



Workbook

Dein Transformationsprogramm

Deine Schritt für Schritt Anleitung zu Deinem Lifestyle

Was erwartet Dich in den 11 Kategorien?

01

In der Kategorie **Lebensqualität** geht es um Dein Glück und Deine Erfüllung. Es geht darum, jeden Tag freudig und in Fülle zu leben. Ein Leben im Überfluss führen. Freizeit haben, entdecken was Dich fasziniert und interessiert. Mehr Zeit mit den Dir nahe stehenden Menschen verbringen. Abenteuer und unvergessliche Momente erleben.

02

Hier wirst du Deine **Gesundheit & Fitness** aus einem völlig neuen Blickwinkel kennen lernen. Deine Vision in dieser Kategorie wird von nun an mit jedem anderen Bereich Deines Lebens tief verwoben werden. In wirklich jedem anderen Lebensbereich spielt die körperliche Gesundheit eine wesentliche Rolle. Du wirst Deine Glaubenssätze für Diese Kategorie genau definieren – was Du willst, Dein Warum und wie Dein Weg dorthin aussieht.

03

In dieser Kategorie wirst Du die Natur der **Emotionen** verstehen und entdecken, wie Du Deine emotionale Intelligenz weiterentwickeln kannst. Lass Deine Emotionen für Dich arbeiten – anstatt stets auf äußere Reize nur zu reagieren.

04

Deine Gedanken und **intellektuelles Leben** bringen Dich dorthin, wo Du Deinen Fokus lenkst. Sie treiben uns gerne in die Irre. Mit Deinen Gedanken lenkst Du Dein ganzes Leben und deswegen ist es wichtig zu wissen, wie und was Du denkst.

05

Das ist die grundlegende Kategorie, die sich auf jeden anderen Bereich Deines Lebens auswirkt. Während dieser Selbsterforschung wirst Du Dir klar darüber werden, welcher Mensch Du werden musst, um das Leben zu führen, das Du Dir wünschst. Du wirst lernen, wie Du die **Charakterzüge**, die Du in Dein Leben einbauen möchtest, bewusst auswählen kannst, und wie Du entsprechende Strategien entwickelst. Dir sind keine Grenzen gesetzt.

06

Was genau ist **Spiritualität/ Glaube**? Seit vielen Jahrhunderten beschäftigt sich die Menschheit mit diesem Thema. Doch allgemein gültig definiert wurde der Begriff jedoch nicht. Die Spiritualität eines Menschen lässt sich nicht von anderen blind übernehmen. Es handelt sich um etwas sehr persönliches. Es geht nicht nur um Glaubenssätze, sondern auch um einen Weg, den man beschreitet. Spiritualität ist eine sehr persönliche Erfahrung.

07

Diese faszinierte Kategorie fordert Dich auf, die Werte und Erwartungen für Dein **Liebesleben** zu definieren. Du wirst Klarheit darüber bekommen, was Du wirklich in diesem Bereich Deines Lebens willst und welche Schritte Du unternehmen kannst, um eine außergewöhnliche Liebesbeziehung aufzubauen und zu pflegen.

08

Dein **Sozialleben**. Hier wirst Du Deine Beziehung zu Freunde und der Verwandtschaft sorgfältig bewerten. Du wirst verstehen, welche Beziehungen positiv zu Deinem Leben beitragen und welche an Deiner Energie zehren. Du wirst lernen, welche Maßnahmen Du ergreifen kannst, um Deine wichtigsten Beziehungen zu stärken und um ungesunde Beziehungen aufzugeben.

09

Deine **Finanzen**. Hier werden wir der wahren Natur des Geldes nachgehen – was es ist, woher es kommt und wie Reichtum tatsächlich geschaffen wird. Unser Leben hängt von der Schaffung von Wohlstand ab. Unsere Zivilisation hängt davon ab. Das menschliche Wohlbefinden ebenso. Und letztlich können wir durch Geld sämtliche Kategorien optimieren.

10

In dieser Sitzung werden wir die Bedeutung und die Vorteile einer großartigen **Karriere** untersuchen. Mache Dir die Pfeiler klar, auf die sich eine erfolgreiche, erfüllte Karriere stützt. Lerne Strategien, um jede Karriere auf ein höheres Niveau zu bringen – und verdiene dabei mehr Geld!

11

Anhand aller Lebenskategorien findest Du Deine persönliche **Lebensvision**. füge alle Bereiche wie ein Puzzle zusammen und es ergibt das große Ganze

Glück ist der Sinn und das Ziel des Lebens, die Absicht und das Ende, menschlicher Existenz

Wie können wir ausgeglichen, glücklich und erfüllt sein in so einer unstabilen Welt?

Viele Menschen sind erschöpft und unglücklich, doch sind sie sich darüber nicht klar. Wollen aber auch nicht daran arbeiten und hinterfragen es auch nicht.

Warum ist das so? Das Rezept für Glück, Erfolg, Ausgeglichenheit und Erfüllung ist für jeden Menschen anders. Es gibt keine allgemein gültige Formel dafür. Jeder muss beginnen die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und in jedem Lebensbereich hinterfragen, was er wirklich möchte. Oft ist man in einem Bereich erfolgreich, jedoch auf Kosten einer anderen Kategorie. Es gibt zwar eine "Zauberformel" dazu, doch das "Zauberwort" für sein Leben muss jeder selbst herausfinden. Du kannst dieses Ziel erreichen, wenn Du bereit bist, daran zu arbeiten. Das außergewöhnliche Leben das Du haben möchtest kannst Du erreichen, wenn Du bereit bist auch etwas dafür zu tun. Niemand sagt, dass es einfach sein wird. Es ist einfacher ein Leben in Chaos und voller Enttäuschungen zu führen, im Durchschnitt zu leben, als das volle Potential auszuschöpfen. Doch mutiger ist es herauszufinden, was Du willst und was Dich fröhlich macht.

