

BAUKASTEN ZUM GLÜCK

STÜCK UM STÜCK

mehr
Selbstliebe

4 WOCHEN SELFCARE



IH

INA HABERFELLNER
BUSINESS MENTORING

Deine Aufgaben



HI! SCHÖN, DASS DU WILLST, DASS ES DEM WICHTIGSTEN MENSCHEN IN DEINEM LEBEN (NOCH) BESSER GEHT

Ich habe die wichtigsten Punkte für dich als Wochenthemen aufgebaut. Du kannst dir also pro Woche ein Thema nehmen und daran arbeiten oder du probierst einfach alles, so wie es dir Freude macht -
wichtig ist aber, die Dinge ZU TUN - das macht den Unterschied!
Und ganz am Ende findet du noch ein bisschen mehr

IH

INA HABERFELLNER
BUSINESS MENTORING

1. Woche

Deine Gefühle & Gedanken:

ARBEITE DICH IN DER ERSTEN WOCHEN DURCH DIE PUNKTE AUF DER FOLGENDEN SEITE. SEI ACHTSAM MIT DIR. PROBIERE DIE ÜBUNGEN. NUR DURCHS "TUN" WIRD SICH ETWAS ÄNDERN



IH

INA HABERFELLNER
BUSINESS MENTORING

WOCHE 1:

I. GEFÜHLE

Es ist wichtig, wie du dich fühlst, denn deine Gefühle steuern dich. Hast du gute Gefühle, dann bist du glücklich. Verspürst du schlechte Gefühle, dann geht's dir auch nicht gut.

TO DO:

Toll, wenn es dir gut geht, "speichere" das Gefühl. Falls nicht: frage dich: welcher Gedanke, den ich jetzt denken kann, macht mir ein besseres Gefühl?

II. GEDANKEN

Lass deine Gedanken Worte werden, denn dadurch verfestigt sich der Gedanke.

TO DO

Willst du Freude spüren, dann denke und sage dir viele Male "Freude". So wird sich das Gefühl manifestieren. Genauso geht das mit allen Gefühlen, die du fühlen willst.

III. LASS LOS

Es ist völlig egal, was andere von dir denken könnten. Du kannst ihre Gedanken nicht ändern oder steuern und sie denken eh was sie wollen 😊

TO DO

Es ist ausschließlich wichtig, was du über dich denkst!
Du musst nur **dich glücklich** machen!

2. Woche

Komm ins Tun:

IN DER 2. WOCHEN NIMM DIR ZEIT FÜR DICH UND GENIESS DEIN LEBEN



I. DU

Du bist der **wichtigste Mensch** in deinem Leben. Setz dich also an 1. Stelle. Wenn es dir gut geht, dann geht es automatisch allen um dich herum auch gut.

II. ERFOLGE

Deine Erfolge lassen dich wachsen. Wenn du sie dir täglich vorhältst, erkennst du, was für ein **wunderbarer** Mensch du bist.

III. STOP

Lass dich nicht unterbuttern! Wirst du verletzt, fühlst du dich ausgenutzt, dann sage laut Stop! Gewisse Themen werden immer wieder in dein Leben kommen, bist du sie löst!

TO DO:

Nimm dir Zeit für dich und was dir Spaß macht. ganz bewusst. Pflege deinen Körper, iss gesünder, beschäftige deinen Geist mit guten Dingen, horche zu deiner Seele.

TO DO

Fang an zu schreiben! Halte täglich in einem Erfolgsjournal die Dinge fest, auf die du stolz bist. Das verändert dein Leben.

TO DO

Schau rein - was genau verletzt dich? Was ist der Ärger oder die Angst dahinter? Wo fühlst du dich getroffen? Sei ehrlich mit dir! Schreib auch das gerne in dein Journal.

3. Woche

Deine Verantwortung für dich:

#SELFCARE IST NICHT ELLBOGEN-TAKTIK UND EGOISMUS



WOCHE 3:

VERANTWORTUNG FÜR DICH

Woche drei soll dir verdeutlichen, dass **nur du** Verantwortung für dich übernehmen kannst und musst! Niemand kann dir das abnehmen, es liegt eben in deiner Verantwortung, dass es dir gut geht. Und das gelingt nur, wenn du dich wertschätzt und an 1. Stelle stellst. Es geht dabei aber nicht um Egoismus, daher ist es wichtig auch deine Verantwortung gegenüber der Welt zu leben. Speziell Übung 3 hilft dir, den Unterschied zu leben und zu erfahren.

TO DO:

Triff heute die **Entscheidung**, dass es dir gut gehen darf! Du darfst alles in deinem Leben, was du willst!
Schreib das in dein Journal.

TO DO

Sage dir diese Affirmation jeden Morgen und Abend - aber auch gern immer wieder im Laufe des Tages:
Mein Wohlergehen ist das Wichtigste - dafür bin ich verantwortlich

TO DO

Nimm alle Menschen um dich herum liebevoll an - alle! Ausnahmslos.
Das hat wiederum einen direkten Einfluss auf dich.
Tu es um es zu erleben!

