

KLARHEIT FÜR DEIN TRAUM-LEBEN UND -BUSINESS

DEIN TRAUMLEBEN *Next Level Lifestyle*

TAG 3:

DEIN NEXT LEVEL



BRIGITTABISCHOF.COM
BB.Lifestyle&BusinessCoaching

WAS IST DEINE NEXT LEVEL-HANDLUNG!



Ich will und werde:

z.B. Innerhalb der kommenden 2 Jahre
6-stelliges Business aufbauen.

Welche limitierenden Glaubenssätze muss ich überwinden, um dies zu erreichen:

z.B. Ich kann meine Sicherheit nicht aufgeben, da ich sonst meine
Rechnungen nicht bezahlen kann.

Welche Schritte sind nötig, damit ich jetzt starte?

z.B. Meinen Instagram-Funnel aufbauen.

Welche Tools brauche ich dazu:

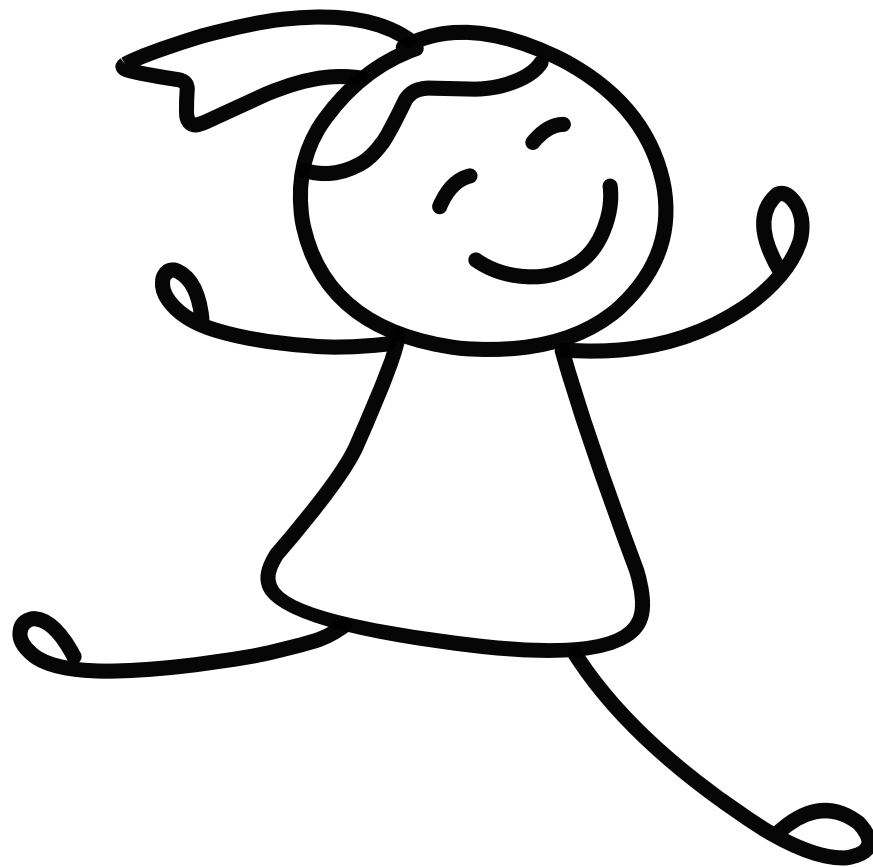
z.B. Professionelle Fotos, Canva für Grafiken etc.

Warum will ich es machen?

z.B. Das Leben ist zu kurz und ich möchte es genießen.

Ich bin dankbar für:

z.B. Die Möglichkeit meine Träume zu verwirklichen.



