

UPLIFT YOUR MIND



WORKBOOK

CHRISTIN ENDTER



INNER COSMOS

INHALTSVERZEICHNIS

UPLIFT YOUR MIND WORKBOOK

3 ABOUT | EINLEITUNG

4 WHEEL OF LIFE

6 PERSÖNLICHES WACHSTUM

12 GESUNDHEIT UND VITALITÄT

17 FREIZEIT UND SPASS

20 FREUNDSCHAFTEN

23 LIEBE UND FAMILIE

28 GELD UND FINANZEN

34 BERUF UND BERUFUNG

37 SPIRITUALITÄT

42 AUSBLICK

51 BUCHEMPFEHLUNGEN

ABOUT

"We do not see things as they are.
We see things as we are."
Rabbi Shmuel Ben Nachmani

Unsere Gedanken deuten unsere Realität und bestimmen die Qualität unserer Gefühle: ob wir glücklich und zufrieden mit uns oder unserem Leben sind – oder eben nicht. Deshalb ist es so wichtig, dass du dich gut kennst, weißt, "wie du tickst" und deinen Gedanken regelmäßig ein Upgrade verpasst. Mit diesem Workbook erhältst du auf 54 Seiten Journaling-Impulse, empowernde Zitate, Affirmationen und Buchtipps zu acht Lebensbereichen. Die Kapitel leiten dich an, deine Zufriedenheit in den einzelnen Lebensbereichen zu reflektieren, mehr Bewusstsein zu schaffen, was dir gut tut und was du in deinem Leben haben möchtest. Im Sortieren und Reflektieren lässt du Energie frei. Und lässt Balance einziehen.

Ausgedruckt lassen sich die Seiten in deinem Tempo handschriftlich ausfüllen. Du entscheidest, ob du das Workbook in deine Selbstfürsorge-Routine einbeziehen und jeden Tag mit den Reflektionen arbeiten möchtest. Oder ob du die Anleitungen verwendest, um während eines Coachings bei deinem persönlichen und spirituellen Wachstum begleitet zu werden. Ganz egal wie, mit dem Workbook verbringst du Zeit mit dir und lernst dich besser kennen – der wichtigsten Person in deinem Leben.



Ich bin Christin Endter, Gründerin von Inner Cosmos. Ich arbeite als Coachin, Mentorin und Beraterin für innere Stärk bewusste Lebensgestaltung, damit alle Menschen ein erfülltes, erfolgreiches, leidenschaftliches Leben führen können.

Ich wünsche dir eine wundervolle Reise mit diesem Workbook und lade dich ein, voll und ganz in deinen Inner Cosmos einzutauchen.

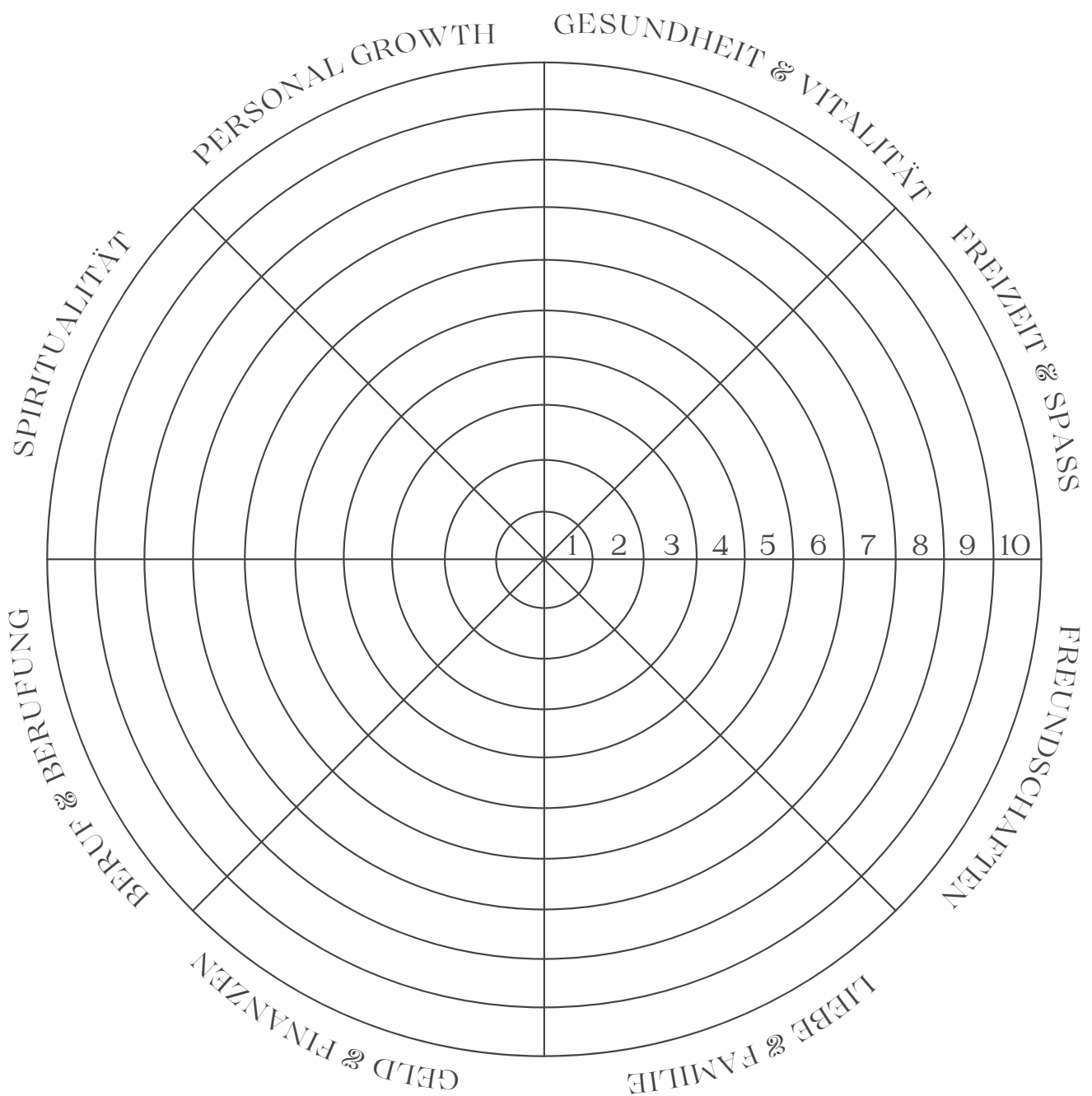


Erschaffe das Leben,
das du liebst

Christin

WHEEL OF LIFE

DAS WHEEL OF LIFE (LEBENS RAD) VERANSCHAULICHT DIR, WIE
AUSGEGLICHEN DEIN LEBEN IST.
UND WAS DIR FEHLT, UM BALANCE ZU FINDEN.
BITTE SPÜRE IN DIE 8 LEBENSBEREICHE HINEIN UND BEWERTE SIE VON
1 (NIEDRIGSTE ZUFRIEDENHEIT) - 10 (HÖCHSTE ERFÜLLUNG).



NOTES

BETRACHTE NUN DEINE AUSGEMALTEN LEBENSBEREICHE. SPÜRE HINEIN,
OB DIR EINE HOHE AUSPRÄGUNG IN EINEM BEREICH ERFÜLLUNG BRINGT
ODER AUF KOSTEN EINER ANDEREN KATEGORIE RESSOURCEN ABZIEHT.
HAST DU EINEN LEBENSBEREICH VERNACHLÄSSIGT,
OBWOHL ER DIR SEHR WICHTIG IST?
NOTIERE DEINE BEMERKUNGEN HIER.

HOW YOU VIEW YOURSELF BECOMES EVERYTHING.
YOUR FOUNDATION. THE STARTING POINT FOR
CHANGING THE WORLD AROUND YOU.

