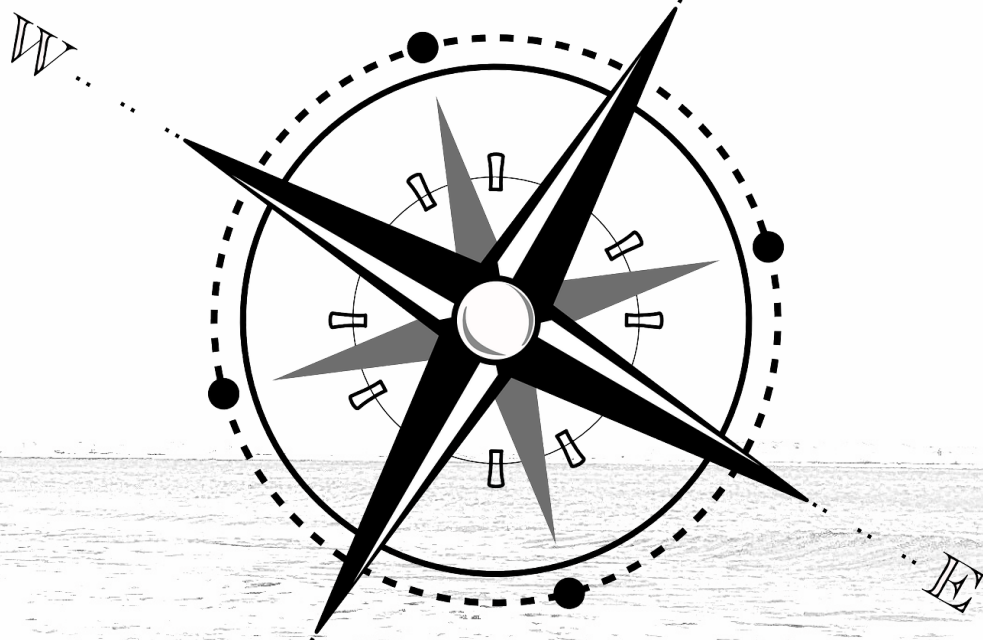


DEIN WORKSHEET

SELBSTWERT K.O.M.P.A.S.S.



**WANDLE LEBENSFRUST IN LEBENSLUST
ODER BESSER GESAGT:
WIE KOMME ICH AUS DER LEBENSKRISE IN
MEINEN MAXIMALEN SELBSTWERT?**

Du möchtest dich neu orientieren?

Lass mich dich begleiten...

Du bist den ersten entscheidenden Schritt gegangen und hast den Mut gefasst, dich auf deine eigene Reise zu machen. Du wirst es nicht bereuen, diese Reise steuerst du mit dem Selbstwert-Kompass. Er zeigt dir den Weg zu deinem individuellen "Schatz".

Der Selbstwert-Kompass besteht zunächst aus 7 Schritten, die ich dir im folgenden skizzieren werde. Dieser Kompass gibt dir immer wieder Orientierung und begleitet dich - wohin du auch gehen möchtest.

Arbeite jeden Schritt für dich durch.

Lass dir dabei Zeit.

Verlasse dich auf deine Intuition - sie wird dich leiten.

Nehme dir für jeden Schritt ein extra Blatt.

Schreibe alles auf, was dir dazu einfällt.

Wichtig: Es gibt hier kein richtig und kein Falsch.

Es ist deine Reise und nur du kennst den Weg und das Ziel, das du erreichen möchtest.

Solltest du feststellen, dass dir das zu wenig ist oder du doch gerne an Board kommen möchtest, dann zögere nicht und nehme wieder Kontakt mit mir auf über info@alexandra-stierle.de

Meine Empfehlung: Arbeite erst das Worksheet bis zum Ende durch.

Ich garantiere dir: Es wird sich für dich lohnen!

Gute Reise - Dein Skipper Alexandra

Anleitung: Selbstwert-K.O.M.P.A.S.S.

K. KLARHEIT SCHAFFEN

- Finde heraus, was dich momentan belastet oder blockiert.
- Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt.
- Lasse nichts aus, weil du denkst, das ist nicht wichtig.

O. ORIENTIERUNG FINDEN

- In welchem der folgenden Bereiche möchtest du etwas verändern?
 - Beruf / Karriere
 - Gesundheit (& Fitness)
 - Äußeres Erscheinungsbild
 - Partnerschaft / Beziehung
 - Freunde
 - Familie
 - Sinn des Lebens

M. MINDSET ANALYSIEREN

- Was "spricht" es in dir?
- Schreibe alle Sätze auf, die dir in den Sinn kommen, wie z.B.:
 - "Ich bin nicht gut genug."
 - "Ich schaffe das sowieso nicht."

P. PRÜFE DEINE GEDANKEN

- Was machen diese Gedanken mit dir?
- Wie fühlst du dich, wenn du diese Gedanken hast?

A. AUSBLICK

- Wo möchtest du hin?
- Was möchtest du in Zukunft erreichen?
- Bist du überhaupt bereit etwas zu verändern?
- Was brauchst du dazu?

S. SKIZZIERE DEINE VISION

- Schreibe deine Ziele auf oder male ein Bild dazu
- Erstelle eine Liste mit allem, was du noch erleben oder erreichen möchtest

S. STARTE DURCH - JETZT!

- Gehe kleine Schritte
- Erstelle dir einen Plan, wann du was erreicht haben möchtest

Gratuliere! Du hast den ersten und wichtigsten Schritt geschafft! :-)

Orientiere Dich in Zukunft an folgenden Punkten:

- Verstecke dich nicht - Zeige dich und scheine.
- Vertraue dir selbst - Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben.
- Schätze dich wert - Nehme dich an, so wie du bist, denn dich gibt es nicht noch einmal!
- Finde die positive Macht in dir - Sie gibt dir die nötigen Hinweise und Kraft.
- Wandle Angst in Freude - Wo Freude ist, hat Angst keinen Platz.
- Sei du selbst - Nicht mehr und nicht weniger.

Wach auf und LEBE DEIN LEBEN!

Lust auf mehr?

www.alexandra-stierle.de/dein-coaching-start

KOMM AN BOARD - ICH FREUE MICH AUF DICH!