ZIELE SETZEN

01. Was möchtest du finanziell bis zum kommenden Jahr erreichen?

02. Was möchtest du für deine körperliche Gesundheit und Fitness tun?

03. Was möchtest du bis zum kommenden Jahr auf der spirituellen Ebene erreichen?

04. Was möchtest du bis zum kommenden Jahr auf der emotionalen Ebene erreichen?

05. Als was möchtest du anderen Menschen in Erinnerung bleiben?



ZIELE SETZEN

06. Welche sinnvollen Routinen möchtest du etablieren?

07. Welchen Sehnsüchten erlaubst du, gelebt zu werden?

08. Was sind deine nächsten Schritte, um dein Next Level Ziel zu erreichen?

09. Was muss für dich unbedingt gewährleistet sein, dass du Freude daran hast, weiter zu gehen?

10. Wen holst du dir an deine Seite, um Unterstützung zu haben und die Sicherheit, damit du auf dem Weg bleibst?



ZIELE SETZEN

Meine Vision, mein Ziel:

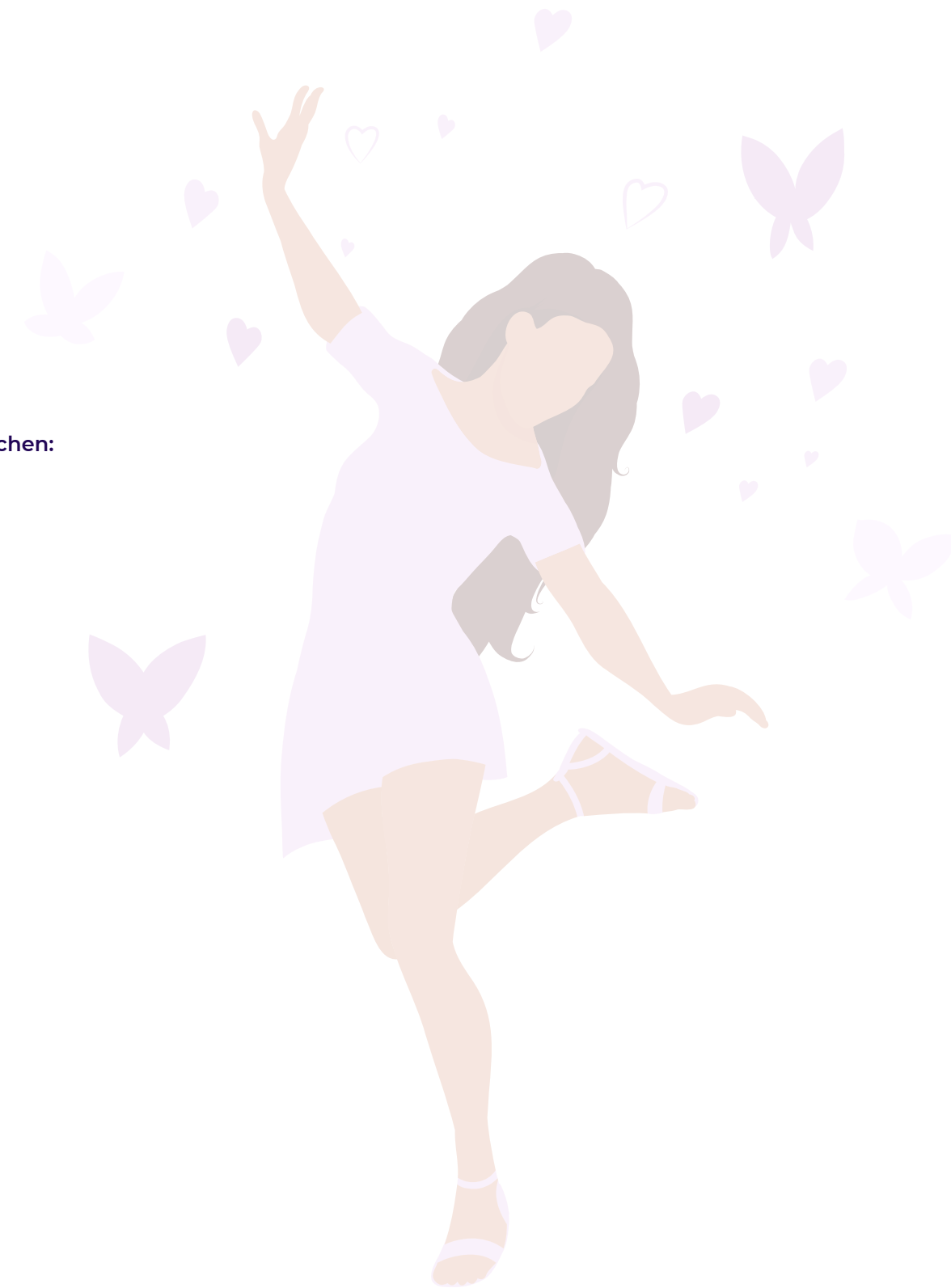
Schritte um diese zu erreichen

Mein Einsatz und Kosten um diese zu erreichen:

Action-Points (konkrete Handlungen), um diese zu erreichen:

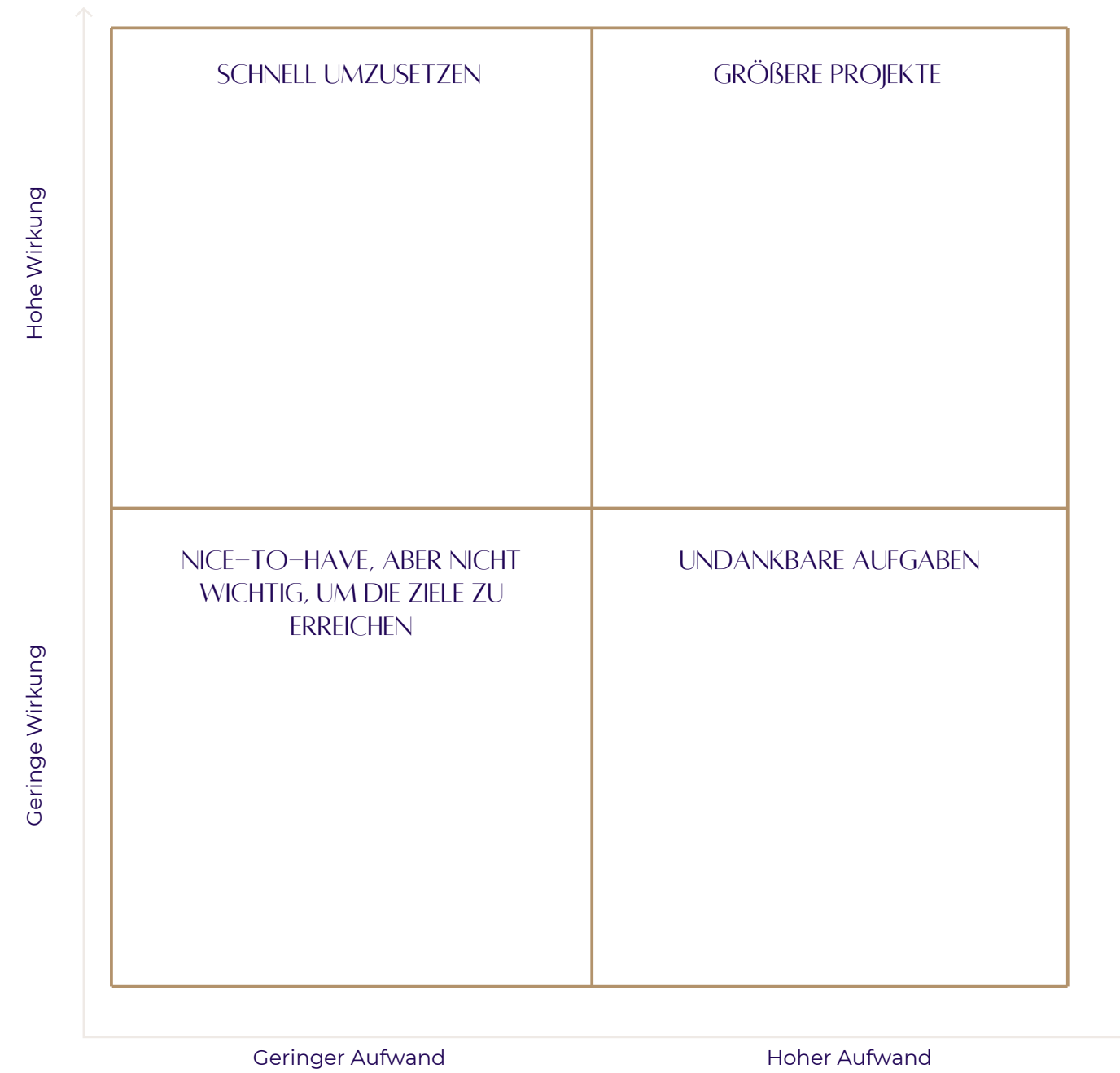
Mögliche Herausforderungen:

