BRAINYDOO

WORKBOOK

Morgen Journal

Am frühen Morgen, wenn wir noch nicht von äußeren Ablenkungen gestört werden, können wir etwas Wunderbares erschaffen: Unsere ideale Lebensvision. Wir schreiben sie einfach nieder und fangen an zu verstehen was wir dazu beitragen müssen, damit sie von einer Vision zur Wirklichkeit wird.

Es ist die einfachste Sache der Welt, sich am frühen Morgen hinzusetzen und seine Gedanken niederzuschreiben. Gleichzeitig hat der simple Akt des Schreibens eine starke Wirkung auf jeden Bereich deines Lebens und wird somit auch dich als Person verändern. Die meisten Programme zur persönlichen Entwicklung funktionieren auf Dauer nicht, weil sie im Alltag nicht überleben. Mit dem BrainYdoo Programm wird eine dauerhafte, irreversible Veränderung tief in deinem Unterbewusstsein ausgelöst. Es geht nicht nur darum, sich hinzusetzen und ein oder zwei Seiten zu schreiben. Es geht um sehr viel mehr. Wer seine Gedanken, Ideen oder Pläne in der ersten Stunde des Tages ungefiltert zu Papier bringt, nimmt die Vogelperspektive ein, um auf die Landschaft seines Lebens zu schauen. Mit diesem Workbook bekommst du das Instrument zur Hand, um mit ganz gezielten Fragen jeden Bereich deines Lebens genau zu betrachten.
Das kann sehr aufwühlend sein, denn möglicherweise hast du eine solche Betrachtung noch nie zuvor angestellt. Doch gerade am frühen Morgen, wenn wir noch ungestört von fremden Einflüssen unseren Tag beginnen, können wir herausfinden, was unsere ureigenen Pläne, Vorstellungen und Werte sind. Im Laufe des Programms wirst du spüren, wie durch den einfachen Akt des Schreibens neue Türen aufgestoßen und Kräfte freigesetzt werden. Das Workbook bildet dabei den Leitfaden, um einen tiefen Blick in **zwölf verschiedene Bereiche deines Lebens** zu werfen.

Unser Leben ist eine Komposition

Unser Gedanken- und Überzeugungsgefüge lässt wenig Raum für die Vorstellung, dass wir ein erfülltes Leben in jedem Bereich unseres Daseins erzeugen können. Es sei denn, wir richten uns neu aus. Frühmorgens ist der ideale Augenblick für eine solche Neuausrichtung, Denn das ist der Moment, der uns selbst gehört, in dem wir tief in uns hineinhorchen und uns daran erinnern können, wer wir eigentlich sind. Denn jeder Mensch hat einen Seelenabdruck, und eine geeignete Morgenroutine hilft uns mit dem Grund in Kontakt zu kommen, aus dem wir geboren wurden. Nach den vorbereitenden Schritten bist du nun in der besten Verfassung, um die Blaupause für dein kostbares Leben neu zu bestimmen.

Schreib es einfach nieder!

Eine Vielzahl von Studien zeigt, dass das Führen von Journalen eine der wirksamsten Methoden zur Stimulation deines Gehirns ist. Es fördert die Kreativität und Konzentrationsfähigkeit, lindert Angst und schafft Raum für Inspirationen.

Das Niederschreiben deiner Gedanken wirkt auf vielerlei Weise tief in deinem Unterbewusstsein. Die Vorgehensweise ist simpel, was nicht heißt, dass sie einfach ist. Wenn du es nicht gewohnt bist selbst verfasste Texte mit der Hand zu schreiben, so versuche dennoch einfach dabei zu bleiben. Du wirst schon nach kurzer Zeit merken, dass etwas zu Tage tritt, mit dem du nicht gerechnet hast. Wir sind über die Offenbarungen, die aus unserer Feder fließen oftmals selbst zutiefst erstaunt. Überdenke deine Formulierungen nicht mehrfach, sondern lass den Schreibfluss einfach zu.

