

UND DAS WIRD

REALITÄT

dein Leben

DEIN WORKBOOK

DEIN AUSSEN

Vermutlich kann jeder träumen oder sich Ziele setzen. Ich möchte dass deine realistisch sind. Die Genetik gibt deinem Körper schon einen gewissen Rahmen vor. Da aber nicht dein Körper alleine dafür verantwortlich ist arbeiten wir uns von aussen nach innen vor. Das ist die Basis für jedes Training, ob Sport, Job, Gesundheit oder orivate Vorhaben. Wir finden zunächst heraus wo du heute stehst.

Bevor wir an die Ziele denken, betrachten wir die Lebensbereiche , um zu erkennen wo sich deine Hindernisse oder Stressfaktoren verstecken. Vielleicht auch die Themen die verantwortlich sind für deinen inneren Druck, Essverhalten, die Unzufriedenheit oder Erschöpfung ?

Es folgt nun eine kleine Übung, welche dir dabei helfen wird, um Klarheit zu schaffen. Ohne dich zu bewerten, aber, um mehr Bewusstsein zu bekommen. Diese kannst du immer und immer wieder prüfen, es wird dir helfen, dass du dich auf das Wesentliche konzentrierst.

Nehme ein Blatt, ein Karton, eine Pinnwand, ein Buch und orientieren dich an diesem Beispiel:



Die **10** ist eine bestmögliche Situation. Setze deine Kreuze nach deiner Beurteilung, am Ende kannst du die Kreuze verbinden und erhältst somit ein Netz. Das macht deutlich wo du heute stehst und Handlungsbedarf hast. Das kannst du (ca. alle drei Monate, mit einem neuen Stift) wiederholen und deine Entwicklung beobachten. Sehe dies als Spiel.