MICHELLE OBAMA

PERSÖNLICHES WACHSTUM

AFFIRMATIONEN



MEIN KÖRPER UND GEIST SIND IN HARMONISCHEM
BEWUSSTSEIN AUSGERICHTET.
MY LITTLE CHANGES AMOUNT TO BIG BENEFITS.
ICH SÖRGE GUT FÜR MICH.
ICH INVESTIERE IN MICH.

WAS WAREN DEINE GRÖSSTEN ERFOLGE?

WENN ES EINE ENTSCHEIDUNG GIBT, DIE DU BEREUST,
WELCHE WAR DAS? WAS HAST DU DARAUS GELERNT?

ALWAYS GO WITH THE CHOICE THAT SCARES YOU THE
MOST, BECAUSE THAT IS THE ONE THAT IS GOING TO
REQUIRE
THE MOST FROM YOU.

CAROLINE MYSS

ASSESSMENT

SELBSTERKENNTNIS

ERGÄNZE DIE SÄTZE, INDEM DU JEWEILS DAS ERSTE EINTRÄGST,
DAS DIR EINFÄLLT.

ICH BIN EIN MENSCH DER ...

... LIEBT	
... MAG	
ANGETRIEBEN IST	
INSPIRIERT IST	
DAVON TRÄUMT	
AM GLÜCKLICHSTEN IST, WENN	
AN ... GLAUBT	
... BRAUCHT	
EINES TAGES	
DAS ZIEL VERFOLGT	
BEMERKT, WENN	
ANGST HAT VOR	

HOPE AND FEAR CANNOT OCCUPY THE SAME SPACE.
INVITE ONE TO STAY.

MAYA ANGELOU

BENENNE DEINE GRÖSSTE ANGST.
WAS WÜRDEST DU TUN, WENN DU KEINE ANGST HÄTTEST?
WAS BRÄUCHTEST DU, UM KEINE ANGST ZU HABEN?

HIER IST PLATZ, UM DICH VON DEINEN BLOCKADEN (GELD,
ANGST, ZEIT, PERFEKTIONISMUS...) ZU VERABSCHIEDEN.



AFFIRMATION
I AM ALLOWED TO GROW AND MOVE FORWARD.

NOTES

SCHREIBE EINEN BRIEF AN DEIN JÜNGERES ICH UND ERZÄHLE DIR, WAS DU IN DEN LETZTEN 10 JAHREN ALLES ERREICHT UND GESCHAFFT HAST. LIES IHN DIR DANACH SELBST LAUT VOR.

OUR DEEPEST FEAR IS NOT THAT WE ARE INADEQUATE.
OUR DEEPEST FEAR IS THAT WE ARE POWERFUL BEYOND
MEASURE. IT IS OUR LIGHT, NOT OUR DARKNESS, THAT
MOST FRIGHTENS US.

MARIANNE WILLIAMSON

NENNE DREI DINGE, IN DENEN DU RICHTIG GUT BIST.

1

2

3

AFFIRMATIONEN



ICH BIN PERFEKT UND VOLLSTÄNDIG, SO WIE ICH BIN.

ICH BIN BEREIT FÜR NEUE GEDANKEN UND
ERFAHRUNGEN.

ICH WÄHLE ZUVERSICHT UND VERTRAUEN STATT
SÖRGEN UND ANGST.

WAS SIND DEINE GRÖSSTEN ERKENNTNISSE ÜBER DICH SÖWEIT?

A large, empty rectangular box with a light beige background, intended for writing answers to the question above.

REFLEKTION

SELBSTWERT

ALLE ASPEKTE DEINES LEBENS ZÄHLEN, DENN ENTWEDER SIE EMPOWERN DICH ODER NEHMEN DIR ENERGIE: DEINE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN, DIE ZEIT, DIE DU DIR FÜR BEWEGUNG NIMMST, KLEIDUNG, DIE DU AUSWÄHLST, UNGESUNDE GEWOHNHEITEN – ALL DAS BILDET DEIN SELBSTWERT-GERÜST.

DAS GIBT MIR ENERGIE

DAS NIMMT MIR ENERGIE

SELBSTWERT – DAS MÖCHTE ICH MACHEN, UM MICH ZU NÄHREN:

MAN IST NICHT AUF DER WELT, UM SICH ZU BESSERN, ABER
UM SICH ZU ÖFFNEN.

CHRISTA WOLF

GESUNDHEIT UND VITALITÄT

WELCHE AKTIVITÄTEN LASSEN DICH LEBENDIG FÜHLEN?

DANKBARKEITSÜBUNG

WAS AN DIR FINDEST DU SCHÖN?

WO HAT DIR DEIN KÖRPER GEDIENT?

WIR MÜSSEN AUF UNSERE SEELEN HÖREN, WENN WIR
GESUND WERDEN WOLLEN.

HILDEGARD VON BINGEN

NOTES

HEALTHY MIND – BODY – SOUL

WO GIBT ES HINSICHTLICH DEINER KÖRPERLICHEN UND MENTALEN GESUNDHEIT NOCH RAUM FÜR VERBESSERUNGEN: HAST DU HÄUFIG SCHMERZEN ODER ERKÄLTUNGEN ODER WENIG ENERGIE? WAS KÖNNTEST DU TUN, UM DICH BEI DIESEN PROBLEMEN ZU UNTERSTÜTZEN? WIE KÖNNTEST DU HIER MEHR LEBENSQUALITÄT UND VITALITÄT ERREICHEN?

WELCHE ANNAHME ÜBER DEINEN KÖRPER, DIE SICH DURCH VERGANGENE ERFABRUNGEN VERFESTIGT HAT, HÄLT DICH ZURÜCK, 100% ERFÜLLT UND GESUND ZU SEIN? WAS KANNST DU TUN, UM DIESE WUNDE ZU HEILEN UND DEINE GESCHICHTE NEU ZU SCHREIBEN?



MANTRA: RAM
ICH AKTIVIERE MEINE KÖRPERLICHEN, MENTALEN UND EMOTIONALEN SELBSTHEILUNGSKRÄFTE.
WENN ICH IN VERBINDUNG MIT MEINEM KÖRPER BIN, FÜHLE ICH MICH KRAFTVOLL UND FREI.

THE BRAIN MAY THINK, BUT WHEN YOU TURN YOUR HEART INTO AN INSTRUMENT OF PERCEPTION, IT KNOWS.

JOE DISPENZA

IN WELCHEN SITUATIONEN FÜHLST DU DICH BESONDERS GESTRESST?
WAS KÖNNTEST DU ANDERS MACHEN?

HALTE HIER GEDANKEN FEST, DIE DICH BERUHIGEN. WELCHE
GEDANKEN TUN DIR GUT, WENN DU DICH UNTER DRUCK SETZT?



VERBINDE DICH DURCH MEDITATION WIEDER MIT
DEINEM KÖRPER. IN MEDITATION SIND WIR OHNE
STRESS UND IN EINEM ZUSTAND INNEREN FRIEDENS.

WHEN THE MIND IS AT REST, SO IS THE BODY.

NOTES

RESILIENZ

MENSCHEN, DIE SICH TROTZ MEHRERER RISIKOFAKTOREN POSITIV ENTWICKELN, DIE MENTAL, EMOTIONAL UND KÖRPERLICH STARK SOWIE BERUFLICH ERFOLGREICH SIND, BEZEICHNET MAN ALS RESILIENT.

WAS WAR DIE HERAUSFORDERNDSTE ERFAHRUNG IN DEINEM LEBEN?
WAS (ODER WER) HAT DIR GEHOLFEN, DIE KRISE ZU ÜBERWINDEN?

AT THE END OF THE DAY, WE CAN ENDURE MUCH MORE THAN WE THINK WE CAN.

