



Das Journal

Deine Notizen – Kladde. Zu Deinem Weg für mehr Wohlbefinden, Harmonie und Gelassenheit





Hey, schön das Du da bist.

Der erste Schritt zur Veränderung beginnt meist mit einer Einsicht, gefolgt von mehreren großen und kleinen Schritten, in dem Prozess den wir persönliche Entwicklung nennen. Mit dieser kleinen aber feinen Notizen-Kladde (Ein Kladden-Buch ist ein Heft mit vorläufigen Entwürfen und Konzepten, abgeleitet von Kladde als ein Schmier- oder Skizzen-Buch), möchte ich Dir Anregungen und Inspirationen für Deinen Weg geben.

Entwürfe, Konzepte und Skizzen haben auch den Sinn, dass man sie immer wieder überarbeiten, den jeweiligen Bedingungen anpassen kann. So kannst auch Du Deinen Weg immer wieder verändern und anpassen an das, was für Dich wichtig ist.

Eine gute Voraussetzung für die persönliche Entwicklung und Veränderung ist, ein auf unsere Stärken ausgerichtetes Mindset. Dabei steht das Mindset für Denkweise, Einstellung und Ansichten.

So kannst Du damit beginnen, Deine Einstellungen zu erkennen und diese dann zu verändern. Das geschieht meist nicht über Nacht, sondern durch eine liebevolle tägliche Hinwendung und Übung – Betrachtung deiner Einstellungen. Los geht's.



Welche Denkweise/Einstellung/Sichtweise habe ich heute:

Welches Gefühl oder welche Emotion ist damit verbunden:



Ich habe ein schönes Lächeln

Sobald eine Denkweise auftaucht, die Deiner persönlichen Entwicklung eher konträr entgegensteht, kannst Du Dich darauf konzentrieren, Deine Denkweise auf Deine Stärken und Ressourcen auszurichten, indem Du Dir zum Beispiel sagst:

„Ich ruhe in meiner Kraft.“

„Ich gehe die Dinge mit Gelassenheit an.“

„Ich nutze meine bereits vorhandenen Ressourcen.“

Wenn Du Dir Deiner Einstellung und Sichtweisen bewusst wirst, kannst Du diese aktiv verändern. Dabei ist es sinnvoll sich ein klares Ziel zu setzen, sich verschiedene Strategien zur Umsetzung des Zieles zurecht zu legen und Hindernisse zu antizipieren, um diese dann überwinden zu können.



Mein Ziel – Heute konzentriere ich mich auf Folgendes:

Eine Strategie kann z. B. ein sog. Wenn-Dann-Plan sein. Dabei kann man diesen Wenn-Dann-Plan auf 3 verschiedenen Ebenen einsetzen:

1.) Zur Ziel-Umsetzung:

Wenn ich meinen Laptop öffne, dann schreibe ich zunächst 500 Wörter für einen Artikel, bevor ich irgendetwas anderes tue.

2.) Zur Überwindung von Hindernissen:

Wenn ich mich durch mein E-Mail-Postfach ablenken lasse, dann erinnere ich mich daran, dass ich zunächst Schreiben wollte und sage zu mir: Ich schließe jetzt meine E-Mails und konzentriere mich für 10 Minuten auf das Schreiben. Danach nehme ich mir Zeit für meine Emails.

3.) Zur Unterstützung meines Plans:

Wenn ich 10 Minuten geschrieben habe, dann lobe ich mich dafür und gönne mir einen frischen Kaffee.



Mein Wenn-Dann-Plan für heute:

1.)

2.)

3.)



Gib Dir Raum!

Wenn Deine Pläne mal nicht funktionieren, dann sei gütig und liebevoll zu Dir selbst und versuche in der Reflexion herauszufinden, was Du vielleicht verändern kannst.

Reflexion – Was kann ich besser/ anders machen:

Meine stärkenden Sätze für diesen Tag:

Du kannst diese kleine Anregung gerne jeden Tag benutzen, um Dir eine Art Struktur zu geben. So benutze ich diese Fragen gerne in meiner täglichen Morgen-Meditation, um herauszufinden, wo ich stehe und was ich heute tun möchte. Du kannst diese Anregungen aber auch für ein konkretes Projekt nutzen, um mehr Klarheit zu bekommen. Wenn Du gerne mehr Unterstützung/ Anregungen bekommen möchtest, dann schreibe mir per E-Mail oder schaue Dich auf meiner Seminar & Workshop Seite um.

Den Link dazu findest du hier.

Ich freue mich auf Dich. Deine Diana