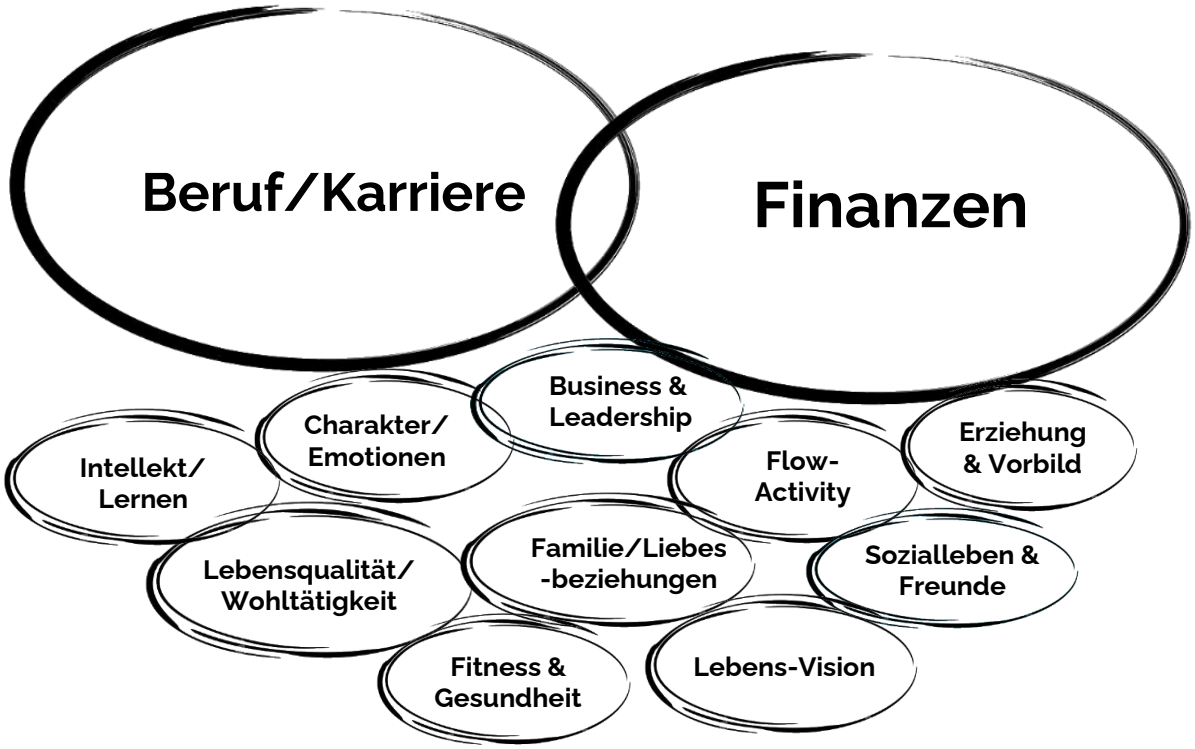
Wir befinden uns im ersten Abschnitt des 66 Tage Zirkels. Es erfordert anfangs Mut, sich dem Schreiben hinzugeben und sich komplett zu öffnen. Möglicherweise entdeckst du dabei, welche Lebensbereiche mehr Aufmerksamkeit und Betrachtung von dir verlangen. Erfahrungsgemäß wollen wir unsere Schwächen und Verletzungen schützen und im Verborgenen belassen. Doch gerade da richten sie das größte Unheil an und funken uns immer wieder dazwischen, wenn wir uns aufmachen, um etwas Besonderes zu erreichen. Wir alle haben Lebensbereiche, in denen wir „voll aufspielen", in denen uns „die Bälle zufliegen" und andere Bereiche, die für uns ein unsicheres Terrain bilden, oder die wir ganz vernachlässigen. Jedoch ist unsere Existenz multidimensional und hat vielerlei Aspekte. Ausnahmslos alle wichtigen Bereiche deines Lebens zu betrachten und es zu wagen auch dorthin zu schauen, wo es nicht optimal läuft, bietet dir die Möglichkeit der Aufarbeitung. Damit räumst du Steine aus dem Weg, die sich ansonsten zu großen Hürden oder sogar zu unüberwindbaren Hemmnissen auswachsen können. Wenn wir schonungslos offen mit uns selbst sind und offenlegen, was uns tief im Inneren beschäftigt, bergen wir einen sehr kostbaren Schatz. Wir erhalten Zugang zu unseren Werten und zu unserem ureigenen Bedürfnis uns auszudrücken.

Wir widmen uns wichtigen Fragen, in 12 verschiedenen Lebensbereichen.

Diese Betrachtung deines Lebens, aufgespalten in verschiedene Lebensbereiche, kann ein mulmiges Gefühl oder sogar einen Zustand großen Unbehagens in dir auslösen. Wenn wir uns jedoch beherzt die „Bugs in unserer Programmierung" vornehmen, erleben wir Phantastisches!

Vom Mythos zur Möglichkeit

Schon in frühen Kindheitstagen werden wir darauf konditioniert unseren Fokus auf Karriere und Finanzen zu legen. Die Gesellschaft suggeriert uns permanent, dass es nur darum geht, wieviel Geld und welche Berufsbezeichnung wir haben. Alle anderen Aspekte des Lebens haben sich diesen dominanten Bereichen unterzuordnen. Wenn du Erfolg in nur 1 oder 2 Bereichen deines Lebens erlebst, ist das nicht gleichbedeutend mit Erfüllung! Der Fokus allein auf diese dominanten Lebensbereiche führt häufig zu Burnout und Depression, denn Menschsein bedeutet so viel mehr als das. **Das bestmögliche Leben als unser wahres Selbst zu leben** ist kein Mythos, sondern eine echte Möglichkeit, wenn wir die Steine aus dem Weg räumen und Visionen erschaffen.

