

BELieve in YOUrself

SELBSTREFLEKTION | ZIELE | WEITERENTWICKLUNG



Dieses Buch gehört:

.....

.....



DEINE REISEBEGLEITERIN ZUR SELBSTFINDUNG & SELBSTFÜRSORGE

Für Fragen oder Anregungen:

Info@melanie-peters.com

<https://melanie-peters.com>

Brauchst du Unterstützung oder Begleitung?

Vereinbare gerne einen Termin für ein unverbindliches Kennenlerngespräch.

Die Tools in diesem Buch sind Anregungen zur Selbsterforschung und sind keine Garantie oder Heilversprechen. Bei diagnostischen Erkrankungen suche bitte einen Arzt auf. Ich übernehme keine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden.

über mich

ICH BIN MELANIE

Seit 2014 habe ich mich auf die Reise zu mir selbst und einem glücklichen und erfüllten Leben gemacht. Seit dem habe ich mich intensiv mit Motivation, Achtsamkeit, Meditation, Persönlichkeitsentwicklung, Wachstum, und dem authentischen Sein beschäftigt.

Ich habe die NLP Masterausbildung (Neuro-Linguistische Programmierung) gemacht,

eine systemische Coachinausbildung, eine Ausbildung zur Achtsamkeitstrainerin und weitere Kurse, wie z. B. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), GFK (Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg), EFT (Emotion Freedom Technique) und die Rise up & Shine Uni von Laura Malina Seiler.

Alles, was mir geholfen und gut getan hat, mich ins Strahlen zu bringen und meinen Weg zu finden, habe ich in diesem Lebensplaner zusammengefasst. Ich hoffe, dass er dir gefällt und dich auf deinem ganz eigenen Weg unterstützend begleitet.

Werde, der du bist!

Melanie



***"Jede Reise beginnt
mit dem ersten Schritt!"***

Laotse

Inhaltsverzeichnis

WER BIN ICH?

Eine kleine Entdeckungsreise

1	Werte	
	- Was sind Werte?	6
	- Eigene Werte erforschen	7
	- Deine TOP 5 Werteliste	8
2	Bedürfnisse	
	- Was sind Bedürfnisse?	11
	- Eigene Bedürfnisse erkennen	12
3	Work-Life-Balance	
	- Der Energiekuchen	15-18
4	Ressourcen	
	- Entdecke deine Fähigkeiten	21-22
5	Resilienz	
	- Die 7 Säulen der Resilienz	25-32
6	Glaubenssätze	
	- Was sind Glaubenssätze?	34
	- Eigene Glaubenssätze erforschen?	34
	- Einschränkende Glaubenssätze in positive, motivierende Glaubenssätze umwandeln.....	35-36

Inhaltsverzeichnis

WOFÜR BRENNE ICH?

Rituale & Strategien für einen erfüllten Lebensweg

7 Rituale

- Was sind Rituale und wofür sind sie gut? 39
- Dein persönliches Morgen- und Abendritual finden 40
- Tipps, um motiviert zu bleiben 41

8 Achtsamkeit & Meditation

- Was bedeutet Achtsamkeit? 44-45
- Die 7 Säulen der Achtsamkeit 46-47
- Die Vorteile der Meditation 50
- Formen der Meditation 51
- Atemübung 52
- Metta Meditation..... 53-54
- Selbstfürsorge 57-58
- Die Kraft der Gedanken 61-63
- Digital Detox 66-67
- Dankbarkeit 70

9 Wertschätzende Kommunikation

- Die 4 Schritte der "Gewaltfreien Kommunikation"
nach Marshall B. Rosenberg 73-74
- Die 3 Wahrnehmungspositionen
Strategie zur Konfliktlösung 76-78

10 Lebensaufgabe

- Tue was du liebst und liebe was du tust
Die WALT DISNEY STRATEGIE 81-87

Inhaltsverzeichnis

WAS SIND MEINE ZIELE?

Zeit für Weiterentwicklung und Wachstum

10 Ziele	
- Ziele SMART definieren	90-91
- Jahresziele für die nächsten 5 Jahre	92
- Monatsziele für das aktuelle Jahr	93-94
11 Ideen Liste	
Platz für Wünsche, Ideen, Inspiration	95

FÜRS HERZ

Zitate berühmter Persönlichkeiten, die das Herz berühren, motivieren und empoweren

12 "Jeder Mensch ist dazu bestimmt, zu leuchten!"	
von Nelson Mandela	98
"Als ich mich selbst zu lieben begann!"	
von Charlie Chaplin	99-100

JAHRESKALENDER

11 52 Kalenderwochen	
mit wöchentlichem Fokus, Dankbarkeit, Ziele/To-Do	
u. Gewohnheiten	104-207
12 Buchempfehlungen	209-210
13 Notizen	213-228



Werte

Finde deine Werte - lebe deine Werte!

Was sind Werte?

Unsere Werte bestimmen unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Verhalten. Stimmen unsere Werte mit unserem Verhalten überein, sind wir zufrieden. Und wenn wir gegen unsere Werte leben, eher unzufrieden. Wenn dein wichtigster Wert zum Beispiel *“Liebe”* ist, wirst du auch aus Liebe handeln. Du bist wahrscheinlich gerne für andere da, bist hilfsbereit und liebevoll zu deinen Mitmenschen.

Wenn du dir über deine Werte im Klaren bist, kannst du sie als „inneren Kompass“ nutzen, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Wenn zum Beispiel *“Freiheit”* oder *“Selbstbestimmtheit”* dein wichtigster Wert ist, wirst du wahrscheinlich nicht als Angestellte arbeiten. Oder andersherum: Wenn dein wichtigster Wert *“Sicherheit”* ist, wirst du dich eher nicht selbstständig machen.