FRIDA KAHLO

MEDITATION

HERZ-KOHÄRENZ

DAS HERZ KENNT ZWEI ZUSTÄNDE: CHAOS UND KOHÄRENZ. WENN WIR NEGATIVE GEDANKEN HABEN, UNS WÜTEND ODER GESTRESST FÜHLEN, SCHLÄGT UNSER HERZ UNREGELMÄSSIG. DANN LEBT ES IM CHAOS. REGELMÄSSIG, ALSO KOHÄRENT, SCHLÄGT DAS HERZ DANN, WENN WIR POSITIVE GEFÜHLE HABEN, ENTSPANNT UND ZUFRIEDEN SIND.



SUCHE DIR EINEN BEQUEMEN SITZ UND RICHTE DEINE AUFMERKSAMKEIT NACH INNEN. KOMM BEI DIR AN, INDEM DU DREIMAL TIEF EIN UND LANGSAM AUSATMEST.

WENDE DICH NUN DEINEM HERZRAUM ZU UND BLEIB FÜR CA. 30 SEKUNDEN MIT DEINER AUFMERKSAMKEIT NUR DORT. STELL DIR VOR, WIE DU LANGSAM DURCH DEIN HERZ ATMEST.

STELL DIR WEITER VOR, WIE DU BEIM EINATMEN DEIN HERZ MIT LEBENSNOTWENDIGEM SAUERSTOFF VERSÖRGST UND WIE SICH BEIM AUSATMEN STRESS UND PROBLEME VON DEINEM HERZEN LÖSEN. LASS NUN DIE EMPFINDUNG VON WÄRME UND AUSDEHNUNG IN DEINEN BRUSTKORB EINZIEHEN. DU KANNST AN EINEN LIEBEN MENSCHEN ODER EINE SCHÖNE ERINNERUNG DENKEN, UM DIESES GEFÜHL ZU VERSTÄRKEN.

DU WIRST MERKEN, DASS BALD TIEFE RUHE UND LIEBE IN DIR EINZIEHEN. KOSTE DIESES EMPFINDEN AUS UND BLEIBE IN DER MEDITATION, SOLANGE ES SICH GUT ANFÜHLT.

NACH UNTERSUCHUNGEN AM HEARTMATH-INSTITUT, EINER NONPROFIT FORSCHUNGS- UND BILDUNGSORGANISATION IN KALIFORNIEN, REICHEN SCHON ZEHN MINUTEN DIESER MEDITATION AUS, UM DEN HERZRHYTHMUS ZU HARMONISIEREN, DEN PULS ZU VERLANGSAMEN UND STRESSHORMONE ABZUBAUEN. DIESE ÜBUNG KANN AUSSERDEM HELFEN, UNABHÄNGIG VON ÄUSSEREN BEDINGUNGEN AUF ERHÖHTEN EMOTIONEN ZU SCHWINGEN. IN DIESEM ZUSTAND IST ES MÖGLICH, BESSER AUF DIE EIGENE INTUITION ZUZUGREIFEN. MIT DIESER INTELLIGENZ DES HERZENS KÖNNEN MEHR SELBSTERKENNTNIS UND KLARHEIT ERLANGT WERDEN. DIES ERMÖGLICHT, BESSERE ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN UND STRESSVOLLE MUSTER ZU VERMEIDEN.

ANMERKUNG

BITTE KLÄRE KÖRPERLICHE, MENTALE ODER EMOTIONALE PROBLEME MIT DEM ARZT | DER ÄRZTIN DEINES VERTRAUENS AB. WENN DU MERKST, DASS SICH JEMAND AUS DEINEM UMFELD ÜBER LÄNGERE ZEIT UNTYPISCH VERHÄLT ODER AN DER BELASTUNGSGRENZE ZU SEIN SCHEINT, SPRICH DIE PERSON MITFÜHLEND AN. ÖFTMALS SIND SICH PERSONEN, DIE IN EINEM BURN-OUT STECKEN, DESSEN GAR NICHT BEWUSST, UND KÖNNEN SICH NICHT SELBST HELFEN. DANKE

FREIZEIT UND SPASS

ZEIT ZUM SPIELEN: KREATIVITÄT UND FREUDE KOMMEN DURCH UND MIT LEIDENSCHAFT. WAS BRINGT DEIN HERZ SO RICHTIG ZUM HÜPFEN? VERSUCH IM NÄCHSTEN MONAT MAL WIEDER DEIN INNERES KIND ZUM STRAHLEN ZU BRINGEN UND MACH DAS, WAS DIR RICHTIG RICHTIG SPASS MACHT.

ZUM BEISPIEL MAL WIEDER DIE MUSIK VON FRÜHER ANMACHEN UND LOSTANZEN. JETZT GLEICH!



AFFIRMATION:
ICH LEBE MEIN LEBEN MIT LEIDENSCHAFT UND BEGEISTERUNG.

MIT WELCHEN MENSCHEN HAST DU DEN MEISTEN SPASS? WORÜBER HAST DU ZULETZT SO SEHR GELACHT, DASS DU BAUCHSCHMERZEN HATTEST?

LISTE AUF, WAS DICH JETZT BESSER FÜHLEN LASSEN WÜRDE

NO ONE CAN MAKE YOU FEEL BAD IF YOU FEEL GOOD ABOUT YOURSELF.

MICHELLE OBAMA

NOTES

LEICHTIGKEIT UND SPASS

LADE MEHR LEICHTIGKEIT IN DEIN LEBEN EIN:

- PROBIERE JEDEN TAG/WOCHE/ MONAT ETWAS NEUES AUS!
BEGIB DICH AUF DIE SUCHE NACH DEM, WAS DIR FREUDE BRINGT.
UND GÖNN ES DIR!
- BEHANDLE DICH VON JETZT AN WIE EINEN KOSTBAREN GEGENSTAND.
SEI GROSSZÜGIG MIT DIR.
- FRAGE DICH REGELMÄSSIG: WOMIT KANN ICH MICH VERWÖHNEN? WAS
WÜRDEN MIR GUT TUN? WHAT MAKES ME FEEL JOY?



MANTRA: SAT CHIT ANANDA
I MOVE THROUGH MY DAYS LIGHTEARTED AND
CARE-FREE KNOWING ALL IS WELL.

WAS KÖNNTEST DU NOCH TUN, UM DEINEN ENERGIEFLUSS ANZUKURBELN?



AFFIRMATION:
ICH MACH MIR DIE WELT, WIE SIE MIR GEFÄLLT.

DAS HABE ICH NOCH NIE VORHER VERSUCHT, ALSO BIN ICH
VÖLLIG SICHER, DASS ICH ES SCHAFFE.

PIPPI LANGSTRUMPF

NOTES

HEALTHY HABITS

HIER IST PLATZ ZU REFLEKTIEREN, WELCHE ROUTINEN ZU PFLEGST.
WELCHE GEWOHNHEITEN DIENEN DIR UND WO IST EIN UPDATE UND UPGRADE
NÖTIG? WAS KÖNNTEST DU NEUES AUSPROBIEREN?
ZU WELCHEN HEALTHY HABITS COMMITTEST DU DICH UND WO FINDEN SIE RAUM
IN DEINEM ALLTAG?

ALLE DENKEN NUR DARÜBER NACH, WIE MAN DIE
MENSCHHEIT ÄNDERN KÖNNTE. DOCH NIEMAND DENKT
DARAN, SICH SELBST ZU ÄNDERN.

LEO TOLSTOI

FREUNDSCHAFTEN

BEI WELCHEN MENSCHEN FÜHLST DU DICH WOHL UND GEBORGEN?
SCHREIBE AUF, WELCHE PERSONEN DU WESHALB BESONDERS SCHÄTZT.

WAS HAST DU ZU GEBEN? FÜR WELCHE FÄHIGKEITEN UND EIGENSCHAFTEN
SCHÄTZEN DICH DEINE FREUNDE/FREUNDINNEN?

WE MAKE A LIVING BY WHAT WE GET, BUT WE MAKE A
LIFE BY WHAT WE GIVE.

