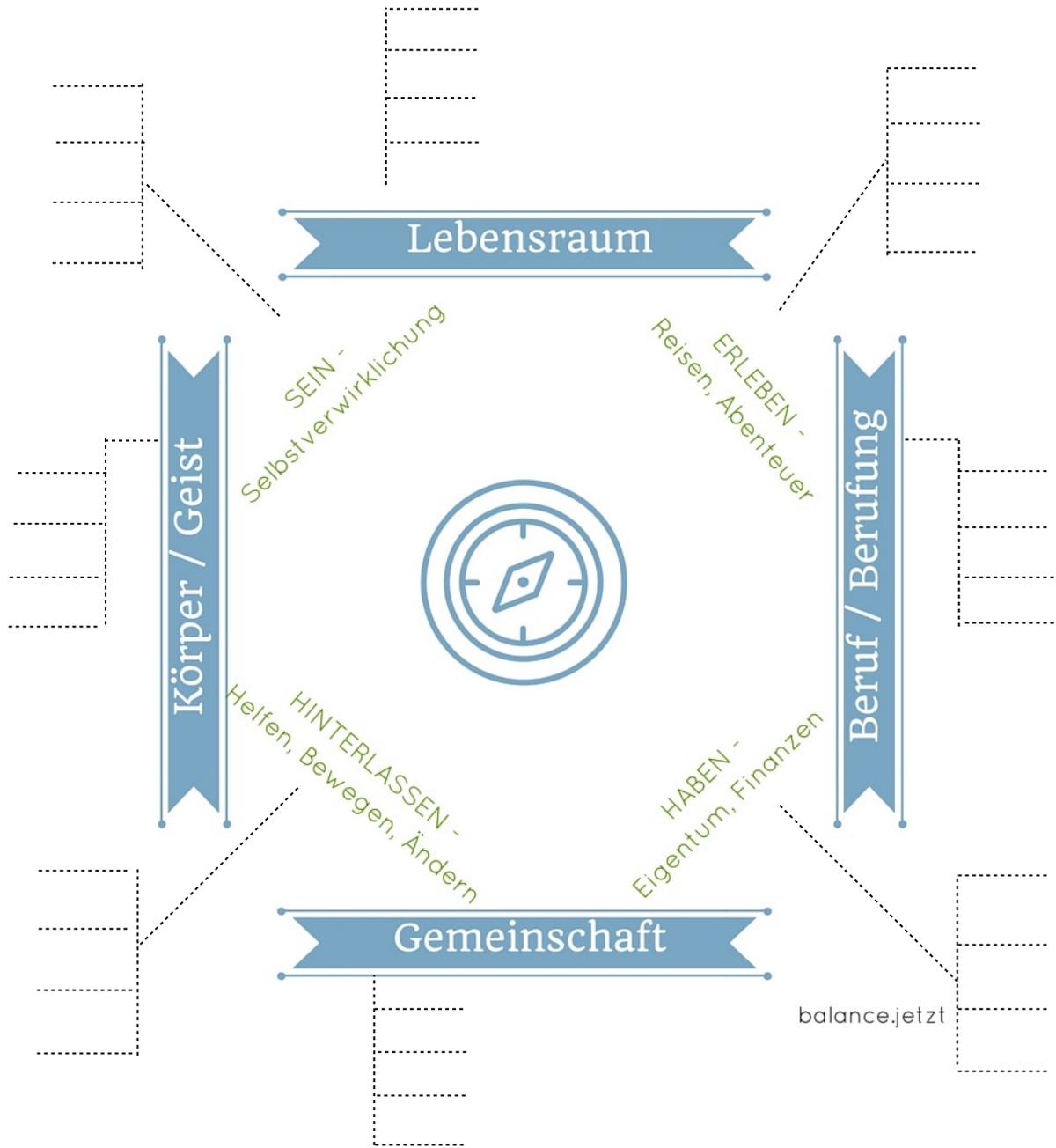
Freiheit	Macht	Neugierde
Ordnung	Anerkennung	Sparen
Gerechtigkeit	Ehre	Beziehung
Familie	Status	Eros
Genuss	Erfolg	Schönheit
Ruhe	Reisen	Reichtum
Herausforderung	Harmonie	Ruhm
Idealismus	Freude	Sicherheit
Soziales Engagement	Abenteuer	Aktivität

