SUCCESS BOOK

Unbewusstes sichtbar machen

Alexandra Stierle
TRAINING | COACHING | BERATUNG

„Erst wenn du wirklich bereit bist,
den ersten Schritt zu gehen und
Herausforderungen als Chance siehst,
wirst du dich, beruflich wie privat,
weiter entwickeln."

SUCCESS BOOK

von:

LEBE JETZT!

Hol dir die Kraft mit Hilfe deines vollen Potenzials.

Kennst du das auch? Der Tag vergeht und du fragst dich -
was habe ich heute eigentlich alles erlebt?
Vielleicht gibt es Tage, an die erinnerst du dich sehr gerne und dann auch solche, die du am liebsten aus dem Kalender streichen würdest.

Hast du Lust auf positive und bereichernde Gedanken?
Dann lade ich dich ein, damit heute noch zu beginnen.
Dieses Success-Book ist für **deine nächsten 77 Tage**.
Zu jedem Tag gibt es elementare Fragen, die dich begleiten und inspirieren sollen. Zwischendurch auch Seiten mit Impulsen und Anregungen zum Reflektieren.

Die Wissenschaft der positiven Psychologie bestätigt, wenn wir mit positiven Gedanken in den Tag starten und mit positiven Gedanken einschlafen, dies auf Dauer einen positiven Einfluss auf dein Mindset und dein Leben hat.
Ich kann dir nur empfehlen, probiere es aus!

Lege dir dein Success-Book an einen Ort, an dem es dir morgens und abends begegnet.
Nun wünsche ich dir viel **Erfolg, Erlebnis und Erkenntnis** bei der Umsetzung.
Ich bin gespannt auf deine Erfahrungen und freue mich, wenn du mich kontaktierst.

Herzlichst,

Alexandra Bierle

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Fehler gibt es keine, es gibt nur neue Erfahrungen und jede bringt mich weiter

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

EMOTIONEN

Welche positiven Emotionen kennst du und
wie wirken diese auf deinen Alltag?

Emotion	Auswirkung	Nutzen
Freude	*Gute Laune*	*Antriebskraft*

EMOTIONEN

Welche negativen Emotionen kennst du und wie wirken diese auf deinen Alltag?

Emotion	Auswirkung	Umkehrung
Wut	*Mitteilungsbedürftig*	*In der Ruhe liegt die Kraft*

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Verändere deine Haltung zum Leben und dein Leben wird sich verändern

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

EIN BRIEF FÜR DICH

Ein Brief an dich in der Zukunft

Gehe gedanklich in die Zukunft und formuliere deine Ziele und Wünsche, die du für die Zukunft planst.
Auf diese Weise manifestierst du deine persönlichen Ziele im Unterbewusstsein.

Male dir die Zukunft aus – als würdest du ein Fotoalbum in den Händen halten, das alles in Farbbildern dokumentiert hat. All das, was du noch erleben möchtest, deine Träume und Wünsche.

Beschreibe was du alles noch erleben möchtest – mach es dir bewusst!

Erst wenn du es dir bewusst gemacht hast,
erteilst du deinem Unterbewussten einen Auftrag. Lass dein Unterbewusstes dann arbeiten und nach Lösungen und Wege suchen.

Freue dich auf den Moment in der Zukunft
(z. B. in 1 – 3 – 5 oder mehr Jahren),
wenn du diesen Brief dann öffnest und liest.

Du wirst staunen, was sich davon alles erfüllt hat.

EIN BRIEF FÜR DICH
Wie gehst du vor?

Notiere das heutige Datum und lege fest,
wann du deinen Brief öffnen möchtest.
Notiere in deinem Kalender genau dieses Datum.
(ggf. übertrage es von Jahr zu Jahr)
Schreib alles auf (du kannst auch ein Mindmap machen, wenn dir das Schreiben schwer fällt) oder schneide Bilder aus und klebe sie auf einen Bogen Papier.

- Wie du in der Zukunft sein möchtest
- Welche Ziele und Visionen du bis dahin erreicht haben möchtest
- Wie dein Leben aussehen wird
- Wo du leben möchtest
- Mit wem du zusammen sein möchtest

TIPP:
Gliedere deine Wünsche und Zukunftsträume in verschiedene Lebensbereiche auf wie:
Beruf, Familie, Freunde, Sport, Reisen, Umgebung, Bildung, Persönlichkeitsentwicklung, …
Mach dir bewusst, was nicht mehr zu deinem zukünftigen Leben dazugehört und losgelassen werden will und was du stattdessen möchtest.
Schreibe dir einige liebevolle Zeilen und dann verschließe den Brief und lege ihn an einen sicheren Ort, an dem du ihn sicher wiederfinden wirst.