WINSTON CHURCHILL

REFLEKTION

COMMUNITY UND SELBSTFÜRSORGE

TAKING CARE OF YOUR BODY IS IMPORTANT, BUT TENDING TO YOUR RELATIONSHIPS IS A FORM OF SELF-CARE TOO. THAT, I THINK, IS THE REVELATION.

ROBERT WALDINGER, HARVARD PROFESSOR ÜBER DIE GRANT STUDIE

WELCHE MENSCHEN HAST DU IN LETZTER ZEIT VERNACHLÄSSIGT, OHNE ES ZU WOLLEN? WELCHE FREUNDSCHAFTEN MÖCHTEST DU WIEDERBELEBEN UND WELCHE LOSLASSEN?

MEHR MITGEFÜHL

- VERSUCHE, JEDEN TAG DIESE WOCHEN JEMAND ANDERES ZU BESCHENKEN: VIELLEICHT MIT EINEM BLICK ODER EINEM LÄCHELN.
- SPENDE AN EINE GEMEINNÜTZIGE ORGANISATION (DIE TAFEL, BEDINGUNGSLOSES GRUNDEINKOMMEN, SEA SHEPHERD, ECOSIA...)
- BIETE JEMANDEM DEINE HILFE AN ODER SAGE JA, WENN DU GEFRAGT WIRST (AUCH WENN DU GERADE VIEL ZU TUN HAST UND MEINST, NICHT ZU KÖNNEN.)

MEDITATION FÜR MITGEFÜHL UND SELBSTLIEBE



MÖGE ICH GESUND SEIN.
MÖGE ICH SICHER UND GEBORGEN SEIN.
MÖGE ICH GLÜCKLICH SEIN.
MÖGE ICH VÖLLER LIEBE SEIN.

MÖGEST DU GESUND SEIN.
MÖGEST DU SICHER UND GEBORGEN SEIN.
MÖGEST DU GLÜCKLICH SEIN.
MÖGEST DU VÖLLER LIEBE SEIN.

NOTES

SCHREIBE EINEN BRIEF AN DIE PERSON, DIE DICH IM LETZTEN JAHR
BESONDERS GEFORDERT UND GEFÖRDERT HAT.

IF WE HAVE NO PEACE, IT IS BECAUSE WE HAVE FORGOTTEN
THAT WE BELONG TO EACH OTHER.

MOTHER TERESA

LIEBE UND FAMILIE

WELCHE MENSCHEN GEHÖREN ZU DEINER FAMILIE?

WAS BRAUCHST DU, UM DICH GELIEBT
ZU FÜHLEN?

BEI WELCHEN MENSCHEN FÜHLST DU
DICH GEBORGEN?

WANN FÜHLST DU DICH WOHL UND ZU HAUSE?

DAS GANZE UNIVERSUM IST IM KÖRPER ENTHALTEN, DER
GANZE KÖRPER IM HERZEN.
SO IST DAS HERZ DER KERN DES GANZEN UNIVERSUMS.

RAMANA MAHARSHI

CHECKLIST

SELBSTFÜRSORGE

WAS BEDEUTET SELBSTFÜRSORGE FÜR DICH PERSÖNLICH? WAS BRAUCHST DU
– AM BESTEN TÄGLICH –, UM DICH GENÄHRT UND GESTÄRKT ZU FÜHLEN?
FÜLLE DIE CHECKLIST AUS UND HAKE NACH MÖGLICHKEIT TÄGLICH AB.

MORGENROUTINE

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

ABENDROUTINE

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

YOU CAN'T POUR FROM AN EMPTY CUP.
FILL YOUR CUP FIRST!

NOTES

INNERE UND ÄUSSERE KONFLIKTE

TRÄGST DU EINEN KONFLIKT MIT DIR HERUM ODER HAST DICH EINER HERAUSFORDERUNG ZU STELLEN? DANN FINDE IN DER BEANTWORTUNG DIESER FRAGE EINEN MÖGLICHEN ZUGANG ZUR LÖSUNG:
WHAT WOULD BE THE MOST LOVING THING TO DO?

DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION NACH MARSHALL ROSENBERG NENNT VIER SCHRITTE FÜR EINE ACHTSAME UND HARMONISCHE KOMMUNIKATION. SO FINDEST DU KLARHEIT ÜBER EIN MISSVERSTÄNDNIS ODER KONFLIKT:

1. *Beobachtung, ohne Bewertung: Teile objektiv mit, was passiert ist. Ohne die Situation oder die Handlung der/des Anderen zu interpretieren. Lass deine Gefühle erstmal weg.*
-
-

2. *Teile deine Gefühle, ohne Schuldzuweisung. Frage dich: Wie geht es mir dabei? Denke daran: Du bist verantwortlich für deine Gefühle, niemand sonst.*
-
-

3. *Benenne deine eigenen Bedürfnisse: Was brauchst du? Welche Strategien findest du, um dein Bedürfnis zu befriedigen? Zum Beispiel: Mein Bedürfnis nach Leichtigkeit kann ich mir erfüllen durch...*
-
-

4. *Formuliere eine Bitte, ohne zu fordern: Was möchtest du konkret von deinem Gegenüber?*
-
-

NOTES

UNERFÜLLTE LIEBE

SEHNST DU DICH NACH EINER PARTNERSCHAFT ODER HAST EINEN UNERFÜLLTEN KINDERWUNSCH? NOTIERE HIER DIE HERZENSWÜNSCHE, DIE NOCH NICHT REALITÄT SIND.

CHALLENGES ARE GIFTS THAT FORCE US TO SEARCH FOR A NEW CENTER OF GRAVITY. DON'T FIGHT THEM. JUST FIND A NEW WAY TO STAND.

OPRAH WINFREY

NOTES

FÜR KINDER DA SEIN

EGAL OB DU EIGENE KINDER HAST ODER EINE MUTTER/VATER ROLLE FÜR EIN KIND IN DEINEM LEBEN EINNIMMST: WELCHE WERTE MÖCHTEST DU DER NÄCHSTEN GENERATION VERMITTELN? WIE KÖNNTEST DU DAS SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN?
WIE MÖCHTEST DU FÜR DIE KINDER IN DEINEM UMFELD SORGEN UND WAS KANN DAFÜR KÜRZER TRETEN?

WIE KÖNNTEST DU NOCH FÜR DIE NÄCHSTE GENERATION VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN? GIBT ES EINE EHRENAMTLICHE TÄTIGKEIT, DIE DU ÜBERNEHMEN MÖCHTEST? WOFÜR WÜRDEST DU SPENDEN?

DON'T EDUCATE YOUR CHILDREN TO BE RICH. EDUCATE THEM TO BE HAPPY, SO THEY KNOW THE VALUE OF THINGS, NOT THE PRICE.

VICTOR HUGO

GELD UND FINANZEN

WOHLSTAND IST EIN MATERIELLES DING AUS EINER NICHT MATERIELLEN QUELLE. WENN WIR ALSO GELDSORGEN HABEN, DANN HABEN WIR EIN MATERIELLES PROBLEM, FÜR DAS ES EINE NICHT-MATERIELLE LÖSUNG GIBT, UND DIESE LÖSUNG BEFINDET SICH IM GEIST.

MARIANNE WILLIAMSON

DAS, WAS DU IM LEBEN ERSCHAFFST, FÄNGT BEI DIR AN. WAHRE GROSSZÜGIGKEIT UND WOHLSTAND KÖNNEN NUR VON EINEM ORT DER FÜLLE KOMMEN, NICHT VON AUFOPFERUNG. WIE KANNST DU WOHLSTAND ODER FÜLLE ERSCHAFFEN, WENN DU NICHT ZUERST DEINE BEDÜRFNISSE BEFRIEDIGST?