Neue Handlungen und Strategien:



PRIORITÄTEN MATRIX

Hier kannst du festlegen, woran du zuerst arbeiten willst, um die größte Wirkung zu erzielen. Du kannst all das, was du auf den vorherigen Arbeitsblättern geschrieben hast, nehmen und diese "Prioritäten-Matrix" verwenden, um dir klare Prioritäten zu setzen und festzulegen, welche Maßnahmen du zuerst ergreifen willst.





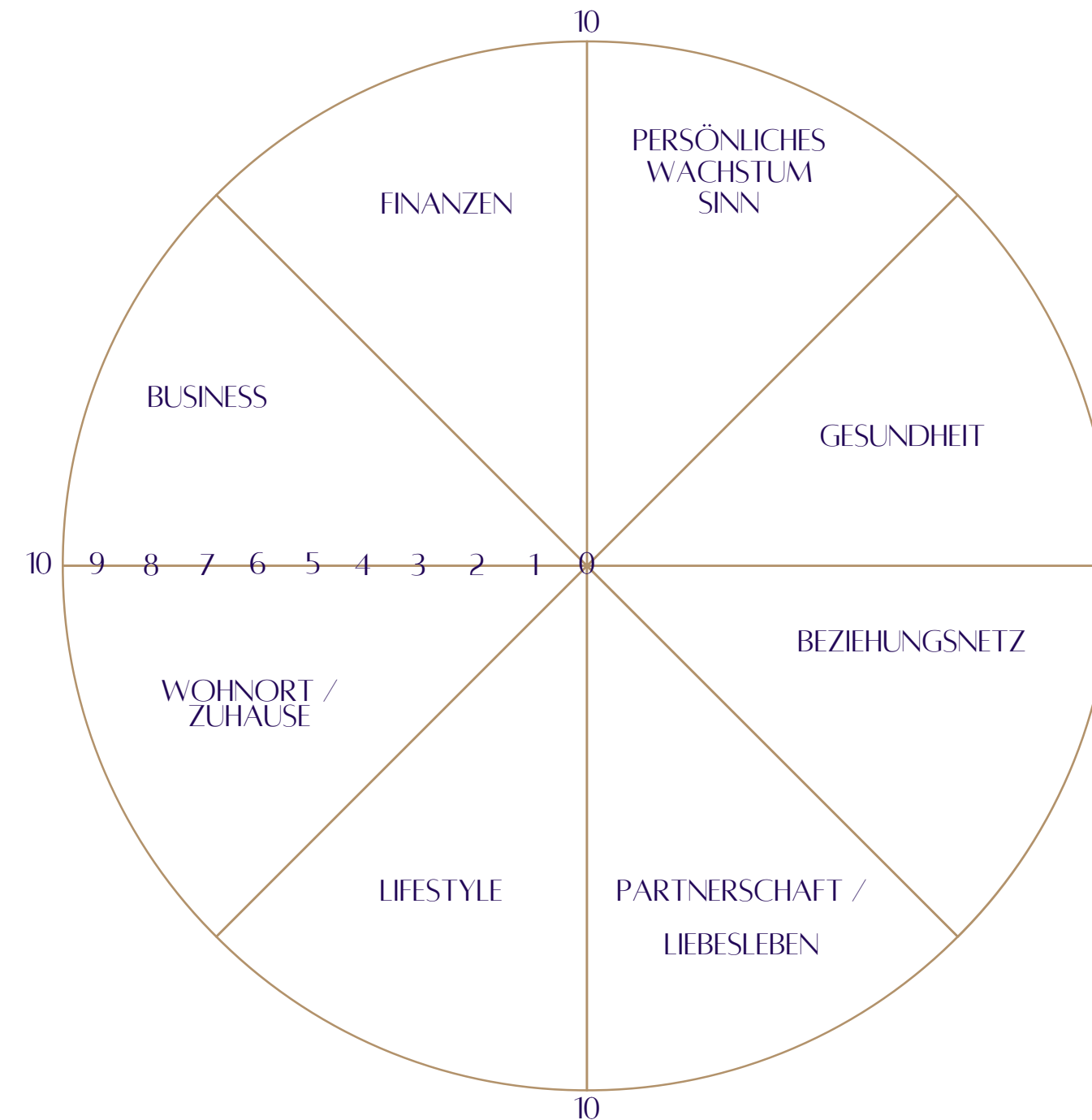
MEINE PRIORITÄTEN

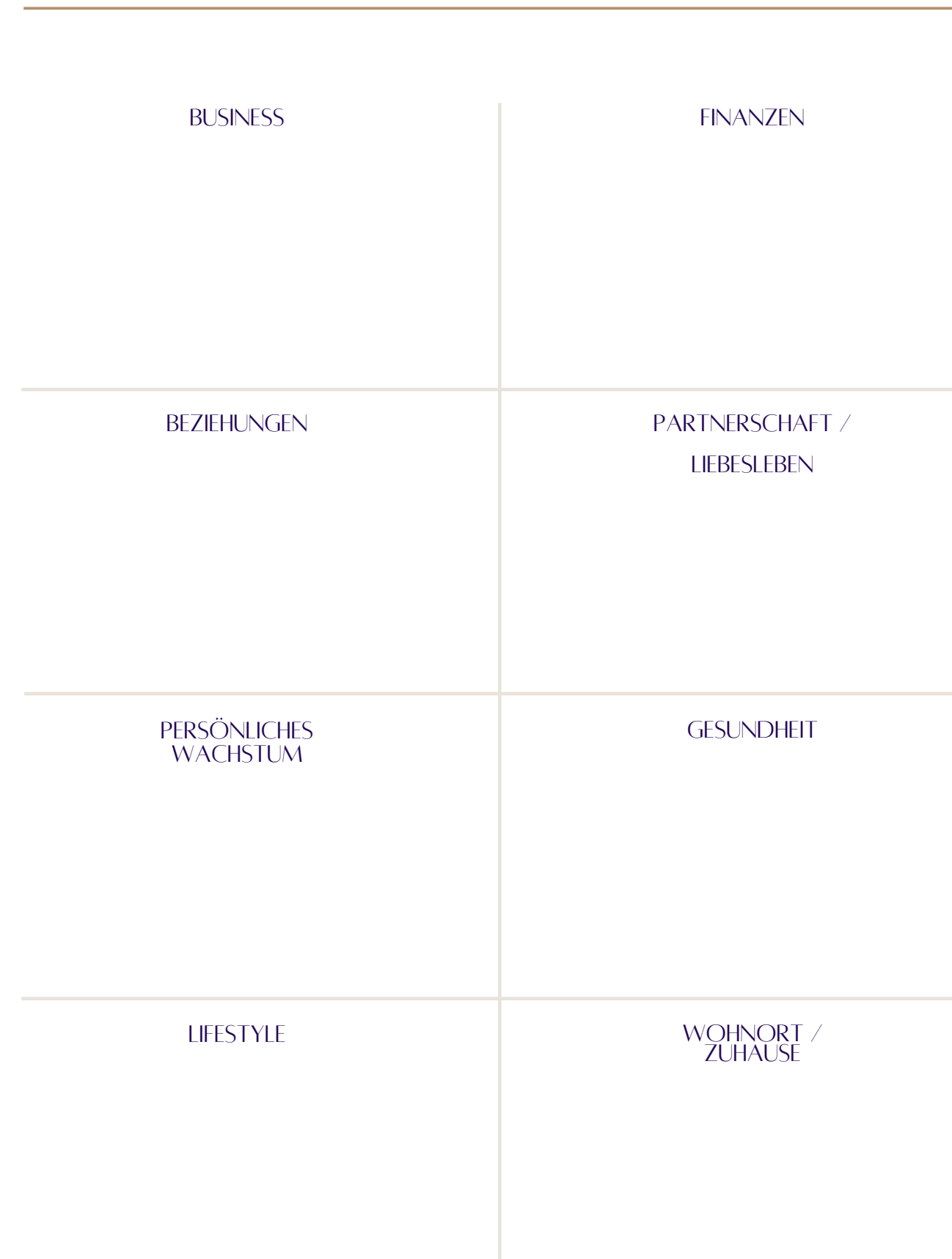
AUFGABE:

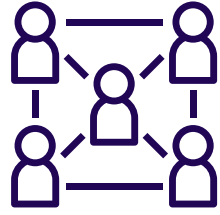
SCHRITTE:

01	
02	
03	
04	
05	

Diese Übung dient dazu, eine Momentaufnahme deiner aktuellen Situation in einer Reihe von Kategorien zu erstellen. Auf diese Weise erhältst du eine Vorstellung davon, womit du zufrieden bist und woran du noch arbeiten musst. Die Vorgehensweise ist einfach: Gib zunächst in jeder Kategorie eine Bewertung von 1 bis 10 ab, wobei 1 bedeutet, dass du völlig unzufrieden bist, und 10, dass du überglücklich bist. Auf der nächsten Seite trägst du dann ein, womit du zufrieden bist und warum, und was deiner Meinung nach verbessert werden kann.







MEINE BEZIEHUNGEN

In diesem Abschnitt kannst du deine aktuellen Beziehungen auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten. In jedem Feld kannst du die aktuelle Beziehung aufschreiben und ihr eine Bewertung geben. Schreib außerdem auf, womit du zufrieden bist, was du verbessern musst und warum dir diese Beziehung wichtig ist. Wie unterstützen dich diese Beziehungen in dem Leben, das du dir aufzubauen versuchst?

BEZIEHUNG											BEZIEHUNG										
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	
Womit bist du zufrieden und was kannst du verbessern?											Womit bist du zufrieden und was kannst du verbessern?										

BEZIEHUNG											BEZIEHUNG										
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10		01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	
Womit bist du zufrieden und was kannst du verbessern?											Womit bist du zufrieden und was kannst du verbessern?										

SELBSTBEWERTUNG



Auf diesem Arbeitsblatt kannst du dein Wohlbefinden in mehreren Dimensionen einschätzen, darunter körperlich, emotional, spirituell und beruflich. Am Ende dieser Bewertung befindet sich ein kleines Kästchen, in dem du die Aspekte notieren kannst, die du gerne verbessern möchtest und wie du das tun willst.