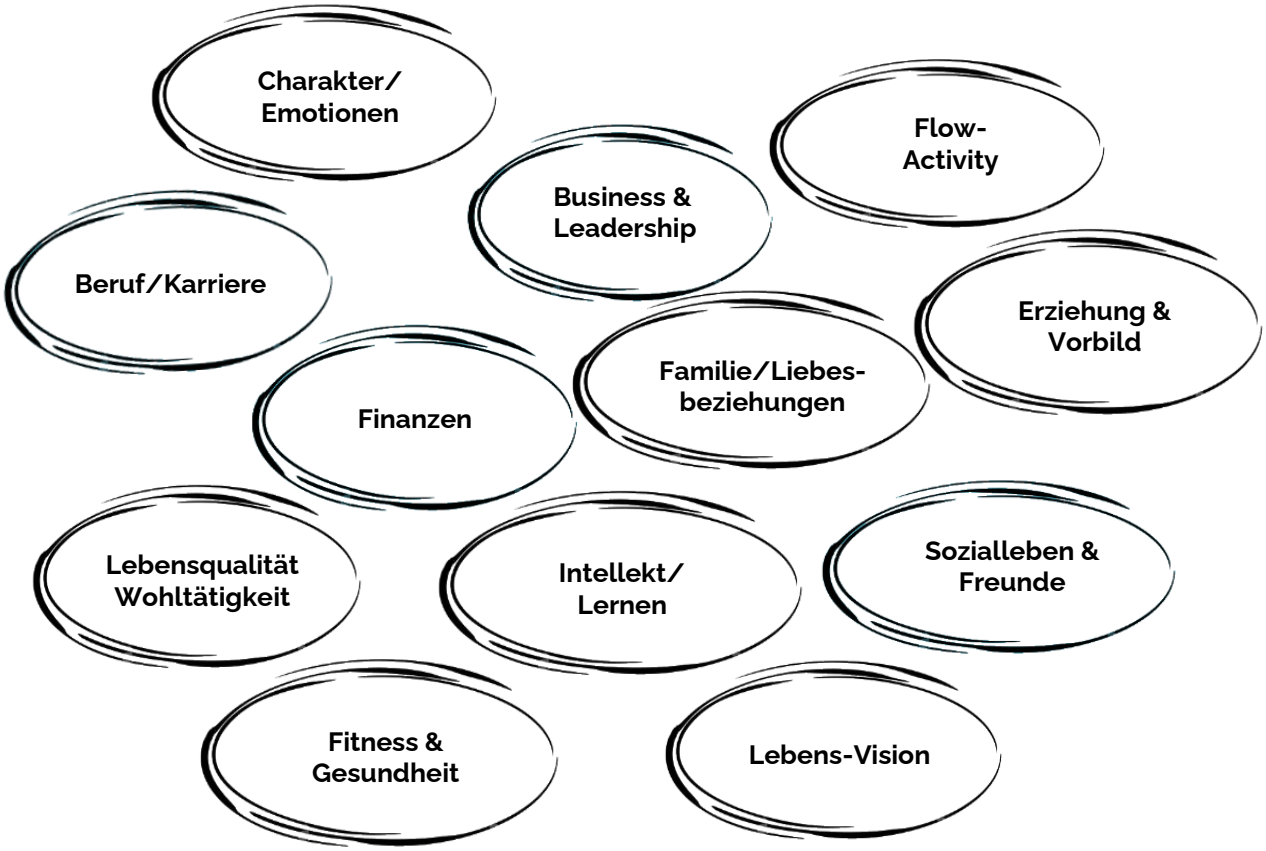


Abschied von der Mittelmäßigkeit

Die Vorstellung, wirklich jeden Aspekt des Lebens gleichwertig zu berücksichtigen und in jedem Bereich einer Idealvorstellung zu folgen, ist den meisten von uns vollkommen fremd. Das Ideal eines erfüllten Lebens, in dem jede Kategorie gleichberechtigt Berücksichtigung findet, gilt als unerreichbar. Tatsächlich gibt es wenig Beispiele von Menschen, die es geschafft haben, Erflog und Erfüllung auf der gesamten Bandbreite des Lebens zu erleben. Dennoch gibt es solche Beispiele und das zeigt uns, dass es möglich ist.

Wie lautet die Rezeptur für ein erfülltes Leben?