VERWANDLE MANGEL IN FÜLLE IN DREI SCHRITTEN:

1. DANKBARKEIT FÜR DAS, WAS IST UND WAS DU BEREITS HAST.
2. AUFRÄUMEN, WAS ES IN ORDNUNG ZU BRINGEN GIBT.
3. GESTATTE DIR, WAS DU DIR WÜNSCHST.

DAFÜR BIN ICH DANKBAR

DAS BRINGE ICH JETZT IN ORDNUNG

DAS ERLAUBE ICH MIR AB JETZT

HIER MACHE ICH KEINE ABSTRICHE ME

- 1

- 2

- 3



AFFIRMATION
ICH NEHME NIEMANDEM ETWAS WEG, WENN ICH SELBST
GLÜCKLICH, GESUND UND WOHLHABEND BIN.

NOTES

WOHLSTAND

WAS BEDEUTET WOHLSTAND FÜR DICH?

WELCHE ART VON WOHLSTAND MÖCHTEST DU ERSCHAFFEN?

WAS HEISST ES FÜR DICH, IN ENGER VERBINDUNG ZU DEINEN MENTALEN,
EMOTIONALEN, KÖRPERLICHEN UND SPIRITUELLEN RESSOURCEN ZU STEHEN?

WIE WÄRE ES, WENN DU IN EINER RESPEKTVOLLEN, WERTSCHÄTZENDEN
BEZIEHUNG ZU IHNEN WÄRST?

WAS WÄRE MÖGLICH, WENN DU DEINE RESSOURCEN ZUR UNTERSTÜTZUNG
FÜR DICH UND DEINE UM- UND MITWELT EINSETZEN WÜRDDEST?

*RICHES ARE NOT AN END OF LIFE, BUT AN INSTRUMENT OF
LIFE.*

HENRY WARD BEECHER

CHECKLIST

GELD EINLADEN

ÜBERPRÜFE DEINE EINSTELLUNG ZU GELD, DEINE BEREITSCHAFT, IN DICH ZU INVESTIEREN, SOWIE ANDERE AN DEINEM WOHLSTAND TEILHABEN ZU LASSEN.

01	ICH SPRECHE LIEBEVOLL MIT MIR, INVESTIERE IN MEIN WOHLBEFINDEN UND FINANZIELLE BILDUNG.	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
02	ICH PROGRAMMIERE MEIN MINDSET AUF FÜLLE UND WÄHLE LEICHTIGKEIT, GENUSS, OPTIMISMUS, FREUDE UND VERTRAUEN (STATT SORGEN, KRITIKSUCHT, PERFEKTIONISMUS).	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
03	ICH VERPFLICHTE MICH MEINEN TRÄUMEN UND ZIELEN UND BLEIBE AUF MEINEM WEG (NICHT DEM VON ANDEREN, DENN DAS IST IHRER).	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
04	ICH LERNE AUS MEINEN FEHLERN UND DEN VON ANDEREN – UND LASSE MICH NICHT VON IHNEN ABHALTEN.	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
05	ICH SCHAFTE EINEN GELDMAGNETEN (AUF EINEM TAGES- ODER FESTGELDKONTO), DER NUR DAFÜR DA IST, MEHR GELD ANZUZIEHEN.	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
06	ICH SCHAFTE EINE COMMUNITY, INDEM ICH MICH MIT AMBITIONIERTEN, INSPIRIERENDEN MENSCHEN VERBINDE, UND FINDE EINE/N MENTOR/IN ODER COACH/IN, UM MICH ZU UNTERSTÜTZEN.	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
07	ICH SPENDE 5-10% MEINES EINKOMMENS.	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
08	ICH INVESTIERE 10-20% MEINES EINKOMMENS.	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>

NOTES

GELD UND FINANZEN

SELBSTWERT IST DAS MENTALE FUNDAMENT FÜR EIN GUTES LEBEN.
WAS MACHEN DIE FRAGEN UND ANREGUNGEN DER LETZTEN SEITEN MIT DIR?
GIB HIER DEN GEDANKEN UND GEFÜHLEN RAUM, DIE SICH DIR ZEIGEN.

EINE NEGATIVE SELBSTWAHRNEHMUNG AUFZUGEBEN, IST
WICHTIG, NICHT NUR WEIL SIE DICH VERLETZT, SONDERN
AUCH, WEIL SIE NICHT ZUTRIFFT. DER SPIRITUELLE WEG
VERLANGT VON UNS, DASS WIR UNSERE AUF ANGST
BERUHENDEN GEDANKEN AUFGEBEN UND DURCH DIE
GOTTES ERSETZEN. WIR SOLLEN UNS EIN POSITIVES BILD
VON UNS SELBST MACHEN, WEIL GOTT ES SO WAHRNIMMT.

MARIANNE WILLIAMSON

SCHRITTE ZU

FINANZIELLER UNABHÄNGIGKEIT

01

NÄHRE DIE BASIS

FINANZIELLE BILDUNG IST DER SCHLÜSSEL ZU EINER FINANZIELL SICHEREN ZUKUNFT. DIE INVESTITION IN DEINE BILDUNG IST EIN PROZESS. NÄHRE DICH JEDEN TAG: ERLEDIGE EINE SACHE, DIE MIT GELD ZU TUN HAT ODER INVESTIERE 15 MIN DEINER ZEIT.

02

SPAREN

WAS IST DIR WICHTIG, WAS DIENST DIR – UND WAS NICHT (MEHR)? FÜHRE EIN HAUSHALTSBUCH UND EIN DANKBARKEITSTAGEBUCH, UM DARÜBER KLARHEIT ZU ERLANGEN. LEGE EIN 'DREAM SAVINGS' UND EIN 'EMERGENCY SAVINGS' KONTO AN.

03

MEHR GELD VERDIENEN

ES IST IMMER MÖGLICH, MEHR EINKOMMEN ZU GENERIEREN. ÜBERPRÜFE DEINEN SELBSTWERT UND WELCHEN WERT DU DEINER ZEIT BEIMISST. BESUCHE WEITERBILDUNGEN UND ARBEITE MIT EINER/M COACH/IN, UM DEIN GEHALT ZU VERHANDELN.

04

SPENDEN

JE MEHR GELD DU ZUR VERFÜGUNG HAST, DESTO MEHR KANNST DU ANDEREN ABGEBEN UND IHNEN ZU IHREN WÜNSCHEN UND ZIELEN VERHELFFEN. WAS MÖCHTEST DU WACHSEN LASSEN? WO MÖCHTEST DU DEIN GELD HINLENKEN?

05

INVESTIEREN

WIE SIEHT DEIN RICH LIFE AUS? WAS SIND DEINE FINANZIELLEN ZIELE? WELCHE GEFÜHLE VERKNÜPFST DU MIT DIESEN ZIELEN? WIE MÖCHTEST DU DEINE RESSOURCEN IN DEINER ARBEIT ODER DEINEM BUSINESS ZUM EINSATZ BRINGEN?

NOTES

MANIFESTATION

*IF YOU DO NOT SEE GREAT RICHES IN YOUR IMAGINATION,
YOU WILL NEVER SEE THEM IN YOUR BANK ACCOUNT.*

NAPOLEON HILL

WIE FÜHLST DU DICH IM HINBLICK AUF DEINE FÄHIGKEIT,
MATERIELLE DINGE ZU MANIFESTIEREN?
GIBT ES EINEN GLAUBENSsatz, DASS DU DAS NICHT KANNST?
Was ist es, das du dir darüber erzählst?



