

BE YOURSELF & SHINE

Charisma & Lebensfreude entwickeln: REFLEXION

(Ich empfehle dir diese Datei auszudrucken)

Um Charisma und Lebensfreude zu entwickeln, ist es wichtig zu wissen:

- ✓ was du brauchst
- ✓ was du dir wünschst
- ✓ welche Lebensbereiche von Bedeutung sind
- ✓ welches Leben du leben möchtest

Klarheit darüber zu haben, ist elemtar wichtig und dazu sind manchmal kleine Veränderungen oder Kurskorrekturen notwendig.

Denn wir können nur Dinge in unserem Leben verändern, über die wir bewusst sind und wo wir bereit sind ehrlich hinzuschauen.

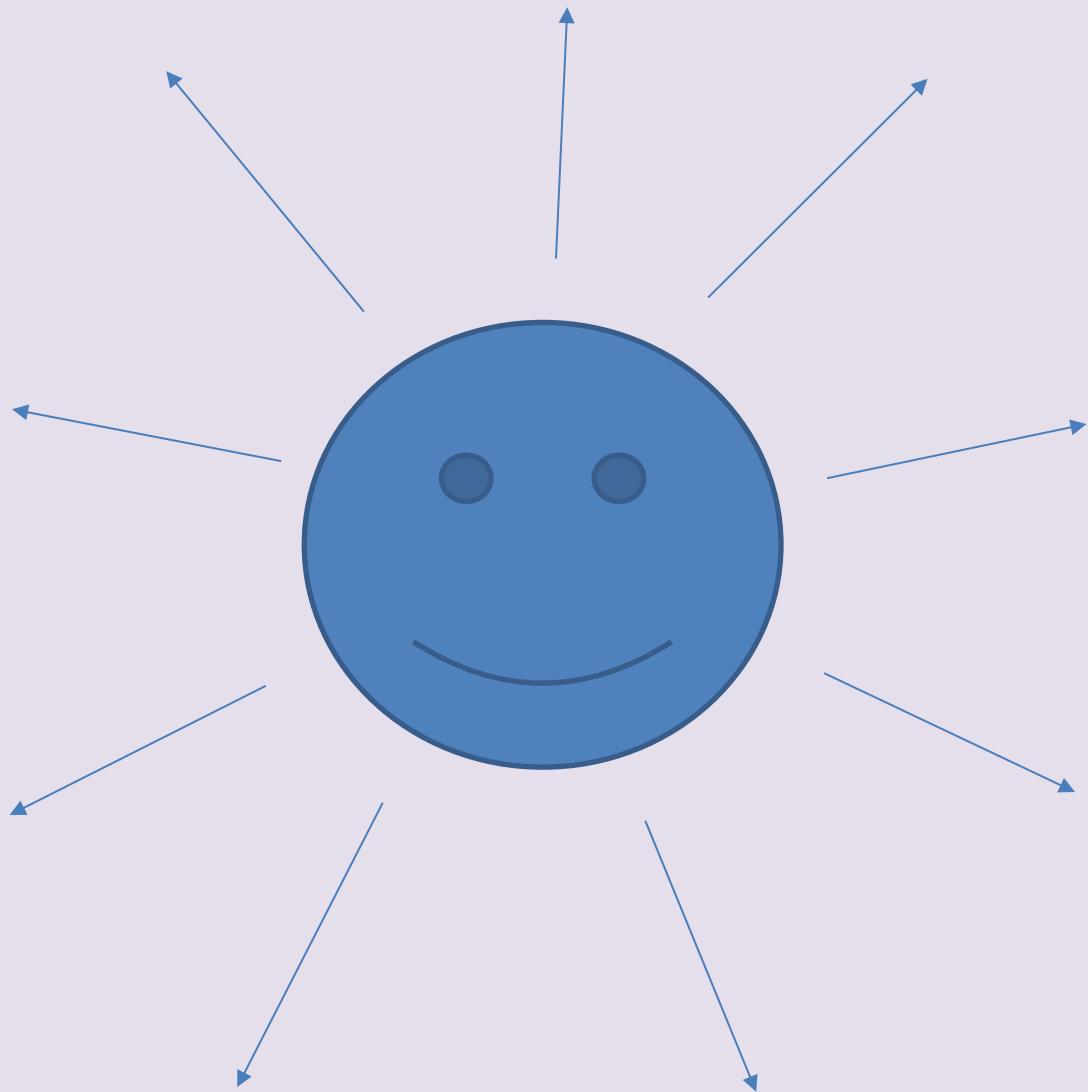
Dabei geht es nicht um Bewertung im Sinne von Richtig oder Falsch –

sondern einzig um die Frage:

Ist das das Leben, was ich wirklich leben möchte?

Die Sonne des Lebens spiegelt dir einige Lebensbereiche wieder. Du kannst jetzt einordnen, welche davon besonders wichtig für dich sind – wo du gerade in deinem Leben stehst – wo du dich erfüllt fühlst und wo du vielleicht nicht deine Herzenswahrheit lebst.

Die Sonne deines Lebens!



Du findest 9 Sonnenstrahlen. Jeder Strahl steht für ein Bereich deines Lebens.

1. Selbstfürsorge – Zeit für dich - Lebensfreude
2. Liebe – Partnerschaft – Sexualität
3. Räumliche Umgebung – Wohnort – Wohnung – Haus
4. Freizeit – Hobbys – Abenteuer - Urlaub
5. Freundschaften – Geselligkeit – Gleichgesinnte Verbindungen
6. Gesundheit – Fitness – Vitalität – Ernährung
7. Berufliche Erfüllung – Kreativität – Freude
8. Finanzen – Wohlstand – Fülle
9. Sinn deines Lebens – Spiritualität – Verbindung – Vertrauen

1. Schritt:

Fühle dich in jeden einzelnen Lebensbereich ein.

Schreibe dahinter von einer Skala 1-100%, wie erfüllt und glücklich du momentan damit bist

2. Schritt:

Schau dir die Bereiche an, welche du am wenigsten lebst.

Was hast du bisher getan, um in diesen Bereich erfüllt und glücklich zu sein?

Was kannst du vielleicht tun, um dahin zu kommen?

Welche neuen Gedanken – Entscheidung – aktive Handlungen –

neue Gewohnheiten möchtest du ab HEUTE tun?

Schreibe sie so konkret wie möglich auf und lese sie dir selbst

mindestens 1 x am Tag laut vor.



Was kannst du neues in deinem Leben tun?

1. Selbstfürsorge – Zeit für dich – Lebensfreude

2. Liebe – Partnerschaft – Sexualität

3. Räumliche Umgebung – Wohnort – Wohnung – Haus

4. Freizeit – Hobbys – Abenteuer - Urlaub

5. Freundschaften – Geselligkeit – Gleichgesinnte Verbindungen

6. Gesundheit – Fitness – Vitalität – Ernährung

7. Berufliche Erfüllung – Kreativität – Freude

8. Finanzen – Wohlstand – Fülle

9. Sinn deines Lebens – Spiritualität – Verbindung – Vertrauen

Herzensgrüße

Deine Gauri