
WORKBOOK

NEUSTART
IN EIN LEBEN,
DAS DU WIRKLICH LIEBST

Lerne von der Expertin für Selbstbewusstsein & Lebensfülle
für Dein Leben



mit Silke Baumann

Neustart in ein Leben, das Du wirklich liebst

Wie Du die wesentlichen Erfolgshürden für ein erfülltes und glückliches Leben erkennen und überwinden kannst

Herzlich willkommen!

Ich freue mich sehr, dass Du beim Webinar: „Neustart in ein Leben, das Du wirklich liebst“ mit dabei bist.

Dieses Webinar ist etwas ganz Besonderes und hat bereits vielen Menschen dabei geholfen, eine ganz neue Ebene der Fülle in ihrem Leben zu erfahren und die Durchbrüche zu erschaffen, die sie sich wirklich wünschen.

Erfahre in dem kostenlosen Webinar was Dich bisher davon abgehalten hat Dein Leben nach Deinen Herzenswünschen zu leben.

Lerne Dich aus Deinen unsichtbaren Grenzen zu befreien und wie Du Dein Leben auf allen Ebenen meisterst.

Auf der einen Seite wirst Du die wesentlichen Erfolgshürden für ein glückliches und erfülltes Leben kennenlernen und die Zusammenhänge verstehen. Dazu bekommst Du Hintergrundwissen und Anleitungen, wie Du sie überwindest.

Auf der anderen Seite, wirst Du erkennen, dass Du Dich jederzeit für ein glückliches und erfülltes Leben entscheiden kannst und dass Du selbst alles bereits in Dir trägst, um Dir Dein Leben selbst so zu gestalten, wie Du es Dir erträumst. Du wirst erleben, dass wir nicht von außen abhängig sind, sondern von innen nach außen unser Leben kreieren.

Wenn Du erst einmal die Entscheidung getroffen hast, die Verantwortung für Dich zu übernehmen, wirst Du auch die Kraft für Veränderung haben und Menschen, Ideen und Ressourcen finden, die Du benötigst, um Deine Ziele zu erreichen.

Mit Hilfe des Webinars wirst Du lernen und erkennen, welche Schritte Du jetzt wie gehen musst, um Deinen Neustart zu verwirklichen.

Ich nehme Dich Schritt für Schritt an die Hand, denn diese Webinar soll Dich nicht nur inspirieren – es soll Dich bereit machen für Dein neues Leben.

Drucke dieses Workbook jetzt sofort aus und lege es auf Deinen Schreibtisch!

So kannst Du das Maximum aus dem Vortrag für Dich herausholen.

Danke, dass Du dabei bist!
Bis bald, Deine Silke Baumann



Folgende Themen werden im Webinar behandelt:

- Welche Hürden sind für Deinen Lebenserfolg zu überwinden
 - Was ist für Dein glückliches und erfüllendes Leben ausschlaggebend
 - Wie Du herausfindest, welcher Lebensbereich aktuell viel Zeit und Energie verschlingt und worauf Du Dich wirklich fokussieren solltest
 - Wie Du in Krisen und Fehlern Innovationstreiber für Deine Entwicklung entdeckst
 - Wie Du Deine Ziele im Alltag umsetzen kannst
 - **BONUS-Überraschung:** am Ende des Vortrags erwartet Dich ein Geschenk
-

Oft laufen wir Gefahr, unsere Bedeutsamkeit als Mensch von den Errungenschaften im Außen abhängig zu machen, fühlen uns gehetzt, unzufrieden, ungenügend.

Wir werden geprägt durch unser Umfeld, haben Überzeugungen, Regeln, Normen übernommen ohne sie zu hinterfragen. Durch unser Kultur, Familie, Schule, Freunde erlernten wir Regeln, Normen, Pflichten die wir kaum hinterfragen.

Wir bekommen wenig Lob und Anerkennung für unsere Leistungen.
Unsere wichtigsten Grundbedürfnisse sind Zugehörigkeit und Freiheit.

