

Die 5 ultimativen Schritte, die Dich weiterbringen in ein besseres, schöneres, leichteres Leben. DEIN TRAUMLEBEN

Eine neue, spannende Phase beginnt. Was Frau nach dem Auszug der Kinder bewegt.

Die 2. Lebenshälfte bringt **viele Veränderungen** mit sich.

◆ Wie ist es bei Dir? Welche Veränderungen erlebst Du gerade?

Wie fühlst Du Dich JETZT, gerade jetzt?

Schreibe mindestens 10 Punkte auf. Bewerte nicht, schreib einfach drauf los. Denke nicht darüber nach, schreib aus dem Bauch heraus.

Sei ehrlich zu Dir! Es gibt kein Richtig und kein Falsch.

80% bleiben hängen, wenn Du aktiv mitmachst – und nur vom Lesen alleine, wird sich nichts ändern :-).

Hol das Beste für Dich aus diesen Übungen heraus.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Bist Du gereizt, ängstlich, unmotiviert, lustlos, müde?

◆ *Fühlst Du Dich schon bereit für die neuen Herausforderungen?*

Welche Herausforderungen hast Du vor Dir? Schreibe 10 Punkte auf. Ermutige Dich, ALLES aufzuschreiben, was Dich bewegt!

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Wie wärst Du ohne diese negativen Gedanken?

1.

2.

3.

Was würde Dir helfen, Deine Herausforderungen zu meistern?

1.

2.

3.

◆ *Erinnere Dich an schöne, absolut positive Momente in Deinem Leben!*

Schreibe mindestens 5 hier auf, lass es einfach fließen.

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

Wie fühlst Du Dich an den Gedanken daran?

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

Was darf geschehen, damit Du wieder solche tollen Momente in Dein Leben ziehst?

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

Was würde geschehen, wenn Du Dein Verhalten / Deine Gewohnheiten nicht änderst?

- 1.
- 2.
- 3.

◆ *Angenommen, Geld spielt keine Rolle.*

Du möchtest, dass diese Zeit Deines Lebens die beste Zeit Deines Lebens wird?

Was möchtest Du aus dieser neuen Lebensphase machen?

Schreibe mindestens 10 Punkte mit Deinen Träumen und Wünschen. Begrenze Dich nicht. Wenn Du Dir 1 Million Euro auf dem Konto wünschst, schreib es auf! Wenn Du Dein Leben unter der Sonne in der Karibik verbringen möchtest, schreib es auf! Träume groß, packe alles rein, was tief in Deinem Unterbewusstsein versunken ist. Schreib Dich frei. Ohne Bewertung.

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

◆ *Was macht das mit Dir? Wie fühlt es sich an, grenzenlos zu träumen und zu wünschen?*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Schreibe alles so detailliert wie möglich auf. Jede Kleinigkeit, die Du Dir wünschst, wie es sein soll. Nimm dazu ein Extrablatt oder ein Tagebuch.

Unsere Gedanken beeinflussen unser Handeln.

Wissenschaftlich belegt ist, dass wir ca. 60.000 Gedanken am Tag denken, die meisten sind unbewusst.

70 % davon sind nebensächliche, flüchtige Gedanken.

27 % sind negative Gedanken und nur

3 % sind positive, kreative Gedanken.

Alle diese Gedanken beeinflussen unsere Stimmung und das was wir auch aussenden.

Wen wundert es, dass der Durchschnittsmensch überwiegend aus negativen Gedanken besteht?!

Wie schon Arcus Aurelius sagte:

Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab.

Ein Schritt in die richtige Richtung wäre z. B.

◆ Nicht alles ansehen, was es in den Medien zu sehen und zu hören gibt. Es sind hauptsächlich negative Meldungen, die die Angst der Menschheit ansprechen.

◆ Lebe im Hier und Jetzt – lebe im Moment

◆ Lebe bewusst

◆ Verschwende keine Gedanken an die (negative) Vergangenheit

◆ Verschwende keine Gedanken an eine (angstvolle) Zukunft.

Wie Du negative Gedanken los wirst:

◆ Abschütteln – wie es Hunde und Katzen machen - Körper abstreifen, wie beim Duschen

◆ Drehe negative Gedanken um, anstelle Sorge zu haben, was alles schiefgehen könnte, denke daran, was positiv sein kann

◆ Kicke den Gedanken (wortwörtlich) ins All, ins Universum oder wo auch immer es Dir gefällt

◆ Hast Du oftmals die gleichen negativen Gedanken, stell Dir vor, sie hängen an einer Kette. Schneide diese in Deiner Vorstellung durch, dadurch fällt auch die Last von Dir ab.

Um etwas zu verändern, braucht es Mut und Durchhaltevermögen. Das wird nicht an einem Tag geschehen. Oftmals wird Dir ein Knüppel zwischen die Beine geworfen, um zu testen, ob Du das wirklich, wirklich willst.

Deshalb meine Empfehlung:

Bleib dran, wiederhole diese Übungen. Auch Dein Fokus wird sich ändern.

Ich wünsche Dir eine kreative Zeit und denk dran

It is simple2change,

♥ Bea

Wenn Du möchtest, dass ich Dich unterstütze, buche Dir ein Erstgespräch mit mir. Das Formular findest Du auf meiner Webseite. <https://www.simple2change.com>.

Ich freue mich auf Dich und Deine Themen.

Beate Kähler-simple2change ✉ hallo@simple2change.com ☎ +49 176 45605166