PRAYER: LIEBER GOTT | UNIVERSUM | ALLAH
ICH ÜBERANTWÖRTE DIR MEINE ARBEIT UND MEINE
ARBEITSFREUDE. ICH ÜBERANTWÖRTE DIR MEINE ÄNGSTE,
MEIN GELD UND MEINE SCHULDEN. ICH ÜBERANTWÖRTE
DIR MEINE TRÄUME, VISIONEN UND HÖFFNUNGEN.
AMEN

BERUF UND BERUFUNG

DEINE BERUFUNG IST DAS, WAS DU TUN WÜRDEST, OB DU NUN DAFÜR BEZAHLT WIRST ODER NICHT. DEINE BERUFUNG IST DAS, WAS DU TUN MUSST, UM GLÜCKLICH SEIN ZU KÖNNEN. DEINE BERUFUNG VERBINDET DICH MIT DEINEM TIEFSTEN SELBST UND MIT ALL DEM LEBEN, DAS DICH UMGIBT. WENN DU KEINE VORSTELLUNG HAST, WAS DAS SEIN KÖNNTE, DANN BETE: "LIEBER GOTT, BITTE BEDIENE DICH MEINER."

DAS GESETZ DES GÖTTLICHEN AUSGLEICHS, MARIANNE WILLIAMSON



PRAYER: WOHIN MÖCHTEST DU, DASS ICH GEHE?
WAS MÖCHTEST DU, DASS ICH TUE?
WAS MÖCHTEST DU, DASS ICH ZU WEM SAGE?

DAS IST MEINE VISION, SO MÖCHTE ICH DIENEN:

IF YOU DON'T FIT WITH THE CROWD, PERHAPS IT IS BECAUSE YOU ARE MEANT TO LEAD IT.

MARILYN MONROE

CHECK IN

FÄHIGKEITEN UND INTERESSEN

DER EINZIGE WEG, GROSSARTIGE ARBEIT ZU MACHEN, IST ZU LIEBEN, WAS DU TUST. WENN DU DAS NOCH NICHT GEFUNDEN HAST, SUCH WEITER. LEG DICH NICHT ZU SCHNELL FEST.

STEVE JOBS

DAS LIEBE ICH ZU TUN	DARIN BIN ICH RICHTIG GUT
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

WORAUF KANNST DU NICHT VERZICHTEN?
WAS MUSST DU JEDEN TAG TUN?

NOTES

NOTES

ARBEITSLEBEN

WIE MÖCHTEST DU DEIN ARBEITSLEBEN GESTALTEN? WIE VIELE STUNDEN MÖCHTEST DU ARBEITEN UND AN WELCHEN THEMEN? ARBEITEST DU AM LIEBSTEN IM TEAM ODER ALLEIN? WIE VIEL IST DIR DEINE UNABHÄNGIGKEIT WERT? WIE VIEL DEINE SICHERHEIT?

WIE MÖCHTEST DU DICH WÄHREND DER ARBEIT FÜHLEN?
WELCHE ART VON BEZIEHUNG WÜNSCHST DU DIR MIT DEINEN KUND/INNEN UND KOLLEG/INNEN?

I NEVER DREAMED ABOUT SUCCESS.
I WORKED FOR IT.

ESTÉE LAUDER

SPIRITUALITÄT

ENERGETISCHE UND SPIRITUELLE GESETZE

1. *Alles ist eins und miteinander verbunden. Alles ist Energie.
Wie im Innen, so im Außen.*
2. *Du erschaffst deine Realität. (Ob du willst, oder nicht.
Bewusst oder unbewusst.)*
3. *Wenn du deine Energie im Innen änderst, änderst du deine
Energie im Außen (deinen Körper als auch deine
Lebenswirklichkeit).*
4. *Energie fließt dorthin, wo du deine Aufmerksamkeit
hinlenkst. Where attention goes, energy flows.*
5. *Jedes Problem ist immer ein energetisches Problem.*
6. *Was wahr und richtig ist, wächst; was nicht wahr ist,
verschwindet.*
7. *Spiritualität bedeutet, die Realität durch die eigene Energie
(Spirit) zu verändern.*

MANTRA: AHAM BRAHMASMI



ESSENZ: DER KERN MEINES SEINS IST DIE ULTIMATIVE
WIRKLICHKEIT. ICH BIN DAS UNIVERSUM, DER URSPRUNG
VON ALLEM, DAS EXISTIERT.

WAS WIR MATERIE GENANNT HABEN, IST ENERGIE, DEREN
SCHWINGUNG SO ABGESENKT WURDE, DASS SIE FÜR DIE
SINNE WAHRNEHMBAR IST. MATERIE IST AUF DEN PUNKT
DER SICHTBARKEIT REDUZIERTER GEIST. ES IST EGAL. ZEIT
UND RAUM SIND KEINE BEDINGUNGEN, IN DENEN WIR
LEBEN, SONDERN MODI, IN DENEN WIR DENKEN.

ALBERT EINSTEIN

SPIRITUELLES WACHSTUM HEISST, DIE GESCHICHTEN AUS
DER VERGANGENHEIT AUFZUGEBEN, DAMIT SICH DAS
UNIVERSUM NEUE AUSDENKEN KANN.

MARIANNE WILLIAMSON

NOTES

DIESE SCHMERZHAFTEN ERINNERUNGEN LASSE ICH NUN LOS. ICH
VERGEBE UND VERTRAUE.

DIESE KRISEN HABE ICH GEMEISTERT:

CHECKLIST

DER SPIRITUELLE WEG

01	ERLAUBE ICH MIR, MEIN LICHT SCHEINEN ZU LASSEN?	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
02	TOLERIERE ICH ES, KOMPROMISSE ZU LEBEN?	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
03	BIN ICH AUFRICHTIG MIT MIR UND LEBE NACH MEINER HERZENSWAHRHEIT?	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
04	SIND MEIN GEBEN UND MEIN EMPFANGEN IN BALANCE?	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
05	HALTE ICH AN URTEILEN ÜBER MITMENSCHEN ODER ERFAHRUNGEN FEST?	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
06	ERSCHAFFE ICH MEIN LEBEN AUS MEINER VISION? (STATT NACH MEINEN UMSTÄNDEN)	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
07	RICHE ICH MEINE HANDLUNGEN AN MEINEM PURPOSE AUS?	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
08	FOLGE ICH MEINER SEELE? (STATT MEINER ANGST)	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>

YOUR LIFE IS SHORT AND RARE AND AMAZING AND
MIRACULOUS, AND YOU WANT TO DO REALLY INTERESTING
THINGS AND MAKE REALLY INTERESTING THINGS WHILE
YOU'RE STILL HERE.

ELIZABETH GILBERT

NOTES

RAUM FÜR DEINE REFLEKTIONEN ÜBER DIE SPIRITUALITÄTS-CHECKLIST.
WAS IST DIR AUFGEFALLEN?
WELCHE FRAGE HAT DIR BESONDERS KLARHEIT GEBRACHT?
WAS NIMMST DU DIR VOR?

MANIFEST

I ACCEPT, EMBRACE, ENERGIZE AND GENERATE:

*TO MAKE THE SPIRITUAL NATURE OF LIFE,
A WAKENING AND FREEDOM A PRIORITY ABOVE
EVERYTHING ELSE.*

*TO UNCONDITIONALLY TRUST THE LIGHT
WITHOUT EVIDENCE.*

*BEING PURE, BEING COMPLETE IS MORE
IMPORTANT THAN BEING SAFE.*

*TO GIVE UP THE ENTITLEMENT TO HIDE.
TAKING ACTION TO ALWAYS HAVE AN AUTHENTIC
GOOD CONSCIENCE.*

TO GUIDE AND ALLOW BEING GUIDED.

RAUM FÜR ERGÄNZUNGEN ODER DEIN EIGENES MANIFEST

NOTIERE, WELCHE AFFIRMATIONEN DU DIR MITNIMMST UND
WIE DU SIE IN DEINEM ALLTAG EINSETZEN MÖCHTEST:

AUSBLICK

IN DIESER WOCHE | IM NÄCHSTEN MONAT | IM NÄCHSTEN JAHR
WERDE ICH FOLGENDE MEILENSTEINE ERREICHEN:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____

DIESE HERAUSFORDERUNGEN HABE ICH ZULETZT GEMEISTERT:

DARAN MÖCHTE ICH ARBEITEN, DAS KANN NOCH BESSER WERDEN:

EINES TAGES WIRST DU AUFWACHEN UND KEINE ZEIT MEHR
HABEN FÜR DIE DINGE, DIE DU IMMER WOLLTEST. TU SIE
JETZT.