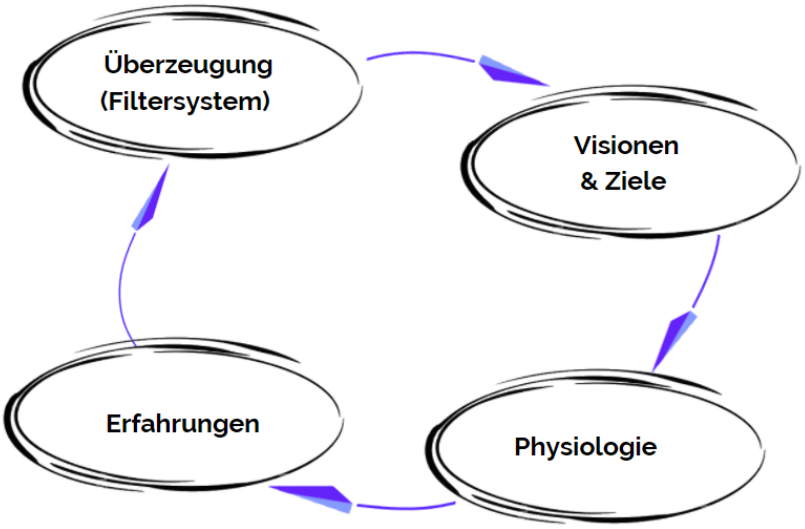
Zunächst einmal müssen wir uns im Klaren darüber sein, was wir in jedem einzelnen Bereich eigentlich wollen. Wie definieren wir Erfolg für uns, losgelöst von gesellschaftlichen Vorstellungen? Wir widmen uns in diesem Teil der Morgenroutine allen 12 wichtigen Lebensaspekten.



Beginne mit einer Intension

Deine ideale Vorstellung in einem bestimmten Lebensbereich niederzuschreiben kann schon alleine deshalb schmerzhaft sein, weil du dich möglicherweise aktuell sehr weit davon entfernt siehst. Aber genau damit setzt du einen Prozess in Gang. Unser Gehirn arbeitet wie eine Suchmaschine. Wenn du erst einmal ein klares Ziel definiert hast, wirst du erstaunt darüber sein, was passiert. Denn plötzlich hast du Ideen und Eingebungen, du hast eine klare Vorstellung davon mit wem du sprechen musst, um einen Schritt weiterzukommen, dadurch öffnet sich eine weitere Tür, usw. **Das ist dein retikuläres Aktivierungssystem in Action.** Kurz gefasst hast du neue Suchfilter gesetzt, die Eindrücke aus deinem Unterbewusstsein ins Bewusstsein zulassen.

Die Reality Loop



Wenn du an deinen Überzeugungen arbeitest, verändert sich dein Blick in die Welt. Das beeinflusst deine Visionen, du hast klare Ziele, dadurch fühlst du dich anders, weniger überwältigt, sondern stark und zuversichtlich, dadurch machst du andere Erfahrungen und das bestärkt wiederum deine neuen Überzeugungen und der Prozess beginnt von vorne. Lass uns beginnen.

Selbsteinschätzung

Beurteile deine derzeitige Lebenssituation mit dieser Selbsteinschätzung.
Bewerte die folgenden Aussagen auf einer Skala von 1 bis 10.
(1 - trifft am wenigsten zu; 10 - trifft am meisten zu) bewerte mit 1-10.

01 Ich bin mit meinem Leben im Moment wirklich zufrieden.

02 Ich habe das Gefühl, dass ich das beste Leben lebe, das ich leben kann.

03 Mein Leben ist ausgeglichen, und ich bringe keine Opfer.

04 Ich bin leidenschaftlich bei dem, was ich im Leben tue.

05 Ich bin mit allen wichtigen Bereichen meines Lebens zufrieden.

06 Ich fühle mich sehr erfüllt von meinem Leben.

07 Ich kann all meine Fähigkeiten voll entfalten.

Die richtigen Fragen stellen

„Wenn du eine weise Antwort verlangst,
musst du vernünftig fragen."

Johann Wolfgang von Goethe

In den kommenden 48 Tagen werden wir alle 12 Kategorien deines Lebens unter die Lupe nehmen und wichtige Fragen dazu stellen. Anhand dieser Fragen wird ein Prozess in Gang gesetzt, der dir helfen wird aus dem üblichen Modus, in dem wir uns mehr oder weniger alle befinden und **unbewusst einer fremdbestimmten Lebensauffassung folgen**, auszutreten. Dieser tiefgreifende Prozess kann sehr aufwühlend sein und daher empfehlen wir dir, insbesondere an den „Schlüsseltagen", dir besonders viel Zeit für dich selbst zu nehmen. Denn diese Prozesse brauchen viel Kraft und Energie, die du mit bewusstem Erleben und Phasen tiefer Entspannung und Ruhe ausgleichen solltest.

PRÄMISSE

Was sind meine tiefsten Überzeugungen in diesem Bereich meines Lebens?

Welche tief verwurzelten Überzeugungen habe ich, die mein Leben prägen? Geben mir meine Überzeugungen Kraft oder halten sie mich zurück?

VISION

Was ist der optimale Zustand, den ich in meinem Leben erreichen mochte?

Wie soll mein Leben im Idealfall aussehen? Was mochte ich werden, welche Träume habe ich? Welche langfristigen Ziele möchte ich verwirklichen?

