

Was will ich?

Workbook



Die 3 wichtigsten Fragen für dein
glückliches und erfülltes Leben!

Was will ich?

Nimm dein Leben in die Hand und triff bewusste Entscheidungen.

Die Grundlage deiner Entscheidungen sind diese drei wichtigen Fragen:

- **Was will ich?**
- **Warum will ich das?**
- **Wie fühle ich mich dann?**

Frage 1: Was will ich?

Am Anfang steht immer die Klarheit. Es geht darum, dir ganz bewusst klar zu werden, welche Wünsche und Bedürfnisse DU hast.

Überlege dir, welche Träume du hast, welche großen und kleinen Wünsche vorhanden sind. Male dir aus, was du willst und wie es sein soll.

Vergiss die einzelnen Schritte zum Ziel und denke nur an das Ergebnis. Deine Aufgabe ist hier das **WAS**, nicht das Wie.

Bei kleineren Wünschen reicht es oft aus, sich das Ziel in allen Details vorzustellen. Bei komplexeren Dingen empfehle ich dir, alle Details aufzuschreiben.

Frage 2: Warum will ich das?

Finde die Gründe heraus, warum du es willst. Hinterfrage es, bis du sicher bist. Das ist deine Motivation und hilft bei der Umsetzung.

Was will ich?

Frage 2: Warum will ich das?

Finde die Gründe heraus, warum du es willst. Hinterfrage es, bis du sicher bist. Das ist deine Motivation und hilft bei der Umsetzung.

Ein positiver Aspekt bei großen Zielen und Träumen ist, sich dadurch noch viel mehr damit auseinanderzusetzen. Mache dir klar, wie wichtig dir diese Sache ist. Je wichtiger dir etwas ist, umso höher ist deine Motivation. Und umso eher bleibst du dran.

Wenn du genau weißt, warum du etwas willst, bringt dich nichts von deinem Weg ab.

Frage 3: Wie fühle ich mich dann?

Wie fühlt es sich, wenn sich dein Wunsch/Ziel erfüllt hat? Spüre es in deinem Körper. Nimm es deutlich wahr. Bade in diesem Gefühl.

Gefühle senden starke Schwingungen aus. Und diese Schwingungen sind es, die Ähnliches anziehen. Das ist das Gesetz der Anziehung. Wenn du dich von Anfang an damit auseinandersetzt, wie du dich am Ende fühlen willst, hilft dir das, deinen Wunsch wahr werden zu lassen.

Am Anfang ist es eine Art „so Tun als ob“. Du holst dir schon jetzt das Gefühl in dein Leben, das du letztlich mit deinem Wunsch haben willst und bist davon erfüllt ... und die Realität folgt dann.

Und jetzt bist du dran!

3 Fragen für dich

Stelle dir diese 3 Fragen immer wieder und du wirst mehr Klarheit, Motivation und Erfüllung haben.

Frage 1: Was will ich?

Am Anfang steht immer die Klarheit. Es geht darum, dir ganz bewusst klar zu werden, welche Wünsche und Bedürfnisse DU hast.

Was will ich?

Frage 2: Warum will ich das?

Finde die Gründe heraus, warum du es willst. Hinterfrage es, bis du sicher bist. Das ist deine Motivation und hilft bei der Umsetzung.

Warum?

Frage 3: Wie fühle ich mich dann?

Wie fühlt es sich, wenn sich dein Wunsch/Ziel erfüllt hat? Spüre es in deinem Körper. Nimm es deutlich wahr. Bade in diesem Gefühl.

Wie fühle ich mich dann?

Umsetzung

Für die Umsetzung sind jetzt zwei Dinge notwendig:

- Glaube an dich und daran, dass du deinen Wunsch erfüllen kannst. Erinnere dich jeden Tag an das Gefühl, das du in Frage 3 gefühlt hast. Geh immer wieder in dieses Gefühl, lass dich davon überfluten. Jeden Tag.
- Geh die Schritte, die zur Umsetzung notwendig sind. Du musst am Anfang nicht alle Schritte bis zum Ende kennen. Der nächste Schritt reicht aus. Geh einen Schritt nach dem anderen.

Welche Ideen hast du für die Umsetzung? Welche Schritte sind notwendig? Schreibe hier alles auf.