

Workbook



Alles neu macht der Mai -
die Wochenchallenge für mehr
Selbstermögen

IndividualPrävention - Simone Zeisberg-Meiser





HALLO, ICH BIN SIMONE...

..und ich gebe zu, ich habe nicht immer so in die Kamera gestrahlt! Habe mich lieber versteckt, wenn irgendwo eine Kamera gezückt wurde!

Es hat gedauert, bis ich mich so annehmen konnte, wie ich bin. Und plötzlich konnte ich immer mehr gute Seiten an mir entdecken! Das war spannend!

In dieser Challenge teile ich mit dir ganz einfache und alltagstaugliche Tools, die Wunder wirken können, wenn du sie mit in deinen Alltag nimmst!

Ich stelle dir ein paar vielleicht nicht ganz einfache Fragen, über die es sich aber lohnt nachzudenken, wenn du dein Leben glücklicher und in Verbindung mit dir selbst verbringen möchtest ;)

Viel Spaß und viel Erfolg wünscht dir

Simone Zeisberg Meiser

2 TOOLS DIE VIEL VERÄNDERN!

Zwei recht einfache Tools haben mein Leben wirklich verändert. Naja, einfach, aber auch herausfordernd. Mit der Zeit wurde es immer leichter und die Erfolge und Veränderungen in meinem Leben konnte ich zunächst selbst nicht glauben! Probiere es aus und bleibe 21 ca. Tage dran und **führe ab heute täglich beide Übungen aus** - dann kannst auch du die Früchte ernten!



Spiegelein, Spieglein...

- Stelle oder setze dich einmal am Tag vor einen Spiegel! Am besten gleich morgens nach dem Aufstehen!
- Betrachte dich und lächle dich wohlwollend an!
- Sprich laut: (dein Name) du bist ein wunderbarer Mensch! Ich liebe dich, weil....

Täglich 5 Erfolge...

- Beschließe deinen Tag mit einem Erfolgsjournal!
- Nimm ein Blatt Papier oder ein kleines Haft und überlege, was dir heute gut gelungen ist! Notiere täglich 5 Erfolge! Kleinste Fortschritte zählen!
- Keine Angst! Auch diese Übung wird jeden Tag leichter!

KALENDER

Jeden Tag richten wir unsere kleine innere Taschenlampe auf das Positive! Das kann viel verändern! Wenn du dabei bleibst, wirst du bereits in einer Woche Fortschritte erfahren! Ich rate dir, jeden Tag ein paar Minuten zu reflektieren und alles in diesem Workbook zu notieren. Lass dich von unangenehmen Gedanken nicht abhalten - lege den Fokus ganz bewusst einmal auf das Positive!



SONNTAG 01

Spieglein, Spieglein an der Wand - ich begegne mir gern!

- Tritt wohlwollend in Kontakt mit deinem Spiegelbild!

MONTAG 02

Ich bin für andere eine Sonne und gebe Kraft!

- Wem bist du allein durch dein Dasein eine Hilfe und Stütze?

DIENSTAG 03

Ich bin liebeswert und habe viele gute Seiten!

- Mache dir bewusst: wofür kann man dich mögen?

MITTWOCH 04

Streicheinheiten für Körper und Seele unterstützen mein Wohlbefinden!

- Womit kannst du dir heute gesund Gutes tun?

DONNERSTAG 05

Ich bin im reinen mit meiner Figur und meinem äußeren Erscheinungsbild!

- Was liebst du an deinem einzigartigen Körper?

FREITAG 06

Ich kann das! Ich mache den Weg frei für meine positive Entwicklung!

- Welche Gedanken hindern dich am Vorankommen?

SAMSTAG 07

Ich lobe mich und meine gelungenen Aktivitäten!

- Wofür kannst du dich loben? Was ist dir gelungen, macht zufrieden?

SONNTAG 08

Ich genieße meine Fortschritte und mache weiter!

- Welche Erfolge kannst du feiern? Was behältst du bei?

Challenge

Tag eins

ICH SCHAU MICH AN

Für den einen oder die andere ist schon der Blick in den Spiegel eine kleine Herausforderung... Taste dich ran! Schenke dir ein paar Minuten in Betrachtung deiner selbst: neugierig und wertschätzend! Nach und nach getraust du dir vielleicht die Ausführung der Spiegelübung - du sprichst positiv zu dir. Halte deine Erkenntnisse, Gefühle und Gedanken hier fest!

DEINE NOTIZ DES TAGES

"Lächle in den Spiegel. Tu das jeden Morgen und du wirst einen großen Unterschied im Leben bemerken."

Yoko Ono

Challenge

Tag zwei

ICH HABE KRAFT

Oft sind wir uns unserer Kraft nicht bewusst! Wir geben und geben und registrieren nur, dass wir wieder nicht alles geschafft haben! Aber wir schaffen so viel! Mache dir bewusst, was du alles schaffst, für wen du in deinem Leben eine Unterstützung bist! Genieße deine Erkenntnisse und halte sie hier fest!

DEINE NOTIZ DES TAGES



*"Die Tiefe der Menschenseele birgt unergründliche Kräfte,
weil Gott selbst in ihr wohnt."*

Franz von Assisi

Challenge

Tag drei

ICH BIN LIEBENSWERT

Es ist sehr hilfreich, sich die eigenen guten Seiten bewusst zu machen! das fällt dir schwer? Überlege, woür mögen dich deine beaknnten und Freunde? Wenn du derzeit wenige Begleiter hast - wofür könnte man dich mögen? Was bringst du Einzigartiges mit? Notiere deine Gedanken und Erkenntnisse!

