

# Dein Erste-Hilfe-Koffer für die Reise in dein begeistertestes Leben

Raus aus alten Programmen, rein in DEIN Leben!

## Du erschaffst dir dein Leben selbst.



**Immer. In jedem Augenblick. Denn der nächste Augenblick ist nicht vorgegeben, von niemandem. Du erschaffst ihn.**

Du erschaffst die Gefühle, die du haben wirst.  
Und du erschaffst deine Wirklichkeit.

Die gute Nachricht ist: Du kannst dir dein Leben **nach deinen Wünschen erschaffen**, auch wenn diverse Lebensumstände und verschiedenste Anforderungen bestehen.

Klingt abenteuerlich? Ist es auch! 😊

Deshalb bekommst du von mir den **Erste-Hilfe-Koffer für mutige Schöpferinnen. Denn die sind es, die sich ein Leben voller Begeisterung erschaffen!**

Ich habe dir 3 Weisheiten reingepackt, damit du für diese Reise bestens gerüstet bist:

- 1. Sieh deine Rolle in dem ganzen Spiel.**
- 2. Schau genau hin und erkenne, dass du eine Wahl hast.**
- 3. Fang bei dir an.**

Starten wir mit Nummer 1:

## 1. Sieh deine Rolle in dem ganzen Spiel.



**Du bist immer schon Schöpferin. Zu allem, was in deinem Leben ist, hast du auf irgendeine Weise beigetragen, so manches davon dir sogar gewünscht.**

Diese Entscheidungen sind meist weitreichend und haben so ihre Konsequenzen.

- ♦ Eine Familie gründen zum Beispiel.
- ♦ Oder wegen eines Jobs umziehen.

Klar sind manche davon auch un bequem.

*Findest du dich hier wieder?*

- 👩‍❤️‍👨 Du wolltest immer eine **Familie** haben. Aber deine Kinder sind gerade so an strengend!
- 👨‍💼 Du wolltest diesen **Job**. Aber dieses Wochenende sollst du eine Fortbildung besuchen...
- 👯 Du möchtest dich mit **Freunden** treffen, am Wochenende etwas unternehmen. Aber es fühlt sich schon wieder nach Termin an...

*Was kannst du also tun?*

Wenn du dir deine in Erfüllung gegangenen Wünsche nochmal ansiehst und dabei den Blickwinkel auf die „Sonnenseite“ der Medaille lenkst, machst du dir bewusst, **warum** du dir das alles gewünscht hast und warum du es liebst. **Und was du beachtest, wächst.** Der Fokus geht aufs Positive und so fällt es dir gleich viel leichter,

- 👩‍❤️‍👨 ... die herumliegenden Spielsachen aufzuräumen oder den Streit zwischen deinen Kindern zu schlichten.
- 👨‍💼 ... die Tatsache zu akzeptieren, dass du diesen Samstag arbeiten musst.
- 👯 ... dich daran zu erinnern, dass ihr jedes Mal eine Menge Spaß habt!

**Und schon hast du ein Lächeln im Gesicht.**

*Und nun die Aufgabe für dich:*

1. Pick dir zwei oder maximal drei Bereiche heraus, die dich aktuell am meisten stressen, dir Energie rauben oder deiner Meinung nach zu viel Zeit kosten. Schreibe sie auf. (Bsp. Kinder, Haushalt, Job...)
2. Erwinnere dich daran, **warum sie in deinem Leben sind. Denk an die positiven Seiten** und schreibe sie jeweils dazu.
3. Beobachte, wie sich deine Energie ändert. Bemerke dein Lächeln.
4. Lies dir diese positiven Seiten mind. 1x/Tag durch und mache sie dir bewusst. Ergänze sie, wenn dir neue Dinge einfallen. Mit der Zeit wird dieser **Blick auf das Positive** deine natürliche Denkweise, die es dir unglaublich leicht machen wird, auch mit den schlechten Seiten umzugehen.

## 🌻 Und jetzt: MACHEN! 🌻

Erschaffen ist ein kreativer und vor allem aktiver Prozess. Deshalb **committe dich zu dieser Innenschau** und sieh dir die Bereiche in deinem Leben jetzt genau an, die du verändern möchtest.

Gehe die Schritte wie oben beschrieben durch und praktiziere sie täglich (immer auf die in Schritt 1 definierten Bereiche bezogen), und in ein paar Tagen kommt der nächste Tipp aus deinem Erste-Hilfe-Koffer für mutige Schöpferinnen!



Auf in dein begeistertest Leben!

🌻 Alexandra

Mentaltrainerin und Freudecoach