ABSICHT

Was sind die Gründe und Motivationen für meine Vision?

Was motiviert mich, meine Vision zu erreichen? Was befähigt mich, aktiv zu werden? Was macht meine Vision so wichtig für mich oder für andere?

STRATEGIE

Was sind die nötigen, konkreten Maßnahmen, um die Vision umzusetzen?

Wie kann ich meine Vision in die Realität umsetzen? Welche positiven Gewohnheiten und Einstellungen kann ich in meinem Leben übernehmen? Welche Aktionsschritte kann ich regelmäßig umsetzen?

Kategorie: Gesundheit und Fitness

Erste Frage: Welche tief verwurzelten Überzeugungen hast du in Bezug auf deine Gesundheit und deine Fitness? Wie schätzt du dich ein? Wie ist dein Gesundheitszustand? Gibt es gesundheitliche Probleme? *Beginne am besten mit der Aufzählung all dessen, wofür du in diesem Bereich dankbar bist!*

Tag 1/4

Kategorie: Gesundheit und Fitness

Zweite Frage: Was ist der optimale Gesundheits- und Fitnesszustand, den ich erreichen möchte? Was ist meine Traumvorstellung? Welche langfristigen Ziele möchte ich erreichen?

Tag 2/4

Kategorie: Gesundheit und Fitness

Dritte Frage: Warum willst du deine Ziele in diesem Bereich erreichen? Was motiviert dich? Was bedeutet die Erreichung deiner Ziele in diesem Bereich für dich? Antworte losgelöst von Ansprüchen der Familie oder der Gesellschaft an dich, sondern finde deine eigenen Wertvorstellungen in Bezug auf Gesundheit & Fitness heraus.

Kategorie: Gesundheit und Fitness

Vierte Frage: Was wirst du jetzt tun, um diese Ziele zu erreichen? Was ist dir das Erreichen deiner Ziele wert? Was sind die nötigen, konkreten Maßnahmen, um die Vision umzusetzen? Welche positiven Gewohnheiten und Einstellungen kann ich in meinem Leben übernehmen? Welche Aktionsschritte kann ich regelmäßig umsetzen?

Tag 4/4

Kategorie: Intellekt & Lernen

Erste Frage: Wie schätzt du deinen Intellekt ein? Trägst du die Überzeugung in dir ein sehr intelligenter Mensch zu sein? Oder hast du eventuell in diesem Bereich ein geringes Selbstbewusstsein? Fällt es dir leicht neue Dinge zu lernen? Gibt es Vorbilder? Glaubst du, dass ein scharfer Intellekt dein Leben verändern kann? *Beginne am besten mit der Aufzählung all dessen, wofür du in diesem Bereich dankbar bist!*

Tag 1/4

Kategorie: Intellekt & Lernen

Zweite Frage: Was ist deine höchste Vision von dir selbst in dieser Kategorie? Wie schätzt du dich ein? Wenn du deine Gewohnheiten in diesem Bereich weiterbehältst, wirst du einen hohen Intellekt entwickeln und viel Freude am Lernen haben?

Kategorie: Intellekt & Lernen

Dritte Frage: Warum willst du deine Ziele in diesem Bereich erreichen? Was motiviert dich? Was bedeutet die Entwicklung deines Intellektes für dich? Antworte losgelöst von Ansprüchen der Familie oder der Gesellschaft an dich, sondern finde deine eigenen Wertvorstellungen heraus.

Tag 3/4

Kategorie: Intellekt & Lernen

Vierte Frage: Was wirst du jetzt tun, um diese Ziele zu erreichen? Was ist dir das Erreichen deiner Ziele wert? Was sind die nötigen, konkreten Maßnahmen, um die Vision umzusetzen? Welche positiven Gewohnheiten und Einstellungen kann ich in meinem Leben übernehmen? Welche Aktionsschritte kann ich regelmäßig umsetzen?

Tag 4/4

Kategorie: Charakter & Emotionen

Erste Frage: Was sind deine vorwiegenden Gefühle im Laufe eines Tages? In welchen Momenten offenbarst du deine wahren Gefühle? Ist Gefühle zeigen für dich etwas Gewagtes? Überwältigen dich deine Emotionen mitunter? Gibt es Trigger, die deine Emotionen ungehindert austreten lassen?

Tag 1/4

Kategorie: Charakter & Emotionen

Zweite Frage: Was ist deine höchste Vision von dir selbst in dieser Kategorie? Wie schätzt du dich ein? Wenn du deine Gewohnheiten in diesem Bereich weiterbehältst, wirst du ein gesundes Leben führen?

Tag 2/4

Kategorie: Charakter & Emotionen

Dritte Frage: Warum willst du deine Ziele in diesem Bereich erreichen? Was motiviert dich deinen Charakter auszuformen und deine Emotionen zu meistern? Antworte losgelöst von Ansprüchen der Familie oder der Gesellschaft an dich, sondern finde deine eigenen Wertvorstellungen heraus!