Unterschreibe den Brief, als würdest du ihn an eine andere Person verschicken.

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

DER WEG IST DAS ZIEL

Herzlichen Glückwunsch

du hast dein Success-Book zur Hälfte bearbeitet.
Weiter so.

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

HALTUNG UND EINSTELLUNG ZUM LEBEN

„Was du sagst, ist nicht immer das,
was du wirklich denkst.
Was du denkst, lenkt dein Handeln.
Wie du handelst, so wirst du
wahrgenommen.
Worte und Wahrnehmung sind
individuell interpretierbar."
(Alexandra Stierle)

Hast du eine eigene Weisheit?
Hier kannst du deinen eigenen Spruch eintragen.

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG
Meditation - Glücklich sein

- Suche dir einen bequemen und ruhigen Ort zur Entspannung
- Schließe die Augen und zähle von 1 bis 10 - atme dabei tief ein und nach jeder Zahl kräftig aus.
- Geh immer tiefer in die Entspannung und sobald du bei 10 angelangt bist, nehme bewusst wahr, wie sich die Entspannung in deinem Körper ausbreitet.
- Denke an etwas, das dich glücklich macht und aktiviere dabei alle Sinne. Betrachte, höre und rieche das Ereignis, fühle es in deinem Innersten.
- Sag 10 x laut: „Ich bin glücklich“
- Zähle dann von zehn zurück bis eins und öffne die Augen und lächle

ACHTSAMKEIT IM ALLTAG
Meditation - Ein- und Ausatmen

- Gönne dir ein paar Minuten Zeit.

- Setze oder lege dich bequem hin. Wenn du magst, kannst du deine Augen schließen. Vielleicht unterstützt auch eine ruhige Musik die Entspannung.

- Dann lege deine Hände auf deinen Bauch.

- Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Nehme diesen bewusst wahr. Vielleicht gelingt dir das besonders gut an der Nase oder du spürst deine Hände auf dem Bauch, die sich auf- und abbewegen.
- Beobachte – ohne Bewertung – wie dein Bauch sich hebt und wieder senkt.

- Vielleicht stellst du auch jetzt schon fest wie du ruhiger atmen und entspannter wirst.

- Wenn du magst, begleite die Atmung gedanklich mit folgenden Worten:

- beim Einatmen – ich erlaube mir...

- beim Ausatmen – ... loszulassen

Mache diese Übung regelmäßig für ein paar Minuten -
so wie es Dir beliebt.

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Werte lenken uns –
oft auch unbewusst

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

STÄRKEN
Erkennen !

„Das was Du kannst
und was Du weißt,
das kann Dir keiner
nehmen“.
(das Sandmännchen)

STÄRKEN stärken
Was kannst Du richtig, richtig gut?

Meine Stärken	Wann, wo und wie habe ich sie eingesetzt?
andere begeistern	In Seminaren und Vorträgen

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Niemand außer Dir selbst
kann DEIN LEBEN leben

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Datum

zu Beginn des Tages

1) Was probiere ich heute aus?

2) Was macht den Tag wertvoll und bereichernd?

3) Was brauche ich heute?

am Ende des Tages

1) Was habe ich heute dazu gelernt?

2) Worüber habe ich mich heute gefreut?

3) Wofür bin ich dankbar?

Das Leben ist wie ein Geschenk.
Wir sollten es annehmen und feiern.

BLICK NACH VORN

Schreibe deine:
"was ich noch erleben und erfahren möchte-Liste"
Manche nennen es auch Löffel- oder Bucketliste.

1) → .....

2) → .....

3) → .....

4) → .....

5) → .....

6) → .....

7) → .....

8) → .....

9) → .....

10) → .....

Herzlichen Glückwunsch
zu
77 Tagen
für dich und mit dir.

Du kannst stolz darauf sein.

Und nun hast du vielleicht ein
Begleitbuch fürs Leben verfasst,
welches wie eine
Bedienungsanleitung sein kann.

Entdecken, analysieren und entwickeln Sie systematisch Ihre Potenziale und werden Sie sich derer starken Wirkung bewusst!

Alexandra Stierle

Mobil: +49 177 789 7544
Telefon: +49 7157 675 2108
E-Mail: info@alexandra-stierle.de
Webseite: alexandrastierle.de