



# Dein Lebensbuch

SELBSTLIEBE LERNEN

Entdecke deine Innere Kraft und stoppe  
negative Gedanken für volle Potentialentfaltung  
und mehr Lebensfreude.













































## 5.3. Sicher ans Ziel

### Dein ultimativer Motivationsplan für jede Lebenssituation

Gehe an deinen Geldbeutel. Nimm 3x1 Cent Stücke heraus. Das sind deine Glücks Coins! Nimm sie in deine Hand und spüre nochmal kurz, wie es sich für dich anfühlt, an deinem ersehnten Ziel zu sein. Nun stecke die Geldstücke in deine linke Hosentasche. Es ist gut, wenn du dich erst einmal nur einem Thema widmest, denn du weißt, wie hartnäckig deine alten Gewohnheiten sein können. Es braucht viele Wiederholungen, bis dein Gehirn die neue Gewohnheit einprogrammiert hat. Bleibe mindestens 1 Woche bei einer Etappe und wenn du Freude hast, auch gerne länger. Im Lebensbuch findest du Platz, um deinen ganz persönlichen Motivationsplan umzusetzen.

### **Der ultimative Motivationsplan für jede Lebenssituation!**

#### 1. Etappe

#### Negative Gedanken erkennen, Gefühle beobachten, Gedanken verändern und neues Gefühl erleben.

Sei dein eigener Beobachter in deinem Alltag! Beobachte und erkenne deine Gedanken und auch welches Gefühl daraus resultiert. Du darfst jetzt entscheiden, welchen Gedanken du lieber denkst und welches Gefühl du ersetzen möchtest. Du denkst z.B. du schaffst das nicht. Du fühlst dich dadurch machtlos. Erkenne und frage dich: Ist das wirklich wahr? Könnte es sein, dass sich eine alte Prägung in dir zeigt? Erinnerung dich: Du bist Gestalter deines Lebens. Ein neuer Gedanke, den du wählst, könnte sein: „Ich schaff das!“ Es geht hier nicht darum, dass du diesen Gedanken sofort glaubst und dich richtig gut damit fühlst, sondern dass du anfängst, deinen Blickwinkel bewusst auf den positiven Gedanken zu richten. Je öfter du positiv denkst, je mehr wirst du es glauben und ein positives Gefühl entsteht von selbst.

Wenn du einen Gedanken erkannt und bewusst verändert hast, nimm einen Coin aus deiner linken Hosentasche und gib ihn in die rechte Hosentasche. Du hast eine bewusste Wahl für dich getroffen! Super, freu dich und klopf dir auf die Schulter!

*Welche Gedankenspiralen konntest Du stoppen und neu ersetzen? Schreibe auf!*



A large rectangular area with a decorative orange dashed border. Inside, there are 20 horizontal black lines, creating a series of empty rows for writing or drawing.







## 4. Etappe

### Höre, was dein Herz dir sagt und wecke die Intuition in dir.

Spüre mehrmals am Tag in dein Herz hinein und fühle, ob es dir gut geht. Ist das, was du denkst und tust mit deinem Herzen kompatibel? Du erlebst Situationen in deinem Alltag und fragst Dich „was würde mein Herz dazu sagen“? Beobachte und lerne deinem Herzen zu folgen. Folge deiner Intuition und vertraue deinem Weg. Nehme mit jeder Herzensentscheidung einen Glücks-Coin aus deiner linken Hosentasche und lege ihn in die rechte Hosentasche. Nach und nach wirst du merken, dass deine Stimmung sich verändert. Du fühlst dich leichter und deine AHA-Erlebnisse motivieren dich weiterzumachen. Du wirst merken, dass du nach einiger Zeit gar nicht mehr anders willst, als bewusster durch den Tag zu gehen. Warum? Einfach, weil es guttut.

Du hast nicht mehr das Gefühl, nur noch für andere zu funktionieren, sondern bist jetzt zu jeder Zeit am Tag bewusst bei Dir. Eine Erfahrung, die so einmalig und großartig für dich ist, dass du immer weitermachst, um deine 100 % Lebensglück endlich zu leben! Stell dir mal vor, du machst diesen Motivationsplan über ein Jahr lang. Wie würde sich dein Leben verändern? Du hast dann endlich deine innere Kraft voll entfalten, lebst dein Potential und die Lebensfreude ist dein natürlicher Zustand!

*Schreibe deine Erfahrungen auf! Wann hast Du aus deinem Herzen entschieden? In welchen Situationen bist Du deiner Intuition gefolgt?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



A large rectangular area with a decorative border of small orange and white zig-zags. Inside, there are 20 horizontal black lines, creating a series of empty rows for writing or drawing.

