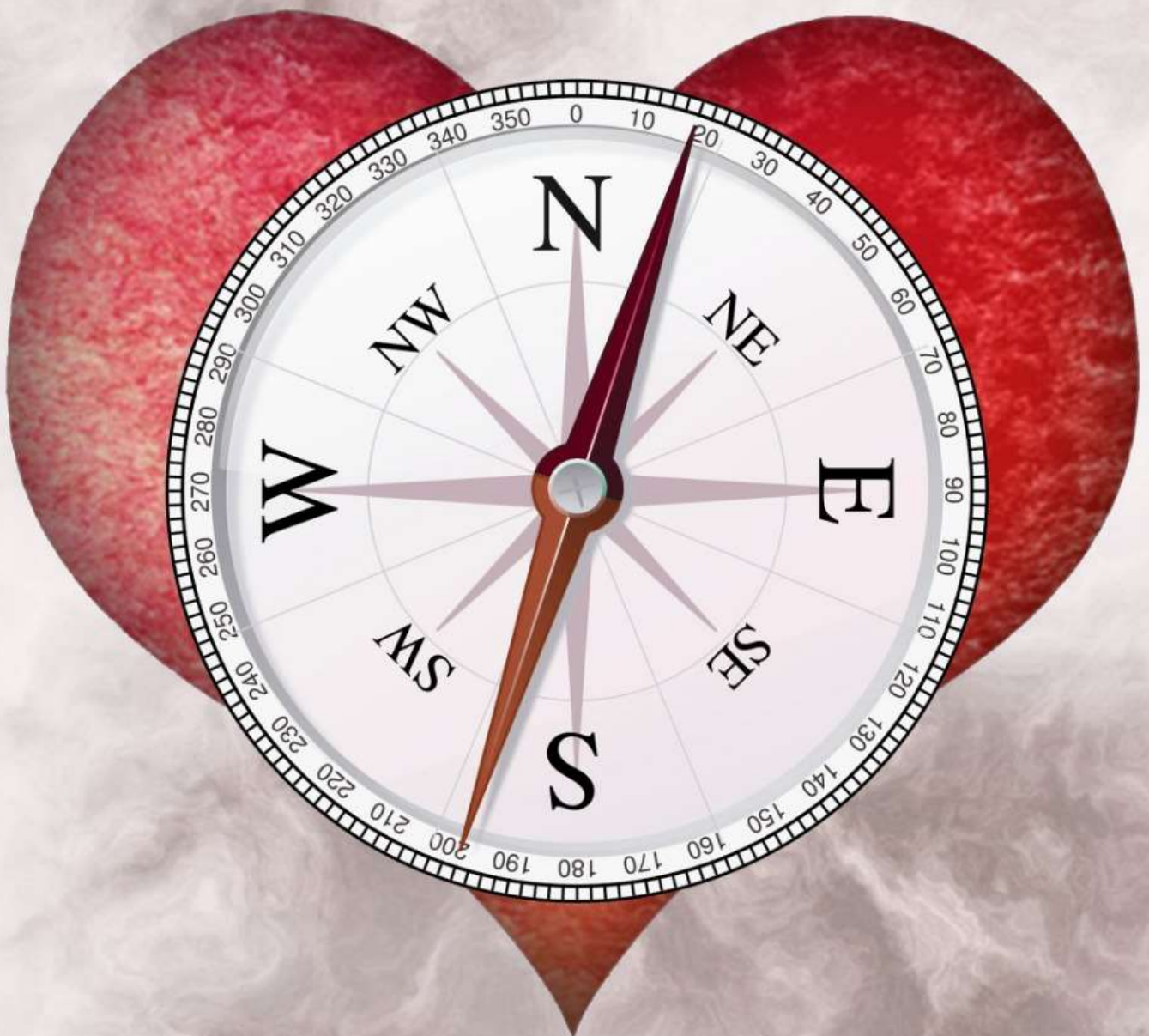


DEIN INNERER KOMPASS

ALS POSITIVER WEGWEISER



Was ist denn ein Innerer-Kompass?

Das wirst du dich sicherlich jetzt Frage!

Dann will ich dir das einmal kur erklären, was ich damit konkret meine: Ein innerer Kompass ist dein Wegweiser, der dir die Richtung für dein Leben weist.

Dabei ist wichtig zu wissen, ob du einen positiven oder negativen Inneren-Kompass nutzt.

Ein negativer Innerer-Kompass:

Ein negativer Innerer-Kompass richtet sich immer nur auf das Negative. Er lenkt dich immer in Richtung Angst, Sorgen & Zweifel. Er lässt dich jeden Tag glauben, du wärst nichts wert & würdest nichts auf die Reihe kriegen, weil du zu schlecht bist. Dieser Kompass leitet dich einen völlig negativen & hoffnungslosen Weg entlang. Dein Glück wirst du auf diese Weise nicht finden.

Ein positiver Innerer-Kompass:

Ein positiver Innerer-Kompass richtet sich stets nach dem Positiven. Er lenkt dich in Richtung Mut, Stärke & Vertrauen. Er gibt dir Bestärkung in dem was du tust. Er lässt dich glauben, dass du gut genug bist & dass du alles schaffen kannst. Du fühlst dich mit einem solchen Kompass viel zufriedener & bist auch glücklicher. Du blickst immer nur nach vorne, bist dankbar für alles was du hast & lässt dich von Nichts und Niemanden aufhalten. Dein Leben wird von den Positiven Dingen geleitet.