4. Woche DU

WAS SIND DEINE ZIELE? WER WILLST DU SEIN?



DU

hier findest du nun ein paar Anregungen, wie du lernen kannst, dich besser zu fühlen und dich mehr und mehr anzunehmen

TO DO:

Was sind deine ganz persönlichen **Ziele**? Nimm dir Zeit, ein paar Stunden. Wenn alles möglich wäre, alles (!), was würdest du **für dich** wollen?

Mach daraus ein Memoboard: das kennst du vielleicht auch als Visionboard. Klebe Bilder zu deinen Zielen auf ein großes Papier oder in einen Bilderrahmen. Stelle sicher, dass du das Memoboard täglich ansiehst und dir deine Wünsche immer vor Augen hältst.

TO DO

Die Minuten vor dem Einschlafen sind sehr wichtig für dein Unterbewusstsein. Das letzte, an das du täglich denken solltest sind deine Ziele, das Gefühl, wenn du sie erreicht hast.

Holdir diese Gefühle jeden Abend, tauche richtig darin ein. Dein Unterbewusstsein beschäftigt sich damit während du schläfst.

Erlebe, wie sich dein Leben verändert.

TO DO

Geh mit deinem wichtigsten Menschen, den du kennst essen!

Lade dich auf ein tolles Essen ein.

Genieße die Zeit mit dir und lass dich nicht ablenken von deinem Außen!

Mach es einfach mal 😊

Spüre, was sich in dir verändert.



OPFERHALTUNG

Wenn du schlecht behandelt wirst - oder zumindest du das glaubst, weil die Dinge nicht so laufen, wie du sie gern hättest, dann fallen wir ganz gerne ins Jammertal.

Aber, weißt du was? Dieses Verhalten bringt dich Null weiter. Übrigens auch nicht, wenn du versuchst "andere" aus dem selbigen zu retten. Aber bleiben wir bei dir: Sei dir sicher, dass es einen Grund hat, warum xy dir passiert. Es mag dir nicht gefallen, ändern kannst du es nur, indem du deine Wahrnehmung auf den Stein des Übels, auf die Ursache, änderst. Bleibst du nämlich im Jammertal, strahlst du eine erbärmliche Energie aus - und damit will niemand etwas zu tun haben. Das klingt jetzt echt hart, richtig?

Frag dich selber: bist du gerne mit Menschen zusammen, die Negativität wie Konfetti verteilen? Schenkst du diesen Menschen gerne Aufmerksamkeit? Denkst du, dass diese Menschen erstrebenswerte Dinge im Leben erreichen werden? Hmmm...

Also, wenn dir das nächste mal etwas Ungerechtes passiert, dann suche das Gute daran. Bleib bei dir, bleib in guter Energie, denn dann wird sich das Blatt ganz schnell wieder drehen.

Du bist kein Opfer. Niemals.



RESPEKT & GRENZEN

Du bist verantwortlich für deine Grenzen.

Und du bist verantwortlich dafür, dass sie eingehalten werden.

Nimm dir mal Zeit und schreibe dir auf, welche Grenzen du ab sofort für dich aufstellst.

Zum Beispiel:

Die Kinderbetreuung wird 50/50 aufgeteilt

Den Einkauf tätigen wir gemeinsam, im Wechsel,....

Ich lasse mich im Meeting nicht unterbrechen, wenn ich gerade spreche

Jeden Tag nehme ich mir eine Stunde Zeit für mich

Da kann einiges zusammen kommen!

Nun ist es aber auch wichtig, deine Regeln zu kommunizieren, sonst bringen sie dir wenig. Dazu empfehle ich, deine Regeln dann zu äußern, wenn du sachlich und emotional neutral bist.

Beispielsweise:

Ich möchte, dass wir ab sofort die Kinderbetreuung/Einkauf aufteilen, denn das ist fair. Können wir das jetzt vereinbaren?

Im Job: Meeting-Regeln erstellen, zu denen sich jeder committed. Wenn das nicht (mehr) geht, dann die Hand heben, wenn du mitten im Reden bist und zuende sprechen (Raum nehmen). Im Anschluss sachlich das Thema in der Runde ansprechen.

IH

INA HABERFELLNER
BUSINESS MENTORING



UMGANG MIT (UNGERECHTFERTIGTER) KRITIK ANDERER

Niemand, absolut niemand - noch nicht mal deine Mutter - kennt dich so wie **du dich**.

Niemand hat deine Geschichte erlebt

Niemand hat deine Gedanken gedacht

Niemand hat deine Gefühle gelebt

Somit geht jede Kritik von einer anderen Person völlig ins Leere.

Wer soll dich kritisieren können, der nicht in deinen Schuhen geht?

Kritik äußert sich immer durch die Brille des Kritikers. Und ist daher nicht dein Problem. Gibt das liebevoll zurück.

IH

INA HABERFELLNER
BUSINESS MENTORING

KONTAKTIERE MICH GERNE:

INA HABERFELLNER

0043 664 4253061

INFO@INAHABERFELLNER.COM

IH

INA HABERFELLNER

BUSINESS MENTORING

VON HERZEN ALLES GUTE FÜR DICH!