Da wir als Kind (in Abhängigkeit) einerseits zum Ziel hatten dazuzugehören, passten wir uns oft an, um nicht aufzufallen oder anzuecken.

Doch erlernen wir ein Verständnis für das Leben über das Probieren, freies Spielen, Gefühle (Ausdruck im Lachen, weinen) und waren frei, wurden wir vielfach durch das Umfeld ausgebremst. Dann empfanden wir Scham, Schuld, Wut, Zweifel, Unzufriedenheit, Verletzungen, ...

Auch im Erwachsenenalter bleiben wir oft in unserer „Dramaland“ stecken, statt uns neue Umstände zu erschaffen und unsere Gedanken und Verhaltensmuster zu hinterfragen.

Was sind die drei wesentlichen Erfolgshürden?

-
-
-

Wie kannst Du den Erfolgshürden begegnen, um Lösungen für Dich zu finden?

Lösungsansätze für Erfolgshürde 1:

○

○

Lösungsansätze für Erfolgshürde 2:

○

○

○

Lösungsansätze für Erfolgshürde 3:

○

○

○

Wofür musst Du Dich entscheiden, um Dein Leben selbstbestimmt gestalten zu können?

Das ist Basis zum Erreichen Deiner Ziele:

**Ich übernehme für mich jetzt
die volle _____
und treffe von nun an bewusst Entscheidungen für
meine Zukunft.**

Dein Glückszustand

***Innen wie* _____ .**

Du passt Deine _____ an die Umwelt an.

***Außen wie* _____ .**

Du beeinflusst die Umwelt durch Dein _____

Dein individueller und anhaltender Glückszustand:

Leben ist oft die **Mitte zwischen innen und außen**. Unsere elementaren Grundbedürfnisse sind **Zugehörigkeit** und **Freiheit**.

Was musst Du im Inneren für Dich herausfinden?

