

Dein Plan: Lebensbereiche verbessern

Zuerst bekommst du ein Beispiel, und dann kannst du selbst loslegen. Viel Spaß! :-)

Beispiel: Lebensbereich: Freundschaften

aktuelle Punktzahl: 4

Wie möchte ich mich fühlen? geborgen in einem sozialen Netz

Was kann ich tun, um innerhalb der nächsten Wochen eine höhere Punktzahl, also eine höhere Zufriedenheit, zu erreichen?

Was kann ich selbst ganz aktiv tun, um in diesem Bereich mein Glück zu schmieden und mich so zu fühlen, wie ich mich fühlen möchte?

Idee 1: Martina anrufen und sie unterstützen

Idee 2: Mit Sandra einen Kaffee trinken gehen

Idee 3: Holger ein kleines Geburtstagspräsent vorbei bringen

Idee 4: Mit Maria gemeinsam frühstücken gehen

Idee 5: Einem Sportverein beitreten & neue Leute kennen lernen

Jetzt bist du dran. :-)

Schreibe die Lebensbereiche auf, an denen du jetzt ganz aktiv arbeiten möchtest und sammle Ideen, die dann natürlich auch von dir umgesetzt werden wollen. (Wichtig ist, dass du ins TUN kommst; nur dann wirst du Erfolge erzielen können.)

Und dann schau in 2,3 oder 4 Monaten nochmal auf dein Lebensrad und richte es neu aus.

Wenn du bei deinen Plänen am Ball bleibst, wirst du in dem ein oder anderen Bereich schon Fortschritte erkennen können.

Viele Freude dabei! Los geht's.

Lebensbereich:

aktuelle Punktzahl:

Wie möchte ich mich fühlen?

Was kann ich tun, um innerhalb der nächsten Wochen eine höhere Punktzahl, also eine höhere Zufriedenheit, zu erreichen?

Was kann ich selbst ganz aktiv tun, um in diesem Bereich mein Glück zu schmieden und mich so zu fühlen, wie ich mich fühlen möchte?

Idee 1: _____

Idee 2: _____

Idee 3: _____

Idee 4: _____

Idee 5: _____

Sonstige Bemerkungen:

Sabinebromkamp.de

Lebensbereich:

aktuelle Punktzahl:

Wie möchte ich mich fühlen?

Was kann ich tun, um innerhalb der nächsten Wochen eine höhere Punktzahl, also eine höhere Zufriedenheit, zu erreichen?

Was kann ich selbst ganz aktiv tun, um in diesem Bereich mein Glück zu schmieden und mich so zu fühlen, wie ich mich fühlen möchte?

Idee 1: _____

Idee 2: _____

Idee 3: _____

Idee 4: _____

Idee 5: _____

Sonstige Bemerkungen:

Sabinebromkamp.de

Lebensbereich:

aktuelle Punktzahl:

Wie möchte ich mich fühlen?

Was kann ich tun, um innerhalb der nächsten Wochen eine höhere Punktzahl, also eine höhere Zufriedenheit, zu erreichen?

Was kann ich selbst ganz aktiv tun, um in diesem Bereich mein Glück zu schmieden und mich so zu fühlen, wie ich mich fühlen möchte?

Idee 1: _____

Idee 2: _____

Idee 3: _____

Idee 4: _____

Idee 5: _____

Sonstige Bemerkungen:

Sabinebromkamp.de

Nun hast du einige Ideen gesammelt, wie du dein Leben Schritt für Schritt aktiv selbst gestalten kannst.

Du weißt, warum du unzufrieden bist und hast vor Augen, in welchem Bereich deines Lebens du beginnen kannst, Veränderungen herbeizuführen.

Dieses Wissen ist sehr sehr machtvoll. M-A-C-H was draus! Viel Spaß! ♥

Kleiner Hinweis:

Das Lebensrad ist übrigens das Tool, dass ich immer zu Beginn eines mehrwöchigen Coaching nutze. Darauf wird alles aufgebaut.

Damit kann man eine Menge machen; z.B. die Werte für jeden einzelnen Bereich ermitteln. Das kannst du auch im Selbstcoaching tun, jedoch ist es hier wirklich ratsam, die Hilfe zu holen. Denn die Fragen, die von deinem Gegenüber gestellt werden, führen dich zum Kern deiner Essenz. ♥

Doch wofür sind die Werte überhaupt wichtig?

Warum solltest du deine Werte kennen?

Deine Werte

- sind dein Kompass
- helfen dir bei der Entscheidungsfindung
- geben dir Charakter
- helfen dir, zu dir und deinen Bedürfnissen zu stehen
- sind dein Leitfaden des Lebens
- unterstützen dich dabei, die richtigen und passenden Freunde zu finden
- helfen dir bei der Partnerwahl
- zeigen dir, warum du manchmal in gewissen Lebensbereichen unglücklich bist
- sind wichtig, damit du wirklich DEIN BESTES LEBEN leben kannst.

Ohne deine Werte bist du ein Mensch, der **gelebt wird**;
ein Mensch,

- der oft zweifelt,
- der unsicher ist,
- der stets darauf bedacht ist, es anderen recht zu machen,
- der sich oft fühlt wie ein Fähnchen im Wind.

Eben ein Mensch, der gelebt **wird**, anstatt zu **leben**.

Ohne deine Werte hast du keinen festen Boden unter den Füßen.

Deine Werte sind DEIN Kompass.

Und ja, es kann herausfordernd sein, diese Werte genau zu ermitteln.

Denn was ist mit den Werten, die wir "mit auf den Weg bekommen haben"?

Woran erkennen wir wirklich EIGENE Werte?

Und wie kann ich, wenn ich sie kenne, mit ihnen arbeiten?

Die Ermittlung der Werte gehört zu den Basics in meiner 1:1 Unterstützung.

Und diese Arbeit ist so wertvoll. ♥

So weißt du also schon, auf welchen Basics ich meine Coachings aufbaue.

Und nebenbei werden alle Glaubenssätze aus dem Weg geräumt, die dich daran hindern, dein bestes Leben zu leben. Dafür nutze ich u.a. die wundervolle energetische Heilmethode Thetahealing®.

Also zertifizierte Psychologische Beraterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und ThetaHeilerin habe ich eine Menge Möglichkeiten, dir genau DIE Unterstützung geben zu können, die du brauchst.

Wenn dich eine Zusammenarbeit mit mir interessiert, dann komm gerne auf meine Webseite sabinebromkamp.de rüber. Nur dort hast du die Möglichkeit, einen Termin mit mir zu buchen.

>> [hier geht's zu meiner Webseite sabinebromkamp.de](http://sabinebromkamp.de) <<

Und jetzt freue ich mich erst mal auf dein Feedback zu diesem Teil des Videotrainings.

Schreibe an sabine@sabinebromkamp.de

Ich freu mich! Danke.