smart - mental

Deine Lebensqualität

Unsere Reise wird uns an ein paar sehr interessante Orte führen. Du wirst Neuland betreten weil Du Dir über einige Dinge Gedanken machen wirst, über die sich die meisten Leute nie Gedanken machen. Damit will ich sagen, dass die meisten nie die spezifischen Charakter-Eigenschaften oder die emotionalen Zuständen, die sie als Teil ihres Lebens wünschen, nicht berücksichtigen.

Oft haben wir unseren eigenen spirituellen Weg nicht definiert oder haben kein Bewusstsein dafür geschaffen, warum unser Geist so wichtig ist und wie wir ihn auf sein höchstes Potenzial halten.
Die meisten Menschen wissen nicht, was Geld ist, woher es kommt und wie Reichtum geschaffen wird.

Im laufe dieses Programms wird viel neu und aufregend sein. Also lass uns die Reise beginnen!

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

Bei Deinem Lebensrad denkst Du viel über Dich nach, Gesundheit und Fitness, was Du emotional und spirituell vom Leben möchtest, welchen Charakter Du haben möchtest, welche Beziehung Du haben möchtest, wie viel Du verdienen willst, welche Karriere Du machen möchtet. Es geht die ganze Zeit über nur um Dich!

Das scheint egoistisch, das ganze Lebensrad ist egoistisch und das ist gut so, denn es geht um DEIN Leben. Jeder hat das Recht sein Leben nach seinen eigenen Wünschen zu leben. Die Welt währe wohl ein besserer Ort, wenn jeder die beste Version seines selbst ist die er nur sein kann. Jemand der nach Glück, Erfüllung und Selbstverwirklichung strebt. Die Welt braucht mehr selbstverantwortliche Menschen. Schau zuerst auf Dich und, dass es Dir gut geht, dann kannst Du auch besser für andere da sein. Wenn Dein Leben durcheinander ist, kannst Du anderen nicht helfen.

Das Lebensrad ist der Anfang zur Selbstverwirklichung. Es geht um Glück und Erfüllung Jeden Tag glücklich und erfüllt zu leben, Zeit zu haben um Interessen und Wünschen zu erkunden, die Zeit mit Deinen Lieben zu genießen, Abenteuer zu erleben und Erinnerungen zu haben die ein Leben lang anhalten. Alle Lebensbereichen dienen dazu, um Deine Lebensqualität zu verbessern.

Was ist Lebensqualität und wovon hängt sie ab?

Zumal hängt sie von den anderen Lebenskategorien ab. Das bedeutet körperliche und intellektuelle Fitness. Dauerhafte Emotionen spüren, optimale Beziehungen mit meinen Liebsten, eine erfüllte Karriere für eine finanzielle Unabhängigkeit im Leben. Um höchste Lebensqualität zu erreichen, muss ich mein Potenzial maximieren, in jeder einzelnen Kategorie. Ich meine, ich muss stehts nach Excellence streben. Alle meine Wünsche, Ziele, Verantwortlichkeiten ausgleichen. Das Lebensrad ist das Tool um das zu erreichen. Ich habe mal die wichtigsten Kategorien genommen, Du kannst sie jederzeit mit anderen ergänzen.

Es gibt 3 Schwerpunkte aus der die Kategorie Lebensqualität besteht:

1. Materielle Dinge Du Du haben willst
2. Erfahrungen die Du machen willst
3. Die Umgebung, in der Du Deinen Platz finden willst.

In jeder Kategorie Deines Lebensrads definierst Du was Du willst und schreibst es nieder.

Denkst Du, dass Du das beste Leben verdient hast? Dann fangen wir an!