Bringe nun diese Wörter in eine emotionale Reihenfolge. Male entweder Sternchen oder Smileys hinter die 5 wichtigsten Wörter und sortiere sie von 1-5. Schau nun, ob es ein angeborenes oder erlerntes Motiv ist. Sollte es ein erlerntes Motiv sein, hinterfrage es nun noch einmal ob dich schon eher negativ geprägt hat und dein Leben eher sabotiert als gestärkt. Hast du eine Nummer EINS gefunden, die dein Leben stärkt und dir Kraft gibt Dinge anzugehen, dann ist das dein persönliches Lebensmotiv.

Mein Lebensmotiv ist: _____

Was änderst du nun mit diesem Wissen?

Der Lebenstraum Kompass



Du kannst deine Bucket Liste auch zur Hilfe nehmen und deine drei bis vier wichtigen Wünsche, Träume, Bedürfnisse in den jeweiligen Bereich schreiben. Frage dich bei jedem Traum:

1. Ist das wirklich mein Traum (Motive angelernt oder geerbt) oder ist es ein übernommener Traum von jemanden anderen.
2. Wen würde ich glücklich machen, wenn ich diesen Traum mir erfülle? Bin das ich oder jemand anderes?
3. Wenn ich diesen Traum leben, realisiere, laufe ich dann vor etwas weg? Ist es ein Weg-von Traum?
4. Was müsste ich hinter mir lassen und welchen Preis zahle ich dafür? Ist es das Wert?
5. Falls ich etwas hinter mir lasse, bin ich dann in Frieden damit oder ist da noch etwas zu klären?
6. Was hat das mit meinem roten Faden, Lebenssinn zu tun? Und was mit meiner Lernaufgabe?

Hast du all deine Träume hinterfragt? Sind sie nun wirklich DEINE Träume und kannst sie realisieren ohne einen faden Geschmack dabei im Mund zu haben? Prima, dann formuliere deine Wünsche und Ziele nun auf deinem Kompass. Schreibe sie so auf, als ob sie schon Realität wären. Also in der Gegenwart. Denn „ich will nach Afrika reisen“ hält den Zustand des Wünschen aufrecht. Du unterstreichst und fokussierst eher den Wunsch anstatt den Zustand bzw. das Erreichen des Zustandes. Sei auch eindeutig bei der Formulierung und so genau und detailliert wie möglich. „Nicht“ kennt das Universum, deine gute Fee nicht. Also formuliere positiv.

Sollte dir das schwer fallen, und du nichts weisst, du gar keine Träume hast, dann versuche das Pferd von hinten aufzusäumen. Was möchtest du im Leben nicht mehr haben? Schreibe alles auf, was du nicht mehr erleben, erfahren möchtest. Nun versuche dies in das Gegenteil zu setzen. Also hier ein Beispiel:

Was ich nicht mehr erleben möchte:

- Ich möchte keine Schulden mehr haben

Positive Umkehrung:

- Ich werde immer mindestens 2000 Euro mehr auf dem Konto haben, als das ich monatlich an Rechnungen zahlen muss.

Wenn du hier schreiben würdest: „ich werde immer genug Geld haben“ würdest du immer nur knapp so durch kommen. Das wollen wir ja nicht. Du kannst die Summe natürlich auch ändern.