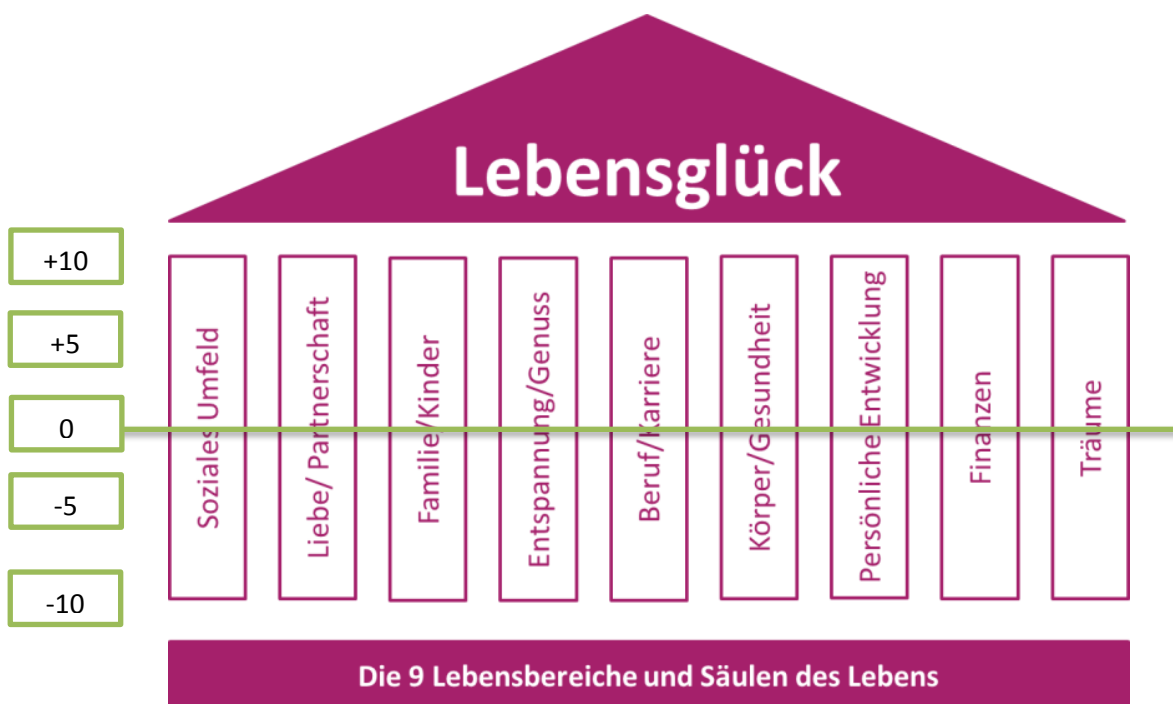
-
-

Wie kannst Du Dein Umfeld im Außen beeinflussen?

-
-

Diese Lebensbereiche sind für unser Lebensglück wichtig:

Finde heraus welcher Lebensbereich aktuell viel Zeit und Energie verschlingt. Lerne worauf Du Dich wirklich fokussieren solltest. Bewerte Deinen derzeitigen Stand in allen 9 Lebensbereichen mit der Skala: +10: „im optimalen Bereich“ bis -10 „gar nicht gelebt“ und schraffiere danach die Fläche von 0 an bis zu Deiner Markierung.



Welcher Lebensbereich verschlingt aktuell viel Zeit und Energie?

Worauf solltest Du Dich wirklich fokussieren?

Warum können Deine Krisen Innovationstreiber für Deine Entwicklung sein?

Wie Du Deinen Erfolg im Alltag integrierst und wie Du schneller an Dein Ziel kommst, ohne in alte Verhaltensmuster oder Gewohnheiten zu verfallen.

1. Entwickle Deine eignen Potentiale und löse Dich von den Zwängen sozialen Programmierung.

2. Energie folgt der Aufmerksamkeit: Stelle Deinen Glückszustand her, indem Du Dein Inneres und Äußeres in Einklang bringst und danach lebst.

3. Selbst-Management

Baue positive Rituale auf und erhöhe Deine Ansprüche. Nimm Dir Zeit für Dich, schreibe Deine Erfolge auf, sei dankbar für die Geschenke des Lebens.

Das Geheimnis erfolgreicher Menschen

Jeder erfolgreiche Mensch weiß, wie wichtig es ist.

Sie investieren in ihr Kapital:

In _____ !

Deine persönlichen Notizen

Jetzt ist Deine Zeit!

Du bist was Besonderes, verstecke Dich nicht!

**Du bist ein Geschenk für die Welt,
zeig was Großartiges in Dir steckt!**

Du hast nun das Wissen wie Du tiefe, innere Blockaden auflöst, die Dich bisher von Erfolg und Reichtum abgehalten haben! Und Du hast alle notwendigen Werkzeuge kennen gelernt, um Dein Leben zu einem Meisterwerk zu verwandeln.

Die wichtigste Aufgabe liegt aber noch vor Dir: das TUN.

Deine Vergangenheit ist fix. Nur Deine Zukunft kannst Du ändern.

Du selbst hast es nun in der Hand, Dein Leben noch besser zu machen.

Aber denke daran: „Wer ein Ziel hat, findet einen Weg. Wer keines hat, findet Ausreden.“

Möchtest Du mit mir zusammenarbeiten?

Wenn Du bereit für den nächsten Schritt bist, investiere in Dich, schaffe Dir ein förderndes Umfeld.

Möchtest Du den nächsten Schritt mit mir gemeinsam gehen und dabei begleitet werden

Dein Traumleben aufzubauen und Dein Leben nach Deinen Herzenswünschen zu gestalten, dann trage Dich hier für ein kostenloses Aufbruchsgespräch ein:

<https://calendly.com/silkebaumann/kostenfreies-aufbruchsgespraech>

Ich freue mich auf Dich!

Alles Liebe,

Deine Silke Baumann