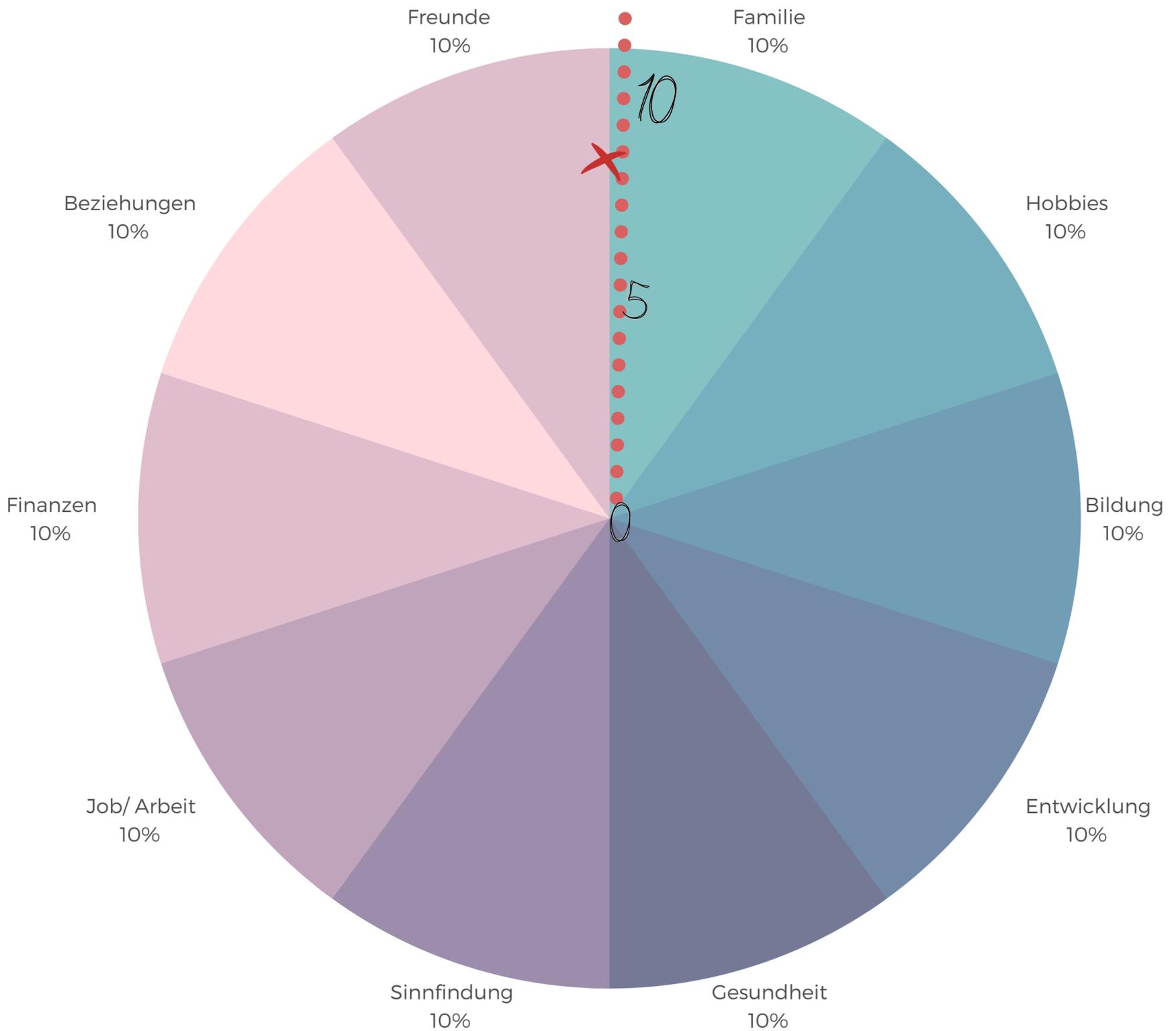


Abb. Beispiel Bestandsaufnahme

Du kannst es ergänzen, beliebig mit Farben, Bildern, sei kreativ dabei. Es geht dabei nicht um Perfektion. Auch dein Projektbuch; gestalte es so, dass du es gerne öffnest Zeit darin verbringen wirst. Du kannst z.B. auch auf ein Styropor-Poster zeichnen und die Bewertung mit Stecknadeln setzen, dann mit einer Schnur verbinden und die Farben ändern, um deine Entwicklung zu beobachten.

Lass dir Zeit, nur du siehst es, sei ehrlich. Wie glücklich bist du in diesen Lebensbereichen?

Konzentriere dich auf die drei Bereiche mit den wenigsten Punkten, an Ihnen solltest du arbeiten

Angst und Zweifel sind Hindernisse

Angst und Zweifel entstehen im Laufe des Lebens. Durch Erinnerungen, Enttäuschungen, unsere Erziehung, Beziehungen oder Erfahrungen werden wir geprägt, diese verankern sich tief im Unterbewusstsein. Selbst wenn wir nicht mehr daran denken oder uns daran erinnern, so tragen wir sie immer in uns und diese sorgen für z.B. Ängste, Zweifel oder wir uns etwas nicht zutrauen oder ein ungutes Gefühl haben, in so mancher Situation (z.B. bei Entscheidungen, Reden, Prüfungen, Höhe usw.). Diese Erinnerungen und Erfahrungen haben eine Wirkung auf unser Vertrauen, unseren Glauben, Handeln und nicht Handeln, genauso das Selbstvertrauen.

Wir wollen flüchten, das loswerden

So wie dich etwas negativ beeinflussen kann, so kann es das auch wieder positiv tun. Dein MINDSET kann dich dazu bewegen etwas zu überleben, überstehen. Du kannst aber auch dein Selbstbewusstsein und deine Gedanken, in einem gesunden Maß, positiv trainieren um dich direkt auf das zu konzentrieren, das was dir Freude macht.

Es ist nicht einfach und eine Umstellung in vielen Bereichen. Gewohnheiten und Gedanken zu ändern ist harte Arbeit und benötigt viel Training. Ich werde dir dabei helfen, aus deinen alten Mustern zukommen und wieder neue Wege zu finden.



Folgende Aufgabe wird viel Zeit in Anspruch nehmen und vielleicht Emotionen wecken. Nimm dir bitte ausreichend Zeit dafür, mache es dir gemütlich, in einer ruhigen Umgebung und gehe in dich, sei ehrlich und höre in dich.

Nun nimm bitte dein Projektbuch und dein Lebensrad zur Hand.

Auf zwei nebeneinander liegenden Blatthälften/ Buchseiten und machst du nun jeweils eine Liste.

Auf die linke Seite:

Deine Liste aus allen Lebensbereichen, deine Zweifel, das ist all das was dich behindert um glücklich zu sein, du Wut oder Angst verspürst. **Merke: Es ist nur deine Einsicht, nur du liest das. Sei offen ehrlich zu dir selbst.**

Auf die rechte Seite:

Gehe gedanklich deine Lebensbereiche durch, so wie sie sein sollen. Jetzt schreibe deine neuen Glaubenssätze in der Gegenwart, so als wären sie schon eingetroffen, immer im Gegensatz deiner linken Liste.