8. meine Berufung

Schon Plato schrieb:

»Es gibt einen Platz, den du füllen musst, den niemand sonst füllen kann und es gibt etwas für dich zu tun, das niemand sonst tun kann.«

Es ist der Ruf der inneren Stimme. Es ist die Leidenschaft, die uns packt, wenn wir über etwas berichten oder lesen. Wenn wir Zeit und Raum dabei verlieren. Hier ist eine ganz einfache Methode, um deine Berufung zu finden:

1. Suche dir aus der folgenden Liste drei Verben heraus die dich berühren. Was tust du am liebsten?

beweisen	schreiben	geben	sichern
schaffen	bestätigen	empfangen	verkaufen
anpassen	kreieren	heilen	dienen
verbessern	entdecken	halten	zeichnen
entwickeln	beraten	beherbergen	tanzen
beeinflussen	entscheiden	transportieren	übersetzen
verstärken	liefern	verhandeln	erklären
verbinden	darstellen	ernähren	bewahren
glauben	zeigen	kochen	
erhellen	lenken	öffnen	
bauen	diskutieren	bauen	
erschaffen	teilen	organisieren	
rufen	träumen	leisten	
verursachen	bewegen	erreichen	
sammeln	ausbilden	spielen	
kombinieren	trainieren	besitzen	
befehlen	lehren	vorbereiten	
kontrollieren	motivieren	präsentieren	
kommunizieren	inspirieren	produzieren	
erklären	feiern	helfen	
vollenden	stärken	realisieren	
kämpfen	erleuchten	definieren	
ermutigen	unterhalten	analysieren	
loben	untersuchen	reflektieren	
komponieren	verstellen	reformieren	
kombinieren	malen	beschützen	
rechnen	erkunden	reisen	
vollenden	erweitern	entspannen	
kämpfen	finanzieren	erneuern	
ermutigen	vergeben	respektieren	

2. mit welchen Menschen, Gruppen, Bereich willst du arbeiten. Wer oder was bewegt und inspiriert dich am meisten?

3. Nun gehe zurück zu deinen Werten. Welche 5 Werte hast du für dich aufgeschrieben? Suche dir drei davon aus, die dir ein Lächeln aufs Gesicht zaubern

Und nun kommt eine ganz einfache Formel für deine Berufung:

MENE BERUFUNG:

Ich _____, _____ und _____
(fülle hier die drei Verben von oben ein)

(in, für oder mit) _____
(gebe hier den Bereich , die Gruppe ein den du bei 2. geschrieben hast)

um, damit _____, _____, _____
(gebe hier deine drei Werte ein)

Beispiel von mir:

Ich helfe, berate und inspiriere
Menschen, die durch Druck, Stress und mentale Belastungen
antriebslos und ausgebrannt sind wieder mehr Freiheit, Power und
Lebensfreude zubekommen, damit sie ein Leben in Leichtigkeit,
Freiheit und selbstbestimmt leben können.

9. Meine Lebensmission

So, nun hast du ja ziemlich viel erarbeitet mit den letzten Übungen. Machen wir doch, bevor wir zu deiner Lebensmission kommen noch mal eine Zusammenfassung.

Ergebnisse:

1. **Mein Lebensrad - Bereich** _____
müssen geändert werden.

Ich tue dafür:

1. _____ 4. _____
2. _____ 5. _____
3. _____ 6. _____

2. Meine 3 obersten **Werte** sind:

1. _____ 2. _____ 3. _____

3. Ein Herzenswunsch der ganz oben auf der **Bucket Liste** steht

4. Was würde ich auf dem Sterbebett bereuen nicht getan zu haben.

5. meine Lernaufgabe ist:

6. mein Lebensmotiv ist:

7. mein grösster Lebenstraum ist:

8. meine Berufung ist:

Aus all diesen Inputs und Ideen, die du für dein Leben nun hast, gibt es sicherlich mindesten drei Dinge, die dein Herz zum singen bringen. Was brennt dich unter den Nägeln?

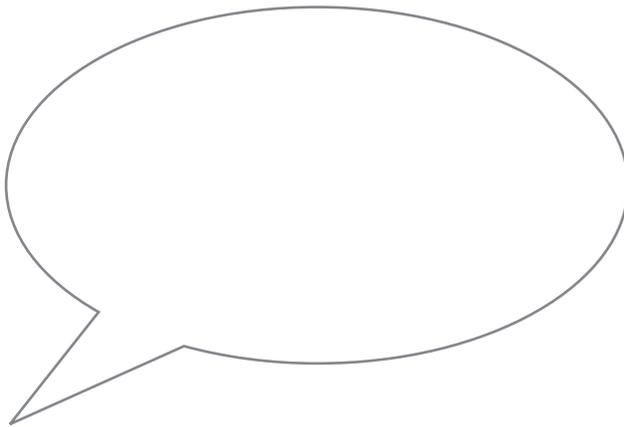
Welche drei Dinge möchtest Du JETZT sofort angehen?