ICH ERNÄHRE MICH GESUND



ICH SCHLAFE GENUG



ICH MACHE REGELMÄßIG SPORT



ICH ENTSPANNE MICH REGELMÄßIG



ICH NEHME MIR GENUG ZEIT FÜR MEIN BUSINESS



ICH NEHME MIR ZEIT FÜR MEINE HOBBYS



ICH SPRECHE OFFEN ÜBER MEINE PROBLEME



ICH VERBRINGE ZEIT MIT FREUNDEN



ICH VERBRINGE ZEIT MIT EINEM BESONDEREN MENSCHEN



ICH BIN DANKBAR



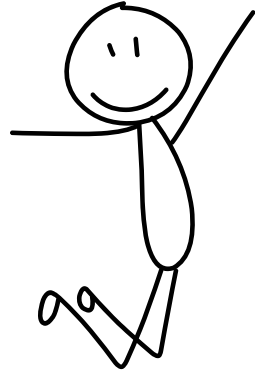
ICH BIN GLÜCKLICH MIT MEINEM BUSINESS



ICH BILDE MICH REGELMÄßIG WEITER



Was würde ich gerne verbessern und wie:



ZÄHLE ZEHN DINGE AUF, FÜR DIE DU EINEN GRUND HAST, DANKBAR ZU SEIN:

Selbst wenn es nur kleine Dinge sind - wie warme Sonnenstrahlen auf deinem Gesicht

WIE KANN ICH DURCH MEINE HERAUSFORDERUNGEN LERNEN?

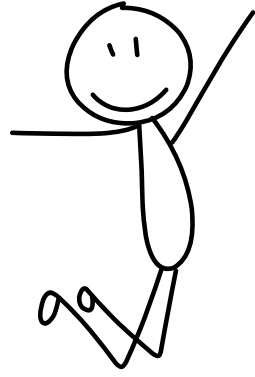
Wenn du zum Beispiel einen Konflikt mit jemandem hast, kannst du lernen, wie du dich in schwierigen Situationen angemessen verhalten kannst.

DIE MENSCHEN IN MEINEM LEBEN, FÜR DIE ICH WIRKLICH DANKBAR BIN:

Mach eine Liste mit besonderen Menschen in deinem Leben und warum du warum du wirklich dankbar bist, dass du sie in deinem Leben hast

DINGE, AUF DIE ICH MICH FREUE:

Was sind die großartigen Dinge und Möglichkeiten, auf die du dich freust? Wie kannst du noch mehr solcher Dinge erschaffen?



Erstelle eine Liste mit deinen letzten positiven Erfahrungen und den kleinen Dingen, für die du dankbar sein kannst. Der Zweck dieser Übung ist, dass du all die guten Dinge zu schätzen weißt, die dir passieren und die du sonst vielleicht übersehen würdest. Dankbarkeit, Liebe und Freude haben eine hohe Energieschwingung und helfen dir in dieser hohen Energie zu bleiben.

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MENSCHEN FÜR DIE ICH DANKBAR BIN:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

WAS IST HEUTE TOLLES PASSIERT:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MEINE SCHÖNSTEN ERINNERUNGEN:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

DAS BESTE AN MEINEM TAG:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

DINGE, DIE MICH ZUM LÄCHELN GEBRACHT HABEN:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

SCHAU ZURÜCK AUF DICH UND DEIN LEBEN AM 31.12.23

1. Wo bist du am Silvester 23, wie geht es dir, worauf blickst du zurück in diesem Jahr, was hat sich erfüllt, was war der entscheidende Moment, der das, was so wichtig war, ins Rollen gebracht hat, was jetzt seine Wirkung zeigt.

2. Das denke ich jetzt am 31.12.23 über mich und Erfolg.

3. Genau das denke ich jetzt über Geld.

4. Genau so denke ich jetzt über meine Kunden.

5. Genau das, denke ich über das Verkaufen, meine Produkte und Dienstleistung.

Schreibe mindestens je 3-5 Sätze pro Punkt auf und filtere die wichtigsten 15 Punkte heraus und schreibe anschließend diese als Affirmationen auf.

