DEINE 3-TAGES REVOLUTION

Family
Revolution
SUMMIT

DEINE 3-TAGES REVOLUTION

Dankbarkeit

Freude

Revolution

Mit dem Bonus

TaDaa statt To-Do

TAG 1

Dankbarkeit ist nicht nur eine einfache emotionale Reaktion, sondern ist eng mit Lebensfreude verknüpft.

Oft haben wir den Fokus auf den Mangel gerichtet. Es scheint leichter, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die einem im Leben fehlen, denn vieles sehen wir als selbstverständlich an