1. _____

2. _____

3. _____

In welcher von den dreien steckt all deine Leidenschaft? Fühle einmal in alle drei hinein. Visualisiere sie vor deinem geistigen Auge. Was fühlst du? Was erlebst du? Welches der drei ist dein **THE ONE** Thing? Deine Lebensmission?



The ONE Thing

Das ist deine momentane Lebensmission. Ich selbst bin der Meinung, dass man zwei oder drei Lebensmissionen haben kann. Ganz abhängig von deiner Lebensphase. Meine Lebensmission ist gerade meinem Sohn dazu verhelfen das zu lernen, was ihn im Leben glücklich macht und ihm die Welt zu zeigen. Dazu müssen wir wohl auch alte Systemen brechen. Uns frei und unabhängig machen. Neue Wege gehen. Ich nehme an, es hat auch was mit meiner weiteren Lebensmission zu tun. Denn alles ist ein Prozess und natürlich auch verbunden mit meiner Lernaufgabe.

Dies ist meine Leidenschaft, die ich mit meinem Beruf in Verbindung bringe. Menschen zu helfen, ihr eigenes Ding zu machen, Lebensfreude wieder zu fühlen, einen Sinn im Leben zu sehen. Das ist die Spur, die ich hinterlassen und einen Stein ins Rollen bringen werde, der vieles verändern und bewegen wird. Hoffentlich auch in deinem Leben.

Und nun kommt die Umsetzung

Nun liegt es bei Dir, wie du dein Leben ab sofort gestalten möchtest. Mit was du es füllen möchtest.....Was möchtest du nun ändern in deinem Leben. Welche Träume und Ziele möchtest du nun angehen? Machst du nun endlich dein eigenes Ding? Oder gehst du nach wie vor den Weg, den du bisher gegangen bist? Es liegt an Dir. Es ist deine Entscheidung. Es ist dein Leben. Und du hast nur EINES.

Und nun bist du dran. Jetzt liegt es an Dir, es auch wirklich umzusetzen. Entscheidungen zu fällen. Welche Schritte willst du JETZT tun?

1. _____

2. _____

3. _____

Ich würde mich freuen, wenn du mir eine Postkarte schreibst mit deinen drei Dingen, die du gerne JETZT tun willst. Ich werde mich dann nach einigen Wochen bei Dir melden und nachfragen, ob du es tatsächlich getan hast. Siehe es als Tritt in Hintern ;-) oder als liebe gemeinte Motivation.

Postkarte an:

Stefanie Rueb
balance your life
Gottlieb-Daimler-Str. 5
78467 Konstanz

Welche anderen Mechanismen benützt du, damit du es wirklich umsetzt?

Mentale Blockaden können dich nun daran hindern dein Ding zu machen, Entscheidungen zu treffen. Wenn du nach diesem Guide, deine Mission und deine Träume kennst, dich aber noch immer nicht traust aus der Komfortzone zu kommen, dann rate ich dir dringend deine Saboteure des Lebens in Griff zu bekommen. Auch hier gibt es ein schönes Workbook mit dem Titel Free.your.mind - Saboteure des Lebens.

Hier gibt es mehr Infos dazu:

<http://balance.jetzt/free-your-mind-2/>

10. Mut und Kraft - Selbstvertrauen stärken

Vielleicht findest du noch nicht wirklich den Mut und die Kraft das nun alles in die Tat umzusetzen. Vielleicht müssen wir noch etwas dein Selbstvertrauen und Selbstwert erhöhen. Dann kannst du folgende Übungen in den nächsten 10 Tagen nutzen:

1.