Ich helfe Dir zu entdecken, was Du in jeder Kategorie erreichen möchtest und was Du dazu tun kannst.

Die meisten sind zu beschäftigt um die Warnzeichen des Körpers wahrzunehmen. Dh. den Problemen auf den Grund zu gehen. Was will der Körper mir sagen?

Dein Lebensrad besteht aus mehreren Kategorien. Deine Lebensbereiche.

Es gibt Bereiche auf die Du direkten Einfluss hast und dann gibt es welche, in die wirst Du rein geboren. Als Beispiel gehe ich nun ein wenig näher auf die Glaubenssätze, Deine innere Überzeugungen ein.

Für jede Kategorie gibt es 4 kritische Fragen

- 1. Was ist meine Überzeugung über diesen Bereich?
- 2. Was ist mein Ziel in diesem Lebensbereich?
- 3. Warum will ich das?
- 4. Was muss ich tun, um das zu verwirklichen?

1. **Woran Glaube ich?**

Deine Glaubenssätze (Sätze aus dem tiefsten inneren die wir übernommen haben und danach leben) kontrollieren Deine Gedanken, Entscheidungen, Deine Handlungen und Dein Schicksal.

Du verhältst Dich immer in Einklang mit Deinen Glaubenssätzen, egal ob sie wahr sind oder nicht. In 10 Jahren folgst Du dann andere Glaubenssätze weil Du alle auflöst und dafür neu hinzufügst. Dies ist ganz abhängig von Deinen Lebensereignisse. Du wählst Deine Glaubenssätze selbst und die sind durch Deine Entscheidungen entstanden. Meistens sind das Glaubenssätze die uns hindern voranzukommen. Solche hinderliche Sätze sind ganz tief in unserem Unterbewusstsein versteckt und nicht gleich auffindbar. Hinderliche Glaubenssätze im Bereich körperliche Fitness können sein:

- Meine Gesundheit ist rein genetisch bedingt und weil meine Eltern und Geschwister auch übergewichtig sind, ist das wohl auch mein Schicksal.
- Herzkrankheiten hat jede in unserer Familie, also steht mir das bestimmt auch bevor.
- Die meisten meiner Verwandten haben Diabetes, also werde ich das wohl auch bekommen.

Das sind alles negative Glaubenssätze, doch sind sie auch wahr? Für denjenigen schon der danach handelt. Warum also etwas ändern, wenn es eh mein Schicksal ist?

Ein positiver Glaubenssatz wäre:
Ich habe die Kontrolle über meine körperliche Gesundheit!

"Wenn Du glaubst, dass Du etwas kannst, oder glaubst, dass Du es nicht kannst – liegst
Du wahrscheinlich immer richtig!"
Henry Ford

Unsere Glaubenssätze müssen wir sehr gut auswählen. Je mehr wir an etwas glauben, desto eher wird es zu einer sich selbst erfüllende Prophezeiung und dies ist in beiden Richtungen wahr. Wir können die Situation verschlimmern oder eben auch verbessern. Änderungen brauchen manchmal Zeit, je nach dem wie fest sie schon in uns verankert sind.

2. **Was möchte ich in dieser Kategorie erreichen?** (das sorgt für Klarheit)

Die meisten Menschen sind ziellos. Wie kannst Du erwarten, dass sich Dein Leben verändert, wenn Du nicht einmal weißt was Du willst? Ohne eine klare Lebensvision vor Augen, ist ein außergewöhnliches Leben schwer für Dich möglich.

Wie hoch bist Du bereit, Deine eigene Messlatte in jedem einzelnen Bereich festzulegen? Zu welcher Höchstleistung bist Du bereit?

Viele versuchen es gar nicht, weil sie vor dem Scheitern angst haben. Manchmal braucht es eben Mut den ersten Schritt zu tun.

Wenn Du jeden einzelnen Lebensbereich durchgegangen bist, hast Du für Dich die ideale Strategie zur Erreichung Deiner Lebensvision kreiert. Du wirst wissen, was Du in jedem einzelnen Lebensbereich möchtest.

3. **Frage Dich:**

Was gewinnst Du wenn Du dein Ziel erreichst? Was verlierst Du wenn Du Dein Ziel nicht erreichst?

In den Gründen Deines Handelns liegt der Schlüssel zu Deinem Erfolg!

4. **Was muss ich tun?**

Sobald Du weißt was Du willst, kannst Du Dich auch besser motivieren und in dem Du dir Gedanken machst, weißt Du, wie Du Dein Ziel erreichen kannst. Du kreierst Deine eigene Strategie.

Durch diese 4 Fragen bist Du aufgefordert Dich näher mit dem Thema zu befassen, besser hinzuschauen und zu überlegen, welche Möglichkeiten Du hast.

Du bist der Autor DEINES Lebens. Also nutze es.

Ich gebe Dir ein Programm, eine Schritt für Schritt Anleitung zu einem außergewöhnlichen Leben. DEIN außergewöhnliches Leben.

Du musst es nur umsetzen und bereit sein, an Dir zu arbeiten.

Ich freue mich Dich zu mehr Lebensqualität zu begleiten.
Deine

A handwritten signature in black ink, reading "Simone". The script is fluid and cursive, with a large initial 'S'.