Nimm dir Zeit und begeben dich an einen ungestörten Ort. Vertraue deinem Bauchgefühl und markiere in der Werteliste auf der nachfolgenden Seite intuitiv die Werte, die dich am ehesten ansprechen. Die markierten Werte filterst du dann, nach den dir wichtigsten 10 Werten. Welche Werte sind dir so wichtig, dass du bereit bist, auf andere zu verzichten? Oder welche Werte enthalten wiederum andere Werte?

Aus den 10 Werten suchst du dir nun deine TOP 5 Werte aus. Frage dich dabei, was dir wirklich wichtig im Leben ist. Sortiere deine TOP 5 Werte nach Priorität, welcher Wert steht an erster Stelle? Das schrittweise Reduzieren der Werte ist wichtig, um wirklich zu den Kernwerten deiner Persönlichkeit zu kommen.

Im nachfolgenden Kapitel schauen wir uns deine Bedürfnisse an, die eng mit deinen Werten zusammenhängen. Wenn du deine Werte und Bedürfnisse kennst und nach ihnen lebst, kannst du deine Resilienz und dein Selbstbewusstsein stärken.

Werteliste

Abenteuer	Gemütlichkeit	Pünktlichkeit
Achtsamkeit	Gerechtigkeit	Realismus
Agilität	Gesundheit	Redlichkeit
Aktivität	Glaubwürdigkeit	Respekt
Aktualität	Großzügigkeit	Rücksichtnahme
Akzeptanz	Güte	Sanftmut
Anerkennung	Harmonie	Sauberkeit
Andersartigkeit	Hilfsbereitschaft	Selbstvertrauen
Anmut	Hingabe	Selbstfürsorge
Ansehen	Hoffnungsvoll	Selbstliebe
Anstand	Höflichkeit	Sensibel
Ästhetik	Humor	Sicherheit
Aufgeschlossenheit	Idealismus	Solidarität
Aufmerksamkeit	Innovation	Sorgfalt
Ausgeglichenheit	Inspirierend	Sparsamkeit
Ausgewogenheit	Integrität	Spaß
Authentizität	Intelligent	Standfestigkeit
Begeisterung	Interesse	Sympathie
Beharrlichkeit	Intuition	Teamgeist
Bescheidenheit	Klugheit	Tapferkeit
Besonnenheit	Konservativ	Toleranz
Dankbarkeit	Kontrolle	Traditionell
Demut	Kreativität	Transparenz
Disziplin	Leidenschaft	Treue
Effektivität	Leichtigkeit	Tüchtigkeit
Effizienz	Liebe	Unabhängigkeit
Ehrlichkeit	Liebenswürdigkeit	Unbestechlichkeit
Empathie	Loyalität	Verantwortung
Entscheidungsfreude	Mitgefühl	Verlässlichkeit
Fairness	Motivation	Vertrauen
Fleiß	Mut	Verzeihen
Flexibilität	Nachhaltigkeit	Wachsamkeit
Freiheit	Nächstenliebe	Wachstum
Freude	Neutralität	Weisheit
Freundlichkeit	Offenheit	Weitsicht
Frieden	Optimismus	Würde
Fröhlichkeit	Ordnungssinn	Zielstrebigkeit
Fürsorglichkeit	Pflichtgefühl	Zuverlässigkeit
Geduld	Phantasie	Zuneigung
Gelassenheit	Präsenz	Zuversicht

DEINE TOP Werte

Deine TOP 10 WERTE

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Deine TOP 5 WERTE

1	
2	
3	
4	
5	



“

*Wir sollten weniger Wert auf
unser Gewicht legen,
sondern mehr Gewicht auf
unseren Wert!*

Autor unbekannt



Jahreskalender

Kalenderwochen mit Fokus, Dankbarkeit,
Zielen/To-Do's & Gewohnheiten

How to use?

Der Kalender ist jahresunabhängig, du trägst das Datum in die jeweilige Woche ein und kannst mit dem Jahresplaner starten wann immer du möchtest.

Alle 52 Wochen bestehen aus der Wochenübersicht, in der du deine Termine eintragen kannst. Zusätzlich kannst du auf der folgenden Seite jede Woche reflektieren.

Wochenfokus

Worauf möchtest du deinen Fokus in der Woche legen? Möchtest du zum Beispiel mehr Achtsamkeit in deinen Alltag bringen, dich in wertschätzender Kommunikation üben usw.

Dankbarkeit

Für welche drei Dinge bist du diese Woche dankbar? Was hat deine Woche bereichert? Waren es Begegnungen mit besonderen Menschen, was hast du Schönes erlebt oder was ist bereits in deinem Leben, wofür du dankbar bist?

Ziele / To-Do

Was möchtest du diese Woche erreichen? An welchem Projekt arbeitest du vielleicht gerade? Woran möchtest du denken? Was ist zu erledigen?

Gewohnheiten Tracker

Welche unliebsamen Gewohnheiten möchtest du vielleicht verändern? Weniger Süßigkeiten? Regelmäßig zum Sport? Was auch immer es ist, schreibe die Gewohnheit auf und hake die Tage ab, an denen es dir gelungen ist. Sei gnädig mit dir an den Tagen, wo du es mal nicht geschafft hast.

Wochendatum:

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

WOCHENFOKUS

Worauf möchtest du diese Woche deinen Fokus lenken?

.....

DANKBARKEIT

Wofür bist du gerade dankbar in deinem Leben?

.....

.....

.....

ZIELE / TO-DO

Was möchtest du diese Woche erreichen?

.....

.....

.....

GEWOHNHEITEN

Welche 3 Gewohnheiten möchtest du gerne ändern?

Gewohnheit	Mo	Die	Mi	Do	Fr	Sa	So
.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>