Mache Dir klar, welches deine persönlichen Trumpfkarten (Stärken und Talente) im Spiel des Lebens sind. Was kannst Du besonders gut? Bei welcher Tätigkeit verlierst Du Zeit und Raum? Schreibe sie dir in dein Büchlein UND auf Post-it Zettel die du ins Bad, in die Küche, an PC oder sonst an einen Platz, den du oft siehst hängen kannst. Ich möchte, dass Du mindestens drei Trumpfkarten auf der Hand hast, die du jeden Tag einsetzen kannst.

Trumpfkarte 1 _____

Trumpfkarte 2 _____

Trumpfkarte 3 _____

2.

Kennst du die Kraft der Komplimente? Heute darfst du ganz viele Komplimente verteilen. Sag deiner Kollegin, wie toll sie den Job macht, oder was für eine schöne Bluse sie an hat. Sag deinem Chef, dass er der beste Chef auf der Welt ist. Dein Partner freut sich bestimmt auch mal wieder über ein: „habe ich dir schon gesagt warum ich dich liebe?“ Tobe dich so richtig aus am Komplimente Tag. Denn es stärkt auch dich! Und vielleicht bekommst auch du demnächst ein paar Komplimente zurück. Versuche dies regelmässig anzuwenden und somit positive Energien zu verteilen.

3.

Wir bleiben bei den positiven Energien.

Schreibe drei Menschen, oder rufe Sie an, denen du vertraust. Sag ihnen was du alles an ihnen schätzt und magst. Im Gegenzug frage einmal nach, ob es etwas gibt, was sie an Dir schätzen. Falls du noch keine Talente und Stärken gefunden hast, dann ist das jetzt die Gelegenheit sie dir aufzuschreiben.

Ich wünsche dir nun viel Spaß damit. Traue Dich ruhig. Es kann nichts Negatives passieren. Ganz im Gegenteil, denn denke immer daran:

Du bist das Land für Liebe und unbegrenzte Möglichkeiten.

4.

Kennst du das mächtige Instrument der Motivationssätze? Du kennst sie vielleicht aus Affirmationen. Wir machen es jedoch persönlicher.

Finde deinen eigenen persönlichen Motivationssatz. Welcher Satz würde dir Power und Stärke geben? Welches Ziel möchtest du erreichen? Schreibe ihn dir auf und hänge ihn ÜBERALL hin. Sage ihn dir morgens bevor du aufstehst und abends wenn du schlafen gehst. Zum Beispiel: "Ich bin klug kreativ, ich finde immer eine Lösung." oder "Ich bin schön und intelligent, mir steht die Welt offen."

5.

Gerade wir Frauen haben doch echt ein Thema mit unserem Körper und haben immer etwas auszusetzen. Es geht nun darum den Körper wahrzunehmen und zu lieben so wie er ist, bzw. Verantwortung dafür zu übernehmen, wenn du was ändern möchtest.

Vervollständige bitte diesen Satz: „Wenn ich meinen Körper zu 30% mehr lieben würde, dann würde ich heute.....“

Was hält dich ab, es zu tun?

Wann tust du es?

6.

Jetzt geht es ans Eingemachte. Nimm Dir bitte eine halbe Stunde Zeit und schreibe Dir folgende Fragen auf:

„Warum fällt es mir so schwer an mich selbst zu glauben?“

Schreibe alles auf, was da hoch kommt. Du wirst erstaunt sein. Wenn du erstmal ins Schreiben, in einen Flow gekommen bist, was da alles so hoch kommt. Wenn du herausbekommen hast, warum und was die blockiert kannst du dich an den zweiten Satz ran machen: „ Warum fällt es mir leicht an mich selbst zu glauben?“ Das ist eine Visualisierung und Stärkung deines Urvertrauens. Das Leben ist so viel einfacher mit einem Urvertrauen, Also lebe doch einfach danach als ob du es hättest, dann bekommst du es ganz schnell.

7.