PAULO COELHO

REFLEKTION

ZIELE UND VISIONEN

OB DU DEINE ZIELE UND VISIONEN ERREICHST, HÄNGT DAVON AB, OB DU IN AKTION TRITTST.

NUTZE DIESE SEITE, UM DEIN "WARUM" ZU VERSTEHEN.

DENKE NICHT NACH, LASS DEINE INTUITION ANTWORTEN. VERTRAUE. DEIN UNTERBEWUSSTSEIN WIRD DIR DIE WERTE NENNEN, DIE DICH MOTIVIEREN.

ZIEL:

WAS HAST DU DAVON? WAS GIBT DIR DAS?



UND WAS HAST DU DAVON?



UND WAS HAST DU DAVON?



UND WAS HAST DU DAVON?



ALSO, WARUM IST DIR DEIN ZIEL WICHTIG?

AUFGABEN

ZIELE UND VISIONEN

TRÄUME DIR DEIN LEBEN SCHÖN UND MACH AUS DIESEN TRÄUMEN EINE REALITÄT.

MARIE CURIE

DAMIT MÖCHTE ICH ANFANGEN

DAMIT MÖCHTE ICH AUFHÖREN

MEILENSTEINE – DAS MÖCHTE ICH ERREICHEN

10-25 JAHRE

5 JAHRE

1 JAHR

30 TAGE

FIRST YOU DREAM, THEN YOU DO.

FERTIGE EIN VISION BOARD DEINER ZIELE UND VISIONEN AN. EINE GUTE INSPIRATIONSQUELLE IST PINTEREST. AUF DEM HOMESCREEN DEINES IPHONES KANNST DU EIN WIDGET MIT EINEM BELIEBIGEN PINTEREST BOARD ERSTELLEN UND DICH AN DEN BILDERN ERFREUEN.

REFLEKTION

WELCHES SIND DEINE GRÖSSTEN BLOCKADEN? WELCHE RISIKEN KÖNNTEN DICH AM ERREICHEN DEINER ZIELE HINDERN?

WELCHE HERAUSFORDERUNGEN HAST DU DEM WEG DEINER MEILENSTEINE GEMEISTERT? ZÄHLE DEINE GRÖSSTEN ERFOLGE AUF.

FOR A COMMITTED MAN THERE IS NO SUCH THING AS FAILURE.

SADHGURU

ACTION PLAN

BRAINSTORMING

IN AKTION ZU TRETEN, IST DIE BRÜCKE ZWISCHEN GEDANKEN UND GEFÜHLEN (= INNERE WELT) SOWIE ERGEBNISSEN (= ÄUSSERE WELT). MIT EINEM ACTION PLAN KANNST DU ERKENNEN, WAS DIR HILFT ODER DICH DARAN HINDERT, DEINE ZIELE ZU ERREICHEN.

MEIN ZIEL:

STOP
DOING

DO
LESS OF

KEEP
DOING

DO
MORE OF

START
DOING

SMARTE ZIELE

MIT DER SMART-METHODE KANNST DU DEINE ZIELE KLAR FORMULIEREN, UM FOKUSSIERT UND EFFIZIENT DARAN ZU ARBEITEN.

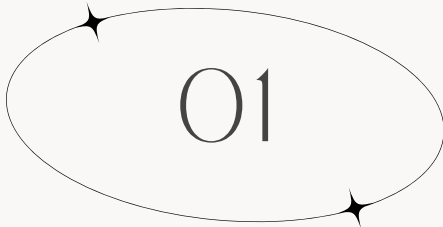
S	<u>SPEZIFISCH</u> WAS GENAU MÖCHTE ICH ERREICHEN?	
M	<u>MESSBAR</u> WELCHE QUALITATIVE UND QUANTITATIVE MESSGRÖSSEN KANN ICH FESTLEGEN?	
A	<u>ATTRAKTIV</u> BIN ICH MOTIVIERT, DAS ZIEL ZU ERREICHEN?	
R	<u>REALISTISCH</u> IST DAS ZIEL MACHBAR FORMULIERT?	
T	<u>TERMINIERT</u> WELCHE DEADLINE SETZE ICH?	

THE SECRET OF GETTING AHEAD IS GETTING STARTED.

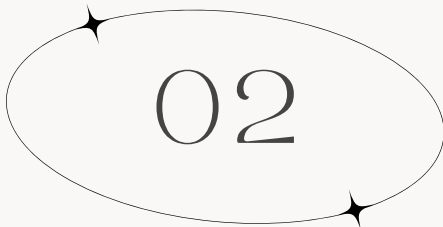
MARK TWAIN

LET'S DO IT!

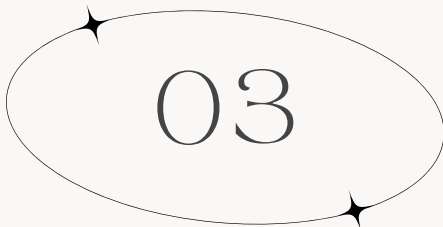
EIN GROSSES ZIEL KANN EINSCHÜCHTERN. SCHREIBE HIER DIE EINZELNEN SCHRITTE AUF UND ERKLIMME DEINEN BERG STEP BY STEP.



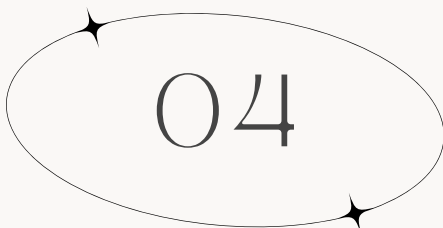
STEP ONE



STEP TWO



STEP THREE



STEP FOUR



STEP FIVE

CHECK IN

DATUM

/ /

ENERGIELEVEL

	%
--	---

STRESSLEVEL

	%
--	---

SELBSTLIEBE

	%
--	---

EINZAHLUNG INS POSITIVE-GEDANKENKONTO

--

HEUTE BIN ICH DANBAR FÜR

1 _____

2 _____

3 _____

DARAUF BIN ICH STOLZ

MEHR DAVON:

WENIGER DAVON:

MEIN SCHÖNSTER MOMENT HEUTE

MORGEN FREUE ICH MICH AUF

CHECK IN

DATUM

/ /

VISION FÜR DEN TAG

WIE FÜHLE ICH MICH?
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>

WIE MÖCHTE ICH MICH FÜHLEN?
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>
<hr/>

WAS MÖCHTE ICH LOSLASSEN, UM VÖLLIG PRÄSENT ZU SEIN?