Du hast die Wahl ein erfülltes Leben zu führen, es ist DEINE Entscheidung. Wenn Du über maximale Lebensqualität nachdenkst, was kommt Dir in den Sinn? Diese ist bei jedem anders. Das kann ein schönes Haus sein. Manche denken sogar über ein zweites Haus nach! Die Welt bereisen. Ein romantisches Abendessen. Guter Wein. Urlaub am Meer. Zeit auf einem Boot mit guten Freunden. Ein Auto. Ein schöner Ausflug. Wandern. So viel Freizeit wie Du Dir wünschst. All das steht für ein hochwertiges Leben. Ob Du dies so leben kannst liegt daran, wie Du in den anderen Kategorien leben möchtest. Um eine gute Lebensqualität erreichen zu können, brauchst Du eine gute Gesundheit und Fitness, Deine Karriere sollte Dich erfüllen, Deine Finanzen so unter Kontrolle haben, dass Du diszipliniert damit umgehen kannst und Deine Träume zu erfüllen. Du hast in jeder einzelnen Kategorie die Wahl, die Wiederum Deine Lebensqualität beeinflussen. Du musst nur aufstehen und was neues erschaffen, anstatt immer wieder das Gleiche zu tun. Du kannst nicht erwarten, dass sich Dein Leben verändert wenn Du nichts veränderst.

Eine hohe Lebensqualität fängt mit einer Entscheidung an, ein erfülltes Leben zu leben. Mach Dein Leben außergewöhnlich. Schöpfe es voll aus. Das ist eine Einstellung und daran kann man arbeiten.

Übernimm Verantwortung für Dein Leben. Du musst die Entscheidung treffen, alles zu tun, damit Du für Dich und Deine Gesundheit was tust.

Schritt 1 zu mehr Lebensqualität: Unterzeichne dieses Versprechen

Ich, _____, verspreche mir mit dem heutigen Tag, die volle Verantwortung für mein Leben zu übernehmen und alles zu tun, um gesünder und mit mehr Lebensqualität zu leben. Ich stelle diese Arbeit an mir selbst an erster Stelle und werde mich durch nichts mehr aufhalten lassen.

Datum: _____ Unterschrift _____

Eine hohe Lebensqualität fängt mit einer Entscheidung an, ein erfülltes Leben zu leben. Mach Dein Leben außergewöhnlich. Schöpfe es voll aus. Das ist eine Einstellung und daran kann man arbeiten.

Materielle Dinge

Materielle Dinge können Dich glücklich machen, wenn Du schon glücklich bist. Und...
wahres Glück kommt von innen.

Wir können Dankbarkeit verspüren wenn wir zB das eigene Haus betreten oder ein Auto haben. Große und kleine Dinge können glücklich machen. Das Leben kommt und geht und deshalb sollten wir jede Möglichkeit des Glücks genießen.

Materielle Dinge können wie ein Anker werden und uns nach unten ziehen. Es kann Dich belasten und in die falsche Richtung führen. Wir sind dauernd mit Werbung konfrontiert die uns zum kaufen bewegen wollen. Sie wollen uns weiß machen, dass wir dies und jenes brauchen. Daher ist immer Vorsicht geboten. Wenn Du zwei Häuser möchtest, kannst Du auch schnell Dein eigener Sklave werden. Zwei Häuser sind bestimmt toll, doch solltest Du auch bedenken, dass Du damit auch die doppelte Arbeit hast. Nicht nur das Haus sauber zu halten, sondern die Kosten sind auch mehr und das heißt, dass Du dafür wieder mehr Geld benötigst und Du wahrscheinlich dazu neigst mehr zu arbeiten. Wünsche können Dich in die Irre führen, daher braucht man immer Bewusstsein. Die Formel ist für jeden anders und Du musst für Dich das passende Rezept finden. Erstklassige Erlebnisse sind meistens die größte Freude im Leben.

Materielle Dinge können kaputt gehen und sind vergänglich, Erinnerungen hingegen bleiben. Mit den Kindern spielen, mit dem Partner ausgehen, Reisen, Abenteuer, Zeit mit Freunden, Spaß und Freude am Leben haben. Die meisten gehen mit geschlossenen Augen durchs Leben, sie machen immer das Gleiche. Sie leben einfach ihr Leben ohne es in Frage zu stellen.