Schreibe Dir all deine Erfolge und positive Erfahrungen auf, die du in deinem Leben schon erreicht und erlebt hast. Visualisiere zu jedem Punkt / Ereignis das Gefühl, dass du dabei hattest. Hänge Dir diese Liste an einen Platz, den du gut sehen kannst und in deinem Alltag regelmässig in dein Gedächtnis zurück kommt.

8.

Mache Dir bitte ab heute regelmässig Notizen. (Ein Buch für all deine Gedanken und Notizen wären übrigens perfekt dafür.) Schreibe Dir auf, welche Bedürfnisse du hast und wie du sie regelmässig in der Woche umsetzen kannst. Gibt es jemanden, dem du das sagen musst? Dann mache das. Stehe vor ihm hin und sage ihm oder ihr laut und deutlich was dein Bedürfnis ist.

Was also machst du heute, damit Du endlich deine Bedürfnisse einfordern kannst und regelmässig umsetzen kannst?

9.

Diese Übung hat mich selbst vor einigen Jahren ziemlich beschäftigt. Ich habe Wochen dafür gebraucht sie beantworten zu können.

Schreibe Dir auf, warum du es wert bist geliebt zu werden.

Hier ist wichtig, dass es nicht darum geht, zum Beispiel für andere da zu sein. Es gelten nur Eigenschaften bei denen es sich nicht darum handelt einen Gefallen zu tun oder anderen zu gefallen. Es geht um DICH und deine Persönlichkeit.

10.

Hast du auch dieses Teufelchen auf der Schulter sitzen, der ständig an dir rummäkelt? Besänftige den inneren Kritiker (oder auch alle anderen Saboteure des Lebens wie ich sie nenne - FREE.YOUR.MIND Workbook) in Griff in dem du folgendes ab sofort machst:

1. Höre genau zu was er sagt
2. Gib ihm einen Namen
3. Hinterfrage seine Aussage. Stimmt das wirklich so?
4. Zeige Dir selbst und dem inneren Kritiker mit positiven Erfahrungen auf, dass er nicht Recht hat.
5. Verbanne den inneren Kritiker nach hinten in deinem Lebensbus und übernehme wieder selbst das Steuer. DU entscheidest wo es hin geht.



Ziele:

Schritte:



Celebrate !!!

Woche 12

Woche 11

Woche 10

Woche 9

Woche 8

Woche 7

Woche 6

Woche 5

Woche 4

Woche 3

Woche 2

Woche 1

Belohnung / Emotion:

© SR Potential Training & Balance your life

Damit du nun deinen Weg auch wirklich gehst, habe ich Dir hier einen 12 Wochen Plan. Fülle ihn aus mit deinen einzelnen Schritten, die du tun willst um deine Ziele, Wünsche, Visionen zu erreichen.

Hänge Dir diesen Plan gut sichtbar im Büro, in der Küche oder im Bad auf. So bleibst du motiviert und auf deinem Weg.

Hast du Dein Ziel erreicht, dann lass es krachen dass die Fetzen fliegen. Tanze, singe, lache.....

Ich würde mich sehr freuen, wenn Du mir deine persönliche Erfolgsgeschichte schreibst.

Nun bleibt mir nicht mehr viel zu sagen als:

SUPER. Du hast es geschafft. Ich gratuliere Dir von ganzem Herzen. Ich freu mich so, wenn nun deine Träume erfüllen kannst, deine Lebensmission gefunden hast und nun voller Power und Lebensfreude deinen Weg gehst.



Besuche mich auf meiner Facebook Seite balance your life oder komme in meine Gruppen „Kraftquelle ICH“ oder „frei & selbstbestimmt“ für weitere tolle Infos rund um Stress, Körper, Motivation und Psyche. Hole dir dabei ganz viele Anregungen für ein Leben in Balance.

Wenn dir dieser Guide gefallen hat, dann freue ich mich über ein kurzes Feedback über diesen Link.

<https://fragebogenbalanceyourlife.wufoo.com/forms/q8s41yd0r8pkgi/>

Ich freu mich auf Dich.

Deine Stefanie