Die linke Blatthälfte faltest du dann ein, damit du sie nicht mehr sehen kannst. Hier ein Beispiel:



so ist es heute:

- Ich habe grosse Angst zu versagen, dass ich weiter zunehme
- Wenn ich wieder zunehme, lachen alle über mich.
- Wenn meine Leistung nachlässt, erhalte ich keine Anerkennung mehr.
- Wenn ich ihn/sie verlasse, dann habe ich nichts mehr

so wird es sein:

- Ich mache mein Leben nicht mehr abhängig von meiner heutigen Figur. Ich bin auf dem besten Weg
- Meine Freunde mögen mich als Menschen, egal wie ich aussehe.
- Ich stehe dazu, so wie ich bin und so wie ich mich fühle. Niemand ist perfekt.
- Alles was ich tue ist nur für mich selbst, mir geht es gut.

POSITIVE ABSICHTEN

WENN DEINE NEGATIVEN GEDANKEN
ZURÜCK KOMMEN = FINDE DEINEN ANKER!

JEDES VERHALTEN HAT EINE POSITIVE
INTENTION

Du denkst, zum Beispiel: "Ich bin so dick und hässlich, ich bin nicht genug. Ich kann das nicht!"

- **Identifiziere den Gedanken, das Gefühl oder das Verhalten, das du verändern möchtest.** Stelle Kontakt mit dem innersten Teil von dir her, Was siehst du? Das könnte ein Bild, eine Stimme, ein Gesichtsausdruck usw. sein.
- **Finde die positive Intention hinter dieser Stimmung heraus.** Konzentriere dich auf die positive Intention dahinter. (Du willst abnehmen, weil du dich dann besser fühlst. Warum fühlst du dich besser? Weil du dann mutiger bist. Warum bist du mutiger? Weil du dich wohler in deiner Haut fühlst. Warum fühlst du dich wohler? usw.)
- **Verbinde dein Selbstwertgefühl mit deinem Körper.** Du bist aber viel mehr als das was du denkst. Du bist nicht mehr wert, wenn du weniger wiegst. Es macht keinen Unterschied wie schlank oder wie üppig du bist.
- **Du bist selbstständig, gesund und fit sein, weil du dich dafür entscheidest.**

Das Leben ist keine Challenge.

Wir sind auf der Welt um zu leben, unperfekt und glücklich. Mehr Leute an denen du dich beweisen musst, gerecht werden musst oder dich vergleichst, sie machen dein Leben nicht lebenswerter. Sei dir bewusst darüber: du hast nur ein Leben. Nehme es an, lebe es nach deinen Vorstellungen. Wenn etwas nicht klappt, nimm diese Prüfung an, willst du es wirklich? Denke mit Freude an neue Lösungen und übe. Du hast diese Ziele definiert, du musst an deine Vorhaben glauben, sonst überdenke sie erneut.

Hinterfrage dich immer wieder, warum du das willst. Auch Veränderung bringt Zielwechsel mit sich, das ist gut, Entscheide immer du was dein Ziel ist, nur so wirst du auch motiviert sein.

Lerne Nein zuzusagen, halte deine Termine ein, vergesse dich nie, nie, niemals selbst auf diesem Weg.

Deine Routine muss sich einpendeln. Sei geduldig, nicht alles kann immer nach Plan laufen und manche Tage musst du aussitzen und abwarten. Geniesse diese Minuten in Ruhe oder mit guten Menschen und Gesprächen. Lasse auch mal los und entscheide dich bewusst für NICHTS TUN. Nimm Abstand und lass los.

Motivation und Frust diese kommen, auch das gehört dazu. Bleib nach einer Pause am Ball und sei konsequent. Ich weiss wie hart es an manchen Tagen sein wird, aber dann gebe nicht auf. Mache weiter, verschaffe dir Luft und schalte ab, zerkopfe nicht alles, lenke dich ab, gehe in deine Kraftmediation. Halte dir immer dein Vision Poster vor Augen und versetze dich in diese gute Stimmung, deine Atmung und gehe in die Visualisierung.

Ich verspreche dir eines, wenn du wirklich dieses Ziel willst und daran glaubst, dann kommst du auch dort an. Sei stolz auf dich und zwar über jede bewusste Veränderung! Ich wünsche dir eine wundervolle Reise, Leichtigkeit und Freude, zu jedem Ziel.

Deine Marcella

Um dein Mindset zu trainieren benötigt es Routine und eine langfristige Integration der Umsetzung.