Tag 3/4

Kategorie: Charakter & Emotionen

Vierte Frage: Was wirst du jetzt tun, um diese Ziele zu erreichen? Was ist dir das Erreichen deiner Zielewert?

Tag 4/4

Kategorie: Familie & Liebesbeziehungen

Erste Frage: Welche Bedeutung hat dein Familienleben für dich? Wie wichtig nimmst du die Beziehungen zu deinen liebsten Menschen? Welche Rolle spielen deine engsten Beziehungen in deinem Leben und welchen Stellenwert räumst du ihnen ein? *Schreibe nieder für welche Beziehungen du dankbar bist und warum.*

Tag 1/4

Kategorie: Familie & Liebesbeziehungen

Zweite Frage: Was ist der optimale Zustand, den du in deinen Liebesbeziehungen erleben möchtest? Wie sieht der Idealfall aus? Welche Traumvorstellung hast du von deinen idealen Familien- und Liebesleben?

Tag 2/4

Kategorie: Familie & Liebesbeziehungen

Dritte Frage: Warum willst du dein Familien- und Beziehungsleben so gestalten, wie du es in Frage 2 beantwortet hast? Was motiviert dich? Was bedeutet die Erreichung deiner Absichten in diesem Bereich für dich? Antworte losgelöst von Ansprüchen der Familie oder der Gesellschaft an dich, sondern finde deine eigenen Wertvorstellungen heraus.

Tag 3/4

Kategorie: Familie & Liebesbeziehungen

Vierte Frage: Was wirst du jetzt tun, um diese Ziele zu erreichen? Was ist dir das Erreichen deiner Ziele wert? Was sind die nötigen, konkreten Maßnahmen, um die Vision umzusetzen? Welche positiven Gewohnheiten und Einstellungen kann ich in meinem Leben übernehmen? Welche Aktionsschritte kann ich regelmäßig umsetzen?

Tag 4/4

Kategorie: Erziehung & Vorbild

Erste Frage: Wie hast du deine eigene Erziehung erlebt und welche Schlussfolgerungen hast du daraus gezogen? Welche Werte sind für dich in diesem Bereich wichtig und wie lebst du sie? Gibt es für dich Rollenvorbilder? Hast du ein gutes Verhältnis zu deinen Eltern? *Schreibe auf für welche Beziehungen du dankbar bist!*

Tag 1/4

Kategorie: Erziehung & Vorbild

Zweite Frage: Was ist deine ideale Vorstellung von dir selbst als Vorbild? Wie sehen deine Ideale aus in Bezug auf Erziehung und Vorbild sein für andere? Wie sieht der ideale Zustand aus, den du in diesem Feld erreichen möchtest? Hast du dabei langfristige Ziele?

Kategorie: Erziehung & Vorbild

Dritte Frage: Warum willst du deine Ziele im Bereich Erziehung und Vorbild erreichen? Was motiviert dich? Was bedeutet die Erreichung deiner Ziele in diesem Bereich für dich? Antworte losgelöst von Ansprüchen der Familie oder der Gesellschaft an dich, sondern finde deine eigenen Wertvorstellungen in Bezug auf Erziehung und Vorbild heraus.

Tag 3/4

Kategorie: Erziehung & Vorbild

Vierte Frage: Was wirst du jetzt tun, um diese Ziele zu erreichen? Was ist dir das Erreichen deiner Ziele wert? Was sind die nötigen, konkreten Maßnahmen, um die Vision umzusetzen? Welche positiven Gewohnheiten und Einstellungen kann ich in meinem Leben übernehmen? Welche Aktionsschritte kann ich regelmäßig umsetzen?

Tag 4/4

Kategorie: Sozialleben & Freunde

Erste Frage: Welchen Stellenwert haben gute Freunde für dich? Hast du Freunde, auf die du dich verlassen kannst und die auf dich zählen können? Weißt du wer deine Nachbarn sind?

Beginne mit den Aufzählungen aller Dinge, die für die du in deinem sozialen Umfeld dankbar bist!

Tag 1/4

Kategorie: Sozialleben & Freunde

Zweite Frage: Was ist deine höchste Vision von dir selbst als sozialer Mensch? Wie soll dein Sozialleben im Idealfall aussehen? Hast du eine genaue Vorstellung vom idealen Zustand?

Tag 2/4

Kategorie: Sozialleben & Freunde

Dritte Frage: Warum willst du deine Ziele in diesem Bereich erreichen? Was motiviert dich? Was bedeutet ein Sozialleben, wie du es in Frage 2 beschrieben hast, für dich? Antworte losgelöst von Ansprüchen der Familie oder der Gesellschaft an dich, sondern finde deine eigenen Wertvorstellungen heraus.