NOTES

BUCHEMPFEHLUNGEN

PERSÖNLICHES WACHSTUM

WE SHOULD ALL BE FEMINISTS. CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE

DIE BULLET-JOURNAL-METHODE. VERSTEHE DEINE VERGANGENHEIT, ORDNE DEINE GEGENWART, GESTALTE DEINE ZUKUNFT. RYDER CAROLL

ESSENTIALISMUS: DIE KONSEQUENTE SUCHE NACH WENIGER. EIN NEUER MINIMALISMUS EROBERT DIE WELT. GREG MCKEOWN

ENTDECKE DEIN LEBEN. EINE GEBRAUCHSANWEISUNG. MEERA LEE PATEL (ORIGINALTITEL: START WHERE YOU ARE. A JOURNAL FOR SELF-EXPLORATION)

DENKEN SIE GROSS! ERFOLG DURCH GROSSZÜGIGES DENKEN. DAVID SCHWARTZ

WAS ICH VOM LEBEN GELERNT HABE. OPRAH WINFREY (ORIGINALTITEL: WHAT I KNOW FOR SURE)

GESUNDHEIT UND VITALITÄT

TOTAL MEDITATION. STRESS FREE LIVING STARTS HERE. DEEPAK CHOPRA

DAS RUSHING WOMAN SYNDROM. WAS DAUERSTRESS UNSERER GESUNDHEIT ANTUT. LIBBY WEAVER

THE ENERGY CODES. THE 7-STEP SYSTEM TO AWAKEN YOUR SPIRIT, HEAL YOUR BODY, AND LIVE YOUR BEST LIFE. SUE MORTER

DU BIST DAS PLACEBO. BEWUSSTSEIN WIRD MATERIE. JOE DISPENZA

DIE ENERGIE-CODES. DAS 7-SCHRITTE-PROGRAMM, UM KÖRPER UND GEIST ZU HEILEN UND ZUM WAHREN SELBST ZU FINDEN. SUE MORTER

AYURVEDA FOR LIFE. AYURVEDISCHE HEILKUNST FÜR EINEN MODERNEN LEBENSSTIL & ALLTAG. JANNA SCHARFENBERG

FRAUENKÖRPER - FRAUENWEISHEIT. WIE FRAUEN IHRE URSPRÜNGLICHE FÄHIGKEIT ZUR SELBSTHEILUNG WIEDERENTDECKEN KÖNNEN. CHRISTIANE NORTHRUP

SELBSTHEILUNG MIT AYURVEDA. DAS STANDARDWERK DER INDISCHEN HEILKUNDE. VASANT LAD

FREIZEIT UND SPASS

DIE 1%-METHODE. MINIMALE VERÄNDERUNG, MAXIMALE WIRKUNG. MIT KLEINEN GEWOHNHEITEN JEDES ZIEL ERREICHEN - MIT MICRO HABITS ZUM ERFOLG. JAMES CLEAR
(ORIGINALTITEL: ATOMIC HABITS: TINY CHANGES, REMARKABLE RESULTS)

THE CROSSROADS OF SHOULD AND MUST. FIND AND FOLLOW YOUR PASSION. ELLE LUNA

FREUNDSCHAFTEN

RADIKALE SELBSTFÜRSORGE. JETZT! EINE FEMINISTISCHE PERSPEKTIVE. SVENJA GRÄFEN

THE COURAGE TO BE DISLIKED. HOW TO FREE YOURSELF, CHANGE YOUR LIFE AND ACHIEVE REAL HAPPINESS. ICHIRO KISHIMI UND FUMITAKE KOGA

LIEBE UND FAMILIE

DIE FÜNF SPRACHEN DER LIEBE. WIE KOMMUNIKATION IN DER PARTNERSCHAFT GELINGT. GARY CHAPMAN

DAS KLEINE WIR. DANIELA KUNKEL

MANN UND VATER SEIN. JESPER JUUL
GRENZEN, NÄHE, RESPEKT. AUF DEM WEG ZUR KOMPETENTEN ELTERN-KIND-BEZIEHUNG. JESPER JUUL

KINDER STARK MACHEN. WAS DEM SELBSTWERT GUT TUT. VERA ROSENAUER

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION. EINE SPRACHE DES LEBENS. MARSHALL B. ROSENBERG

THE SPIRIT OF INTIMACY: ANCIENT TEACHINGS IN THE WAYS OF RELATIONSHIPS. SOBONFU SOMÉ

DAS ANDERE KLEINKINDERBUCH. GEFÜHLE LIEBEVOLL BEGLEITEN - ENTWICKLUNGSSCHRITTE VERSTEHEN - MIT KINDERN WACHSEN (VON 2 BIS 6 JAHREN). NICOLA SCHMIDT
GESCHWISTER ALS TEAM. IDEEN FÜR EINE STARKE FAMILIE. NICOLA SCHMIDT

THE COUPLE'S WORKBOOK. THE SCHOOL OF LIFE
HAPPY, HEALTHY MINDS. A CHILDREN'S GUIDE TO EMOTIONAL WELLBEING. THE SCHOOL OF LIFE

DAS KIND IN DIR MUSS HEIMAT FINDEN. DER SCHLÜSSEL ZUR LÖSUNG (FAST) ALLER PROBLEME. STEFANIE STAHL

GELD UND FINANZEN

THINK AND GROW RICH. NAPOLEON HILL

RICH DAD POOR DAD. WAS DIE REICHEN IHREN KINDERN ÜBER GELD BEIBRINGEN. ROBERT KIYOSAKI
(ORIGINALTITEL: RICH DAD POOR DAD : WHAT THE RICH TEACH THEIR KIDS ABOUT MONEY THAT THE POOR AND MIDDLE CLASS DO NOT!)

FINANZEN - FREIHEIT - VORSORGE. DER WEG ZUR FINANZIELLEN UNABHÄNGIGKEIT – NICHT NUR FÜR FRAUEN. CLAUDIA MÜLLER

DAS LIEBE GELD. SEI NETT ZU IHM, DANN IST ES IMMER BEI DIR. (IM ORIGINAL: MONEY-A LOVE STORY) VON KATE NORTHRUP

MONEY. MASTER THE GAME. 7 SIMPLE STEPS TO FINANCIAL FREEDOM. TONY ROBBINS

BERUF UND BERUFUNG

DIE 4-STUNDEN-WOCHE. MEHR ZEIT, MEHR GELD, MEHR LEBEN. TIMOTHY FERRISS

BIG MAGIC. NIMM DEIN LEBEN IN DIE HAND UND ES WIRD DIR GELINGEN. ELIZABETH GILBERT
(ORIGINALTITEL: BIG MAGIC. CREATIVE LIVING BEYOND FEAR)

THE CALLING. 3 FUNDAMENTAL SHIFTS TO STAY TRUE, GET PAID, AND DO GOOD. RHA GODDESS

BUILDING A STORY BRAND. CLARIFY YOUR MESSAGE SO CUSTOMERS WILL LISTEN. DONALD MILLER

DAS GESETZ DES GÖTTLICHEN AUSGLEICHS. MARIANNE WILLIAMSON

SPIRITUALITÄT

DAS UNIVERSUM STEHT HINTER DIR. WIE WIR ANGST IN VERTRAUEN VERWANDELN. GABRIELLE BERNSTEIN
(ORIGINALTITEL: THE UNIVERSE HAS YOUR BACK)

DER WEG DES KÜNSTLERS. EIN SPIRITUELLER PFAD ZUR AKTIVIERUNG UNSERER KREATIVITÄT. JULIA CAMERON
(ORIGINALTITEL: THE ARTIST'S WAY)

DIE SIEBEN GEISTIGEN GESETZE DES ERFOLGS. DEEPAK CHOPRA

GEIST ÜBER MATERIE. DIE ERSTAUNLICHE WISSENSCHAFT, WIE DAS GEHIRN DIE MATERIELLE REALITÄT ERSCHAFFT. DAWSON CHURCH (ORIGINALTITEL: MIND TO MATTER)

DAS ERWACHTE GEHIRN. WARUM SPIRITUALITÄT IN UNS ALLEN ANGELEGT IST - DER NEUROWISSENSCHAFTLICHE BEWEIS. LISA MILLER.
(ORIGINALTITEL: THE AWAKENED BRAIN)

DAS THINK LIKE A MONK-PRINZIP. JAY SHETTY
(ORIGINALTITEL: THINK LIKE A MONK: TRAIN YOUR MIND FOR PEACE AND PURPOSE EVERY DAY)

JETZT! DIE KRAFT DER GEGENWART. ECKHART TOLLE
(ORIGINALTITEL: THE POWER OF NOW - A GUIDE TO SPIRITUAL ENLIGHTENMENT)

UPLIFT YOUR MIND



ALLES, WAS DU BRAUCHST,
IST IN DIR.
ICH WÜNSCHE DIR, DASS DU DEIN LICHT
STRAHLEN LÄSST UND MIT DER WELT
TEILST.