Erfahrungen die Du machen möchtest

Was möchtest Du denn noch alles in Deinem Leben erfahren und erleben? Gibt es Bereiche die Du gerne noch ausprobieren möchtest? Vielleicht ist es ein Fallschirmsprung? Worin möchtest Du denn wachsen? Gibt es ein Bereich über den Du noch mehr erfahren möchtest, das Dich brennend interessiert? Möchtest Du eine Familie gründen, ein Haus bauen? Eine Weltreise starten um wenig Geld? Wie Du siehst, kannst Du Dir diese Frage in jeder einzelnen Lebenskategorie stellen.

Orte um Dich herum

Dein Haus oder Deine Wohnung wiederspiegelt Dich. Wenn Du sauber und organisiert bist, ist es Deine Wohnung oder Haus meistens auch. Sie strahlt die Qualität Deines Lebens aus. Du kannst die Qualität aussuchen, dies in Deine Wohnung oder Haus mit einfließen lasen und Du bist so jeden Tag von ihr umgeben. Du hast die Wahl wie Deine Lebensqualität sein soll. Das gilt übrigens auch für Deinen Arbeitsplatz!

Wie findest Du nun Deine Lebensqualität?

In den nächsten 11 Wochen gehst Deine Lebensbereiche durch und stellst Dir die Fragen:

- Welche Dinge möchte ich in meinem neuen Leben haben?
- Welche Erfahrungen möchte ich machen?
- Was für eine Umgebung möchte ich um mich haben?

Stelle Dir alles so genau wie möglich vor und fühle Dich hinein.

Welchen Zweck hat eine höhere Lebensqualität?

Wir leben an einem Ort wo wir entscheiden können, wie wir leben wollen. Eine schöne warme Wohnung ist besser als eine Barracke. So betrachtet lebt der Durchschnitt heute besser als Könige und Königinnen früher. Viele Menschen schätzen die Lebensqualität gar nicht die sie schon besitzen. Früher musst man in eine Schüssel urinieren und heute hat man eine Toilette.

Wenn Du Dein Leben gut organisierst und Dein Wunsch stark genug ist, hast Du die Möglichkeit Dein eigenes Luxusleben zu erschaffen. Das ist doch etwas, wofür wir dankbar sein sollten.

Das Leben vergeht viel zu schnell, daher möchte ich mein Leben in allen Lebensbereichen genießen. Je besser meine Lebensqualität ist, desto mehr kann ich beitragen. Es ist wichtig sich ein Ort zu schaffen an dem man sich erholen kann, ein Ort an dem kein Stress und Chaos herrscht, sondern Ruhe und Entspannung.

Erfahrungen können Dein Leben ebenfalls ändern. Mein Ziel zB ist es, ein wunderschönes Leben zu führen, zu erleben und zu teilen. Ein Leben zu führen in dem ich in allen Lebensbereichen glücklich bin. Meine höhere Lebensqualität verbessert mich als Person, wodurch ich mehr Menschen helfen kann.

Welchen Zweck hat eine höhere Lebensqualität für Dein Leben?

Schreibe sie auf:

Wenn Du mehr Lebensqualität in Dein Leben bringst, was würde sich verbessern?

Wie kommst Du zu einer höheren Lebensqualität?

Jetzt wo Du weißt was Du willst, musst Du Dir überlegen, was Du dafür tun solltest. Bei der Strategie Deiner Lebensqualität musst Du die wunderbare Vision betrachten die Du gerade erschaffen hast, die Dinge die Du erfahren und die Dinge die Du haben möchtest. Und dann setze diese Liste um.

Sehe wir nun an wie Du das machen kannst.