TIPP!

- Drucke dir diese Vorlage aus!
- Mache diese Übung jedes Mal wenn sich dir ein Problem, ein Hindernis oder eine Herausforderung in Weg stellt.
- Schreibe alles runter was dich bedrückt. Dadurch machst du dir bewusst, ob das Problem dass du gerade hast, überhaupt ein Problem ist & findest die Lösung dadurch auch viel schneller (Manchmal sind die „Probleme“ die wir haben nämlich klitzeklein).

Durch diese Aufgabe wirst du nicht nur enorme innere Stärke entwickeln sondern lernst auch in Zukunft mit gewissen Herausforderungen klarzukommen & wirst dich nicht mehr in die Verzweiflung flüchten.

Sich seine Probleme bewusst zu machen & effektiv nach einer Lösung zu suchen, gibt einem gigantisch viel Selbstsicherheit. Man versteht endlich, dass man alles überwinden & bekämpfen kann, auch wenn es noch so groß & doch so schwer erscheint.

My Happiness Book



Tag: M D M D F S S

Datum: _____

Ich bin dankbar für...

1. _____
2. _____
3. _____



Was würde den heutigen Tag wundervoll machen?



Mein Powergedanke des Tages....

Gutes das mir heute passiert ist:



Das habe ich heute erreicht:



Das hätte ich heute besser machen können:

TIPP!

- Drucke dir „Dein Happiness Book“ aus!
- Mache dir am besten einen Ordner & lege diesen neben dein Bett. So kannst du jeden Morgen & Abend direkt reinschreiben & bist sofort jeden Tag HAPPY!

Der Sinn hinter dieser täglichen Aufgabe ist es: Sich jeden Tag bewusst zu machen, wie toll das Leben doch ist.

Man lernt Dinge wieder wertzuschätzen & konzentriert sich nur auf das Positive. Zudem ist es extrem wichtig für das Selbstvertrauen, sich jeden Tag selbst zu bestätigen. Damit meine ich: Wenn du dir täglich vor Augen führst, was du z.B. schon alles geschafft & erreicht hast, wird dein Selbstvertrauen unglaublich schnell wachsen.

Du wirst sehen, dass du echt vieles schaffen kannst & wirst wieder mehr an dich selbst glauben können - Du kannst endlich wirklich stolz auf dich sein.

Meine Wunschliste



Schreibe dir...

- ... 30 Dinge auf, die du in deinem Leben besitzen möchtest
- ... 30 Dinge auf, die du erleben möchtest
- ... 30 Orte auf, die du auf dieser Welt sehen möchtest

Bevor du stirbst!

TIPP!

- Drucke dir gerne meine Vorlage dazu aus!
- Hänge die 3 Listen am besten an einen Ort auf, an dem du sie jeden Tag sehen kannst. So erinnerst du dich täglich an deine Bedürfnisse & Träume. Das gibt dir jeden Tag ein gutes Gefühl & stärkt deinen Selbstwert.

Ohne Selbstdisziplin geht gar nichts

Du kennst bestimmt diese Sätze: „Ab heute höre ich auf zu rauchen!“ oder „Ab morgen fange ich an Sport zu treiben & mich gesünder zu ernähren!“

Kommen sie dir bekannt vor? Ich denke du hast solche Sätze bestimmt schon oft selbst benutzt.

Du belügst dich selbst

Wenn du immer dir selbst ein Ziel steckst, z.B. „Ab heute treibe ich Sport!“ dann aber doch lieber faul auf dem Sofa liegst & vor der Glotze hängst, zerstörst du damit das Vertrauen zu dir selbst. Du belügst dich schlichtweg dadurch nur selbst.

Denkst du ernsthaft wenn du dir immer Aufgaben stellst & diese dann nicht erledigst, dass du dir dann selbst noch vertrauen kannst?

NEIN! Dein Hirn denkt sich nämlich dann bei jeder Aufgabe oder bei jedem Ziel das du dir steckst: „Du machst das doch sowieso nicht!“

Was folgt ist → DIE ENTTÄUSCHUNG

Du bist immer nur enttäuscht von dir selbst & das macht dich komplett kaputt. So wirst du dein Selbstvertrauen nicht aufbauen können.

Es ist also Zeit etwas an deinem Selbstvertrauen zu arbeiten & Selbstdisziplin zu lernen!

Und so geht's....

TIPP!

- Schreibe dir also tägliche To-Do-Listen, am besten jeden Sonntagabend für die kommende Woche neu. Mache diese Aufgaben darauf Schritt für Schritt & mache einen grünen Hacken, wenn du eine Aufgabe erledigt hast. So wirst du deinen Fortschritt besser verfolgen können & du bleibst dadurch motiviert.
- Unterteile die Aufgaben in 3 Prioritäten: z.B.
 - A = Sehr wichtig, sofort erledigen
 - B = Wichtig, kann aber später erledigt werden
 - C = Nicht so wichtig, kann diese Woche erledigt werden.
- Druck dir dafür meine Vorlage aus!

TO DO's

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

A = Sehr wichtig, muss sofort erledigt werden!

B = Wichtig, kann aber später erledigt werden! (wenn Zeit bleibt)

C = Nicht so wichtig, kann diese Woche erledigt werden!