You are doing
★ GREAT! ★

Grateful!

It means
a lot!

BLESSED

With
love

wonderful

YOU DID IT

good vibes

love

★ Happiness ★

MEINE ÜBERZEUGUNGEN

1

8

2

9

3

10

4

11

5

12

6

13

7

14

15

ÜBERZEUGUNGEN

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

AFFIRMATIONEN

In diesem Teil wirst du positive Affirmationen aufschreiben, die sich positiv auf die Aspekte deines Lebens auswirken, die du zu verbessern versuchst. Ein paar wichtige Punkte: **Erstens:** Schreib deine Affirmationen immer in der Gegenwartsform und benutze das Pronomen "ich". **Zweitens:** Verwende affirmative und positive Wörter (vermeide "kann nicht", "wird nicht", "wird nicht" usw.). Zum Beispiel: "Ich bin voller Energie und immer aktiv", statt "Ich bin nicht faul". **Drittens** ist es wichtig, dass du dir angewöhnst, diese Affirmationen zu verwenden, wenn du das Gegenteil von dem tust, was du eigentlich tun solltest. Affirmationen sind nur nützlich und wirksam, wenn du sie in dein Leben integrierst. Auch hier ist es wichtig, sich bewusst zu sein und anwenden.

BEZIEHUNGEN

z.B. "Ich bin liebevoll und großzügig in meinen Beziehungen".
"Ich habe die Kontrolle über die Menschen, die ich in mein Leben lasse".
"Ich vertraue auf Menschen, die mich unterstützen."

FINANZEN

z.B. "Ich erlaube mir Geld anzunehmen." " Ich erkenne mehr und mehr meinen Wert und bewerte mich neu."

BUSINESS

z.B. "Ich bin immer bestrebt, mich weiterzuentwickeln und besser zu werden"
"Ich lerne, was ich noch nicht kann."
"Ich höre auf meine Coaches/Berater und deren Expertise."

GESUNDHEIT

z.B. "Ich habe die Kontrolle über meine körperliche Fitness und Gesundheit"
Ich achte auf mich."

LIEBE

z.B. "Ich empfinde mehr und mehr Liebe für meine Mitmenschen, weil ich weiss, dass auch sie ihre Sehnsüchte stillen wollen."

TÄGLICHES MANIFEST

DATUM:

TÄGLICHE PRIORITÄTEN

Gebe deinen täglichen Aufgaben eine Richtung - Schreibe auf, was du im Laufe des Tages erreichen willst und warum es für dich wichtig ist. Denke langfristig - Wie werden dir diese Dinge in einem Monat, in sechs Monaten oder in einem Jahr helfen? Wenn nicht, sind sie wahrscheinlich nicht so wichtig.

01

02

03

TO-DO LIST

Weniger wichtige Dinge, die im Laufe des Tages erledigt werden müssen. Diese sind vielleicht langfristig nicht so strategisch, müssen aber trotzdem erledigt werden.

01

NOTIZEN

TAGESPLANER

DATUM:

TO-DO LIST

PRIORITÄTEN

01

02

03

04

05

TERMINE

01

02

03

04

05

DANKBARKEIT

01

02

03

04

05

WEITERE NOTIZEN

TO DO LIST

DATUM:

DEINE AUFGABEN

ERLEDIGT?

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

WEITERE NOTIZEN

GEWOHNHEITS-TRACKER

	SPORT GYMNASTIK LAUFEN	ACHTSAMKEIT MEDITATION ATMUNG	WASSER 30G/KG	NAHRUNGS ERGÄNZUNG	NAHRUNG		FAMILIENZEIT BEZIEHUNG	BUSINESS HANDYZEIT	MAIL CHECKEN 2X30'/TAG	
01										
02										
03										
04										
05										
06										
07										
08										
09										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										