Tag 3/4

Kategorie: Sozialleben & Freunde

Vierte Frage: Was wirst du jetzt tun, um diese Ziele zu erreichen? Was ist dir das Erreichen deiner Ziele wert? Was sind die nötigen, konkreten Maßnahmen, um die Vision umzusetzen? Welche positiven Gewohnheiten und Einstellungen kann ich in meinem Leben übernehmen? Welche Aktionsschritte kann ich regelmäßig umsetzen?

Tag 4/4

Kategorie: Finanzen

Erste Frage: Welche Überzeugungen hast du in Bezug auf deine Finanzen? Ist der Umgang mit Geld für dich herausfordernd? Erlebst du dich als souverän im Umgang mit Geld und Finanzen, oder fühlst du dich oftmals überwältigt? Glaubst du Geld ist ein Stressfaktor, und der Grund für viele Konflikte? Wenn du deine Gewohnheiten in diesem Bereich weiterbehältst, wirst du Wohlstand aufbauen? *Beginne wieder mit der Auflistung von allen Aspekten, für die du in diesem Umfeld dankbar bist!*

Tag 1/4

Kategorie: Finanzen

Zweite Frage: Was ist deine höchste Vision von dir selbst im Bereich Finanzen? Wie sieht für dich der ideale Zustand aus? Welche Traumvorstellung hast du von diesem Bereich in deinem Leben?

Kategorie: Finanzen

Dritte Frage: Warum willst du deine Ziele in diesem Bereich erreichen? Was motiviert dich? Was bedeutet die Erreichung deiner Ziele im Bereich Finanzen für dich? Antworte losgelöst von Ansprüchen der Familie oder der Gesellschaft an dich, sondern finde deine eigenen Wertvorstellungen in Bezug auf deine Finanzen heraus.

Tag 3/4

Kategorie: Finanzen

Vierte Frage: Was wirst du jetzt tun, um diese Ziele zu erreichen? Was ist dir das Erreichen deiner Ziele wert? Was sind die nötigen, konkreten Maßnahmen, um die Vision umzusetzen? Welche positiven Gewohnheiten und Einstellungen kann ich in meinem Leben übernehmen? Welche Aktionsschritte kann ich regelmäßig umsetzen?

Tag 4/4

Kategorie: Karriere & Beruf

Erste Frage: Welche Bedeutung hat dein Beruf und deine Karriere für dich ganz persönlich? Wie schätzt du dich ein? Glaubst du deine berufliche Tätigkeit erfüllt deine Anforderungen, die du dir selbst dafür gestellt hast? *Schreibe alles auf, wofür du in diesem Bereich bereits jetzt schon dankbar bist!*

Tag 1/4

Kategorie: Karriere & Beruf

Zweite Frage: Was ist deine höchste Vision von dir selbst in Bezug auf Karriere und Beruf? Welche Traumvorstellung hast du? Welche langfristigen Ziele möchtest du erreichen?

Kategorie: Karriere & Beruf

Dritte Frage: Warum willst du deine Ziele in diesem Bereich erreichen? Was motiviert dich? Was bedeutet die Erreichung deiner beruflichen Ziele für dich? Antworte losgelöst von Ansprüchen der Familie oder der Gesellschaft an dich, sondern finde deine eigenen Wertvorstellungen heraus.

Kategorie: Karriere & Beruf

Vierte Frage: Was wirst du jetzt tun, um diese Ziele zu erreichen? Was ist dir das Erreichen deiner Ziele wert? Was sind die nötigen, konkreten Maßnahmen, um die Vision umzusetzen? Welche positiven Gewohnheiten und Einstellungen kann ich in meinem Leben übernehmen? Welche Aktionsschritte kann ich regelmäßig umsetzen?

Tag 4/4

Kategorie: Lebensqualität & Wohltätigkeit

Erste Frage: Welche Überzeugungen hast du in Bezug auf deine Lebensqualität? Hast du den Eindruck ein Leben von hoher Qualität zu führen, in das du auch dein Umfeld mit einbeziehst? Was bedeutet für dich Lebensqualität? Gibt es in deinem Leben Aktivitäten, in denen du etwas an andere zurückgibst?

Tag 1/4

Kategorie: Lebensqualität & Wohltätigkeit

Zweite Frage: Was ist der ideale Zustand, den du in Bezug auf deine Lebensqualität erreichen möchtest? Wie sieht dein Leben in höchster Qualität aus? Gibt es ein Vorbild eines altruistischen Menschen, dem du folgst?

Tag 2/4

Kategorie: Lebensqualität & Wohltätigkeit

Dritte Frage: Warum willst du deine in Frage 2 beschriebenen Ziele erreichen? Was motiviert dich? Was bedeutet die Erreichung deiner anvisierten Lebensqualität für dich? Antworte losgelöst von Ansprüchen der Familie oder der Gesellschaft an dich, sondern finde deine eigenen Wertvorstellungen in Bezug auf Lebensqualität und Wohltätigkeit heraus.