DEINE NOTIZ DES TAGES

*"Das Schlechte an den Minderwertigkeitskomplexen ist,
dass die falschen Leute sie haben."*

Jacques Tati

Challenge

Tag vier

ICH BERÜHRE MICH

Dein Verhältnis zu dir selbst kannst du zum Guten wenden durch Berührung. So erkennt dein Körper, dass ihr ein einzigartiges Team seid! Versuche dich zu spüren und zu erkunden, was dir guttut und in welcher Art und Weise. Trau dich, das Ganze als ein kleines Experiment anzugehen... Ich selbst streife meinen Körper täglich wohlwollend ab - prima, Nebeneffekt, ich erkenne Veränderungen!

DEINE NOTIZ DES TAGES

„Über das Ausmaß meiner Identität mit meinem Körper weiß ich nur wenig – bis ich berührt werde; bis eine Hand auf mich gelegt wird und mich in den „Tempel“ ruft, ins Haus meines Selbst, ins Heim meines Geistes, in den Wohnsitz meiner Existenz.“

Dianne Connelly

Challenges

Tag fünf

ICH ACHE MICH

Du bist wie du bist - einzigartig! Kein anderer Mensch auf dieser Welt ist wie du! Mach dir das bewusst! Du bist eine wunderbare einzigartige Erscheinung! Akzeptiere dein Wesen und dein Äußeres! Empfinde Freude über deinen Körper! Was spricht dich besonders an? Was an deiner Erscheinung kann andere in den bann ziehen? Die Übung fällt dir schwer? Frag andere, was sie an und in dir sehen können und nimm Komplimente dankbar an!

DEINE NOTIZ DES TAGES



"Man sieht oft etwas hundert Mal, tausend Mal, ehe man es zum allerersten Mal wirklich sieht."

Christian Morgenstern

Challenge

Tag sechs

ICH KANN DAS

Natürlich kann keiner alles können - logisch! Aber wenn du schon so an das Leben herangehst, geht es für dich nach hinten los! Viel besser kommst du in die Spur, wenn du davon ausgehst: "Ich kann das!" Du stößt eine unsichtbare Tür auf und sprengst deinen Rahmen! Probiere es einmal aus und notiere deine Erkenntnisse und Gedanken hier.

DEINE NOTIZ DES TAGES

*"Das habe ich noch nie vorher versucht,
also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe!"*

Pippi Langstrumpf

Challenge

Tag sieben

ICH LOBE MICH

Eigenlob stinkt? Wieso eigentlich? Ist es nicht aufbauend und wertschätzend, wenn du deine eigenen Erfolge erkennst und sie schätzt? Dich an ihnen freust? Nur du selbst kannst schließlich wirklich einschätzen, was für dich ein Erfolg ist, wieviel Kraft du wirklich hineingegeben hast, wie oft du an deine Grenzen gekommen bist - niemand sonst! Wofür kannst du dich loben?

DEINE NOTIZ DES TAGES

*"Wer stets mit seinem Lob geizt, zeigt damit seine eigene
Mittelmäßigkeit."*

Luc de Clapiers - Marquis de Vauvenargues

Challenge

Tag acht

ICH BAHNE MIR DEN WEG ZU MIR

Wofür kannst du dich am Ende dieser Challenge feiern? Was ist dir klar geworden? Welche Verwandlung konntest du schon bemerken? Wie fühlst du dich jetzt? Haben die beiden Challengetools dich weitergebracht?

DEINE NOTIZ DES TAGES



*»Die Welt tritt zur Seite um jemanden vorbeizulassen,
der weiß, wohin er geht.«*

David Starr Jordan

Challenges

Schöne Aussichten!

MEINE ZUKUNFT

Welche Ideen hast du für deine Zukunft? Was möchtest du beibehalten? Mache einen Plan! Wo willst du hin? Wie willst du es angehen? Mache dir Gedanken und verpflichte dich vor dir selbst! Geh voran - in kleinen Schritten und genieße deinen Weg!

WOZU ICH MICH VERPFLICHTE:



*"Die Zukunft kann man am besten voraussagen,
wenn man sie selbst gestaltet."*

Alan Kay

DREI FRAGEN FÜR MEHR GLÜCK

Wenn du weitere Schritte in Richtung eigenes Glück und mehr Selbstbewusstsein unternehmen möchtest, ist es sinnvoll, die folgenden Fragen nach und nach und Schritt für Schritt und ganz im eigenen Tempo zu beantworten!

P.S.: Die Fragen der Fragen habe ich bei **Bodo Schäfer** gefunden ;)

01 FRAGE - EINS

Kann ich das?

- Kann ich mich verändern?



02 FRAGE - ZWEI

Bin ich liebenswert?

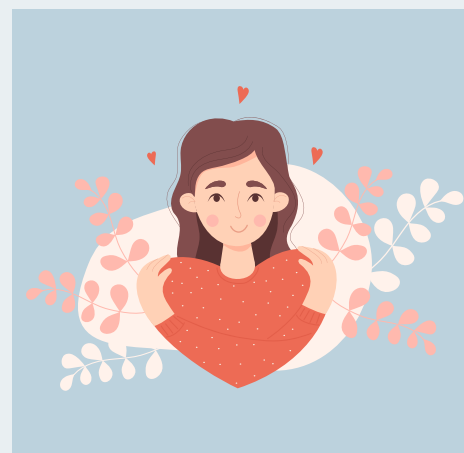
- Gestehe ich mir zu,
dass andere mich mögen?



03 FRAGE - DREI

Wer bin ich?

- Kenne und akzeptiere ich mich?





ERFOLG IST,
WENN DEINE
TRÄUME ZUR
REALITÄT
WERDEN.