Eine der besten Möglichkeiten Deine Vision von mehr Lebensqualität umzusetzen ist, Deine finanzielle Situation umzusetzen. Viele von den Dingen und Erfahrungen hängen davon ab, ob Du sie Dir leisten kannst. Sicherzustellen, dass Du die finanziellen Mittel hast, Dir die Dinge zu kaufen die Du möchtest. Integriere Deine Lebensqualität in Dein Finanzplan, zB sparen. Sparen sichert Dir Deine finanzielle Zukunft. Gib nicht Dein ganzes Geld aus. Du musst aber auch gut Leben und Dich belohnen können, das ist sehr wichtig. Die Balance finden zwischen dem gut Leben und was man tun muss, um finanziell gut abgesichert zu sein. Eine gute finanzielle Planung ist die Basis dafür. Nimm Deine wichtigsten Ziele und setze sie in Deinen Finanzplan ein. Möchtest Du eine große Reise machen? Dann plane es ein.
Wie alles in einer Umsetzung, beginnt es mit dem 1. Schritt. Du möchtest ein neues Auto? Entscheide wann Du es kaufen möchtest und arbeite darauf hin. Du möchtest ein neues Haus? Überlege Dir wie groß es sein und wie viel es kosten soll und arbeite darauf hin.
Egal was Deine Lebensqualität ist, Du kannst es mit tollen Erfahrungen bereichern. Du musst Dich nur dazu verpflichten und es Teil Deines Finanzplanes machen. Plane es ein und dann tue es. Du möchtest einen Marathon laufen? Dann finde einen, melde Dich an und fange an zu trainieren. Möchtest Du ans Meer fahren? Buche es und plane so, dass Du es auch durchführen kannst.

Schreibe es Dir auf und verpflichte Dich dazu. Du kannst Dein Leben abenteuerlich machen. Das Leben ist ein Abenteuer! 😀

Wie kommst Du zu einer höheren Lebensqualität?

Schreibe sie auf:

Was kannst Du nun alles tun um zu mehr Lebensqualität zu kommen?

Sehen wir uns nun Deine Umgebung an. Einer der wichtigsten Punkte für die, die ihre Lebensqualität verbessern wollen. Du wohnst noch nicht in Deinem Traumhaus oder Traumwohnung? Dann warte nicht darauf um hier Fortschritte zu machen. Du kannst Deine aktuelle Umgebung erheblich verbessern, ebenso die Lebensqualität. Definiere die Werte die Deine Umgebung wiederspiegeln sollte. Vielleicht Stress und Chaos verbannen. Somit schaffst Du ein Ort für Ruhe und Entspannung. Dazu benötigst Du auch kein großes Budget. Ruhige Musik, ein kleiner Wasserfall (dabei geht es um das Hören und geplätschere von Wasser). Um gib Dich mit lebendigen Dingen wie Topfpflanzen oder Blumen und so schaffst Du schon eine freundliche und beruhigende Umgebung. Oder Duftlampen, Duftkerzen. Eine Aromatherapie wirkt Wunder und ist eine Wohltat für die Seele. Beseitige visuelle Unordnung. Lass alles los das nicht zur Stimmung beiträgt die Du erschaffen möchtest. Deine Umgebung spiegelt Deine Welt. Ein unordentliches Haus ist der Spiegel von einem unaufgeräumten Geist. Verpflichte Dich, diesen Bereich Deines Lebens sauber und ordentlich zu halten.

Je weniger Geld Du zur Verfügung hast, desto kreativer musst Du werden. Erschaffe Dir ein Themenhaus und Du kannst alles loslassen was mit diesem Thema nichts zum Tun hat. Definiere die Stimmung die Du erreichen möchtest und dann schau, welcher Weg zum Ziel führt.

Mit ein wenig Gedanken und arbeit kannst Du sicher stellen, dass Du von Deiner Lieblingsstimmung umgeben bist. Diese Werte werden beginnen in Dein Leben einzufließen und Dich ändern zu dem wer Du werden möchtest. Du musst nicht auf Dein Traumhaus oder Traumwohnung warten. Du kannst Deine aktuelle Situation mit Kleinigkeiten erheblich verbessern, das wiederum Dein Leben verbessert. Eine anderer Farbe an der Wand, ein anderes Möbelstück, aufräumen, loslassen, Musik, Geruch, das alles kostet nicht sehr viel und bringt eine enorme Veränderung in Dein Leben. Immer wenn Du aufwachst, wenn Du nach Hause kommst fühlst Du die Veränderung in Deinem Leben und es tut Dir gut.