Tag 3/4

Kategorie: Lebensqualität & Wohltätigkeit

Vierte Frage: Was wirst du jetzt tun, um diese Ziele zu erreichen? Was ist dir das Erreichen deiner Ziele wert? Was sind die nötigen, konkreten Maßnahmen, um die Vision umzusetzen? Welche positiven Gewohnheiten und Einstellungen kann ich in meinem Leben übernehmen? Welche Aktionsschritte kann ich regelmäßig umsetzen?

Tag 4/4

Kategorie: Business & Leadership

Erste Frage: Welche Überzeugungen hast du im Bereich Business & Leadership? Hast du das Bedürfnis ein Führer zu sein? Traust du dir zu Führungsaufgaben zu übernehmen? Glaubst du fest an dich selbst, oder gibt es Zweifel? *Beginne mit der Auflistung all dessen, worüber du in diesem Bereich dankbar bist!*

Tag 1/4

Kategorie: Business & Leadership

Zweite Frage: Was ist der optimale Zustand, den du als Businessleader erreichen möchtest? Wie sieht deine Traumvorstellung aus? Welches langfristige Ziel möchtest du erreichen?

Tag 2/4

Kategorie: Business & Leadership

Dritte Frage: Warum willst du deine Ziele in diesem Bereich erreichen? Was motiviert dich? Was befähigt dich aktiv zu werden? Was macht deine Vision so wichtig für dich, für andere?

Tag 3/4

Kategorie: Business & Leadership

Vierte Frage: Was wirst du jetzt tun, um diese Ziele zu erreichen? Was ist dir das Erreichen deiner Ziele wert? Was sind die nötigen, konkreten Maßnahmen, um die Vision umzusetzen? Welche positiven Gewohnheiten und Einstellungen kann ich in meinem Leben übernehmen? Welche Aktionsschritte kann ich regelmäßig umsetzen?

Tag 4/4

Kategorie: Flow Activity

Erste Frage: Erlebst du oft Momente, in denen dir alles gelingt und du eine große Verbundenheit zu dir selbst und zu deinen schöpferischen Kräften verspürst? Wie wichtig ist die Kultivierung solcher Zustände für dich? Hast du tiefe Erinnerungen an solche Zustände aus Kindheitsaktivitäten?

Tag 1/4

Kategorie: Flow Activity

Zweite Frage: Was ist deine höchste Vision von dir selbst in dieser Kategorie? Wie sieht der Idealzustand aus, wenn du Flow- Zustände meisterst und beherrschst? Was ist deine Idealvorstellung davon?

Kategorie: Flow Activity

Dritte Frage: Was sind die Gründe und Motivationen für deine Vision? Was motiviert dich deine Vision zu erreichen? Antworte nach deinen eigenen Wertvorstellungen in Bezug auf dieses Feld der Flow- Activity .

Tag 3/4

Kategorie: Flow Activity

Vierte Frage: Was wirst du jetzt tun, um diese Ziele zu erreichen? Was ist dir das Erreichen deiner Ziele wert? Was sind die nötigen, konkreten Maßnahmen, um die Vision umzusetzen? Welche positiven Gewohnheiten und Einstellungen kann ich in meinem Leben übernehmen? Welche Aktionsschritte kann ich regelmäßig umsetzen?

Tag 4/4

Kategorie: Lebensvision

Erste Frage: Hast du für dich eine Lebensvision entwickelt? Gibt es Gründe, warum du es bisher nicht getan hast? Hältst du es für anmaßend eine ideale Lebensvision zu entwerfen? Hast du Angst dieser Vision nicht folgen zu können?

Tag 1/4

Kategorie: Lebensvision

Zweite Frage: Warum willst du deine Ziele in diesem Bereich erreichen? Was motiviert dich? Was bedeutet die Erreichung deiner Ziele in diesem Bereich für dich? Antworte losgelöst von Ansprüchen der Familie oder der Gesellschaft an dich, sondern finde deine eigenen Wertvorstellungen in Bezug auf Gesundheit & Fitness heraus.

Tag 2/4

Kategorie: Lebensvision

Dritte Frage: Was sind die Gründe und Motivationen für deine Vision? Was motiviert dich? Was befähigt dich aktiv zu werden? Warum ist deine Lebensvision für dich wichtig? Ist sie auch für andere wichtig?

Tag 3/4

Kategorie: Lebensvision

Vierte Frage: Was wirst du jetzt tun, um diese Ziele zu erreichen? Was ist dir das Erreichen deiner Ziele wert? Was sind die nötigen, konkreten Maßnahmen, um die Vision umzusetzen? Welche positiven Gewohnheiten und Einstellungen kann ich in meinem Leben übernehmen? Welche Aktionsschritte kann ich regelmäßig umsetzen?

Tag 4/4