

Mindset

NIMM DEIN LEBEN SELBST IN DIE HAND

01 Selbstverantwortung

Selbstverantwortung führt zu einem selbstbestimmten Leben.
Suche nicht im Außen. Schaue stattdessen in deinem Inneren.

Frage dich: Warum löst das Verhalten von meinem Gegenüber eine Reaktion in mir aus?

Denke Lösungsorientiert:

1. Kannst du etwas in deinem Inneren auflösen? Alten Schmerz loslassen?
2. Wenn nein, welche Grenzen kannst du ziehen?

Platz für deine Gedanken und Notizen:

02 Entscheidungen treffen

Deine Entscheidungen formen dein Leben.

Keine Entscheidung treffen, ist auch eine Entscheidung. Wenn du keine Entscheidung triffst, dann trifft sie jemand anderes für dich.

Hab keine Angst vor falschen Entscheidungen. Es gibt keine falschen Entscheidungen.

Platz für deine Gedanken und Notizen:

03 Kenne deine Werte

Triff deine Entscheidungen nach deine Werten. Deine Werte bilden die Grundlage für deine Entscheidungen und somit dein ganzes Leben.

Kenne deine Werte für ein Wert-Volles Leben.

Platz für deine Gedanken und Notizen:

Aufgabe 1: Streiche intuitiv ungefähr 10 Werte an, die dir wichtig sind.
 Falls du dir noch weitere Wert einfallen, kannst du sie gerne ergänzen

Einfluss	Aufmerksamkeit	Energie	Gewinnen
Ausbildung	Entschlossenheit	Ekstase	Enthusiasmus
Abenteuer	Einzigartigkeit	Flow	Sicherheit
Akzeptanz	Bescheidenheit	Erholung	Selbstvertrauen
Demut	Entspannung	Fairness	Zugehörigkeit
Ehrgeiz	Eigenständigkeit	Freiheit	Gewissheit
Ausdauer	Dankbarkeit	Humor	Geselligkeit
Anerkennung	Einfühlungsvermögen	Familie	Wachstum
Disziplin	Aufgeschlossenheit	Erfolg	Flexibilität
Ehrlichkeit	Bedachtsamkeit	Fleiß	Erfahrung
Beliebtheit	Ausgeglichenheit	Glaube	Integrität
Charme	Besonnenheit	Expertise	Erfahrung
Reichtum	Herausforderung	Pünktlichkeit	Herausforderung
Spontanität	Einen Unterschied machen	Zufriedenheit	Professionalität
Unabhängigkeit	Finanzielle Unabhängigkeit	Dominanz	Sinnlichkeit

Platz für weitere Werte

Aufgabe 2: Aus diesen gewählten Werten, welche sind die 4 Wichtigsten für dich?

Aufgabe 3: Ranke diese 4 Werte. Welcher ist der Wichtigste?

Nr. 1:

Nr. 2:

Nr. 3:

Nr. 4:

Aufgabe 4: Beantworte für jeden Wert die folgenden Fragen:

1. Wo lebst du diesen Wert bereits?
2. In wie weit beeinflusst dieser Wert deine Entscheidungen?
3. In welchen Lebensbereichen kannst du diesen Wert noch stärker integrieren und wie?



04 *Dein Higher Self*

Dein Higher Self beschreibt eine Version von dir selbst, wie du in deinem Kern bist und beschreibt wozu du in der Lage bist, wenn du deine Ängst und Schmerzen loslässt und aus der Liebe heraus Entscheidungen triffst.

Das Gegenteil von deinem Higher Self ist dein Lower Self. Das ist der Zustand, in dem du einfach nur existierst. Du triffst Entscheidungen aus dem Mangel und aus deinem Ego heraus. Du bist im Überlebensmodus anstatt im Schöpfermodus.

Deine Vision von deinem Higher Self darf sich verändern und entwickeln. Es ist nicht in Stein gemeißelt.

Frage dich in schwierigen Situationen, wie dein Higher Self sich entscheiden und handeln würde.

Aufgabe: Stell dir vor, es gibt keine Grenzen. Keine örtlichen, zeitlichen, finanziellen Grenzen.

Wie fühlst du dich, wenn du in deinem Higher Self wärst?

Welche Charaktereigenschaften beschreiben dein Higher Self? Wie sollen andere dich beschreiben wenn sie von dir sprechen?

WIE lebt dein Higher Self?

WO lebt dein Higher Self?

Wie sieht dein Higher Self aus?

Was trägt sie für Kleidung?

Was isst sie?

Wie verbringt sie ihren Tag?

Mit welchen Menschen umgibt sie sich?

Wie verhält sie sich in schwierigen Situationen?

Was macht sie, um im Leben weiterzukommen und zu wachsen?

Welche Rat würde sie dir heute geben?

Platz für deine weiteren Gedanken und Notizen:

*Der Wunsch, der in deinem Herzen gepflanzt wurde, ist für dich bestimmt.
Dein Higher Self ist bereits in dir. Du bist dein Higher Self*

TIPP:

Hierzu habe ich eine Meditation für dich vorbereitet. Diese Meditation kannst du gerne täglich anhören, um dich mit deiner Higher Self zu verbinden. Die Meditation findest du im Fokusmonat Mai 2022 und in der Meditationsvideothek.

05 *Komme ins Handeln*

Handele nach deinen eigenen Werten.

Setze grenzen.

Act as if -> Verbinde dich mit deinem Higher Self und stell dir vor du bist jetzt bereits genau diese Version deiner Selbst.

Komme JETZT ins Handeln und sei JETZT schon glücklich.

Was kannst du heute / diese Woche machen, um deinem Higher Self näher zu kommen?

Hat dir diese Mindset Einheit gefallen?
Sind dir Fragen aufgekommen?
Möchtest du in ein bestimmtes Thema näher eintauchen?

Melde dich gerne bei mir unter info@kly-yoga.de oder
auf Instagram [@kly.yoga](https://www.instagram.com/kly.yoga)