Im ganzen Prozess vom Lebensrad geht es darum, Deine Lebensqualität zu steigern. Tue etwas um Dir zu beweisen, dass Du Deine Lebensqualität auf eine neue Stufe bringen möchtest. Die Kategorie Lebensqualität hängt eng mit der Kategorie Finanzen zusammen, doch die besten Dinge im Leben bekommst Du kostenlos!

"Ich bin immer dankbar und schätze was ich habe, wie ich ich lebe und wie ich meine Zeit verbringe. Denke jeden Tag an die Menschen die mit mir dieses wunderbare Leben führen und leben." Wie könnte Dein Satz aussehen?

Schreibe es auf:

In den nächsten Wochen ist das Lebensrad Dein Begleiter. Jede Woche widmen wir uns einem anderen Lebensbereich und nach und nach bekommt das Rad die Form die Du benötigst um ein Leben zu führen das rund läuft. Zu jeder Kategorie benötigst Du einen IST-Zustand

Bei der Selbstanalyse werden folgende Fragen geklärt:

- Wo stehe ich im Moment?
- Wie fühle ich mich?
- Wohin möchte ich überhaupt? Was sind meine Träume und Ziele?
- Fühle ich mich unzufrieden? Woran mag das liegen?
- Was kann ich in Zukunft verbessern? Fehlen mir Eigenschaften dazu? Wenn ja, welche?

Schritt 1 - IST Analyse

Die verschiedenen Teile des Lebensrades spiegeln bestimmte Bereiche in Deinem Berufs- und Privatleben wider. Bewerte Deine Zufriedenheit in den verschiedenen Bereichen auf einer Skala von 1 - 10. 10 bedeutet, dass Du in diesem Bereich absolut zufrieden und erfüllt bist und Du es so wie es derzeit ist, perfekt findest. Mache diese Übung ohne groß darüber nachzudenken, erstmal nur „aus dem Bauch heraus". Oft ist diese Bestandsaufnahme von Tag zu Tag verschieden. Und ganz wichtig, bewerte nicht! Es ist ok so wie es ist!

Schritt 2 - Reflektion

Wenn Du damit fertig bist, die Kategorien zu bewerten, stelle Dir selbst ein paar Fragen. Mache Dir dazu Notizen oder gehe sie einfach im Kopf durch:

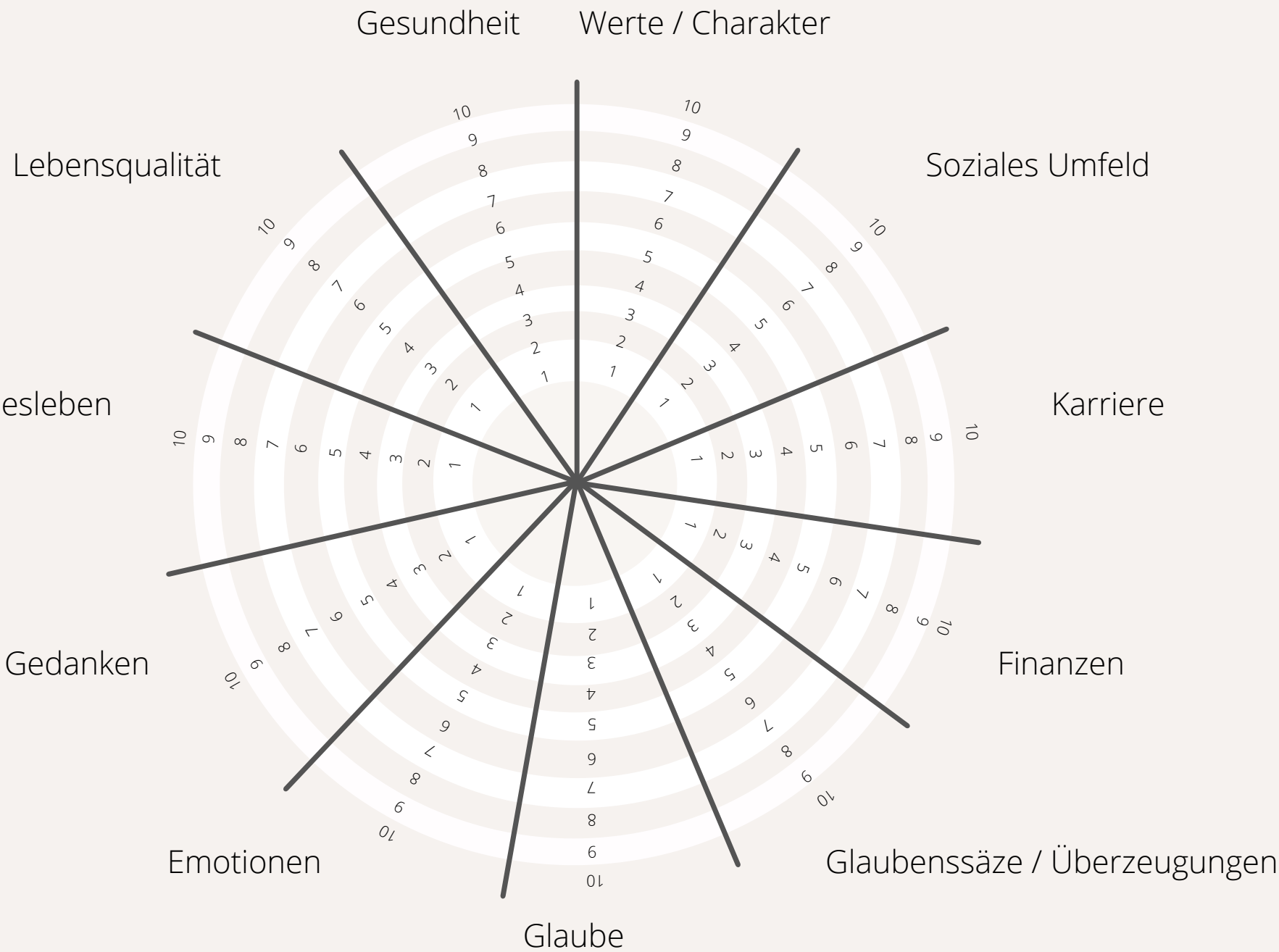
- Wie rund ist Dein Rad? (je runder desto besser. Doch das persönliche Wohlbefinden steht an oberster Stelle)
- Gibt es einen Grund für diese Konstellation? (Reflektiere bei der Begründung, ob es der wirkliche Grund ist oder vielleicht doch eine Ausrede)
- In welchem Lebensbereich würdest Du gerne mehr Punkte vergeben können?
- Was würde sich für Dich und Dein Umfeld ändern, wenn Du in einem Lebensbereich mehr Punkte vergeben könntest?
- Was müsstest Du tun um in einem Lebensbereich mehr Punkte vergeben zu können?

Diese Fragen werden Dir in den nächsten Woche in der jeweiligen Kategorie hilfreich sein um noch genauer zu werden. Dies ist erst einmal der erste Schritt.

Die leeren Seiten zum Schluss benötigen wir dann für die Zusammenfassung in der jeweiligen Kategorie. Du kannst sie gleich nach der jeweiligen Woche ausfüllen oder nach den 11 Wochen wenn Du schon mehr reflektiert hast. Eventuell kommst Du ja noch auf andere Erkenntnisse.

SELBSTEINSCHÄTZUNG

Dein Lebensrad



Deine Lebensqualität

Kategorie:

Kategorie:

Kategorie:

Kategorie:

Kategorie:

Kategorie:

Kategorie:

Kategorie:

Kategorie:

Kategorie:

Kategorie: