

Mein großes Puzzle

Mit Simone Janak

Ichbinich-Trainerin mit dem Mut „ich mach das jetzt“ (vor) zu leben.

Was ist das große Puzzle?

Das große Puzzle setzt einige Elemente, die du nun gehört hast zusammen, so dass ein Bild daraus wird. Es geht darum, zu verstehen, wie unsere Ziele, Gewohnheiten und unser Warum, also unsere Vision, zusammenhängen.



Das Warum, deine Ziele und deine Gewohnheiten

Du erinnerst dich an die Warum Übung aus Schritt 1? In der du versucht hast zu verstehen, was wirklich wichtig für dich ist? Auch wenn du den Selbstliebe-Kompass dir noch einmal anschaust, dann wirst du sehen, dass du immer mehr weißt, wer du bist und was du möchtest.

Und jetzt wirst du alles zusammenfügen.

Meine Ziele

- Nimm dir für diese Aufgabe Zeit und lege dein Notizbuch bereit
- Zur Erinnerung die Lebensbereiche sind:
 - Gesundheit/ Körper
 - Beziehungen
 - Familie
 - Beruf
 - Finanzen
 - Freunde
 - Freizeit/ Weiterbildung
- Schau dir genau **deine Ziele** an, die du dir ganz am Anfang noch während der 10 Tage Tipps aufgeschrieben hast (falls du dies nicht gemacht hast, kein Problem) und dazu die **Gretchen Frage** aus Schritt 1.
 - Hast du deine Ziele konkret niedergeschrieben?
 - Ja? Prima, dann schau sie dir genau an, ob sie noch genau so (Inhalt und Datum) relevant sind, oder ob du sie ändern möchtest
 - Nein? Dann ist genau jetzt der Moment diese Ziele zu definieren: Nutze dafür die 7 Bereiche des Lebens und wähle davon erstmal deine 3 wichtigsten aus und formuliere jeweils 2 Ziele, es können natürlich auch mehr sein (aber nicht verzetteln, weniger ist mehr)
- Welche **Zwischenziele** kannst du unter deine Ziele setzen?
 - Welches Ziel ist etwas weiter entfernt und was könnte ein Schritt dorthin sein?
 - Formuliere die Zwischenziele
- Welche **Gewohnheiten** führen mich an diese Ziele und habe ich diese bereits in meinem Tracking?
 - Nutze ich mein Tracking?
 - Welche Gewohnheiten kann ich aufnehmen, um sie besser zu festigen?

- Sind meine Ziele auch verbunden mit meinem **Warum**? (zB. Glücklich, selbstbewusst sein, meine Bedürfnisse beachten etc.)
- Passen meine Ziele damit zusammen, was ich mir wünsche, was mich auf der **Spirale der Selbstliebe** nach oben bringt?
- Ich freue mich, wenn du deine Überlegungen mit mir teilst – und natürlich bin ich jederzeit da, um diese wirklich tiefgehende und schwierige Aufgabe mit dir durchzugehen.
- Wenn du generell Fragen hast, oder gerne Feedback möchtest zu den Übungen und Aufgaben, kannst du dich jederzeit an mich (gerne per FB Messenger oder per Mail an info@simonejanak.de)

Unseren Gedanken folgt die Tat, den Taten folgt die Gewohnheit und daraus formt sich unsere Einstellung und unser Umgang mit allen schwierigen Situationen.