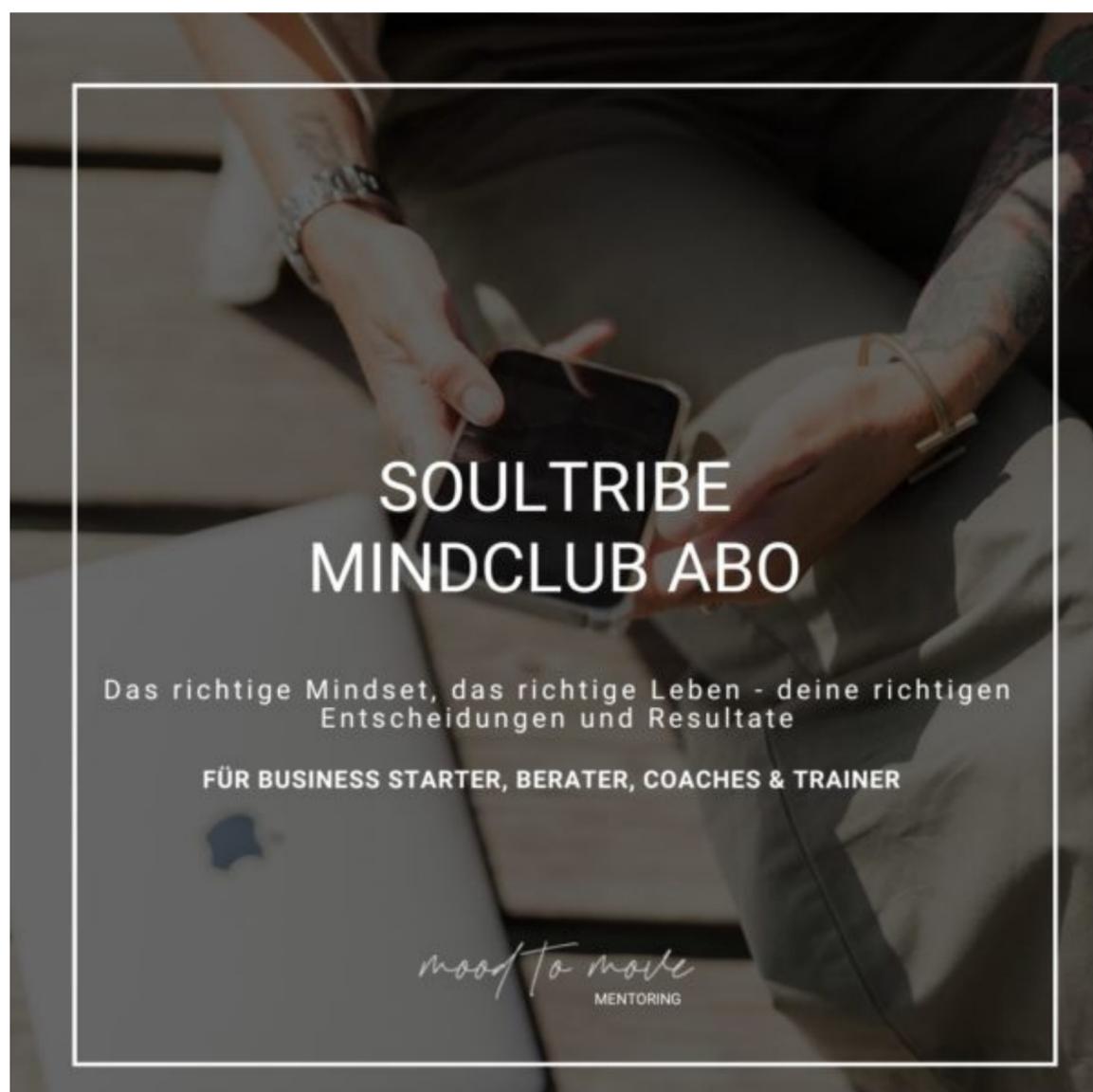
Wie schnell verfallst du in den Alltag, in alte Muster zurück?
Wie schnell redest du dir Dinge ein die garnicht real sind und du gibst auf, bevor du begonnen hast?



Nutze gerne die Telegram Gruppe das ganze Jahr, mit einem Monatlichen Abo von 6 - 12 Monaten.

Die Gruppe soll dich über das Jahr hinweg begleiten. Sehe es als eine Art Tagebuch, für Wunscherfüllungen, Bewertungen, Reflektion, Träume, Gedanken und als deinen persönlichen Trainer für Mindset, Beruf usw.

Anmelden kannst du dich das ganze Jahr unter www.moodtomove.de/Shop und alle Inhalte ein Jahr nacharbeiten.



MARCELLA SIMONE

TRAINERIN UND COACH FÜR
GANZHEITLICHES ARBEITEN

UNTERNEHMENSERATERIN FÜR
GRÜNDERINNEN UND SELBSTSTÄNDIGE

 Nutze das kostenlose Telefonat
unter www.moodtomove.de

 kontakt@moodtomove.de



Podcast mood to move - holistic home



[@moodtomove.de](https://www.facebook.com/moodtomove.de)



[@moodtomove.de](https://www.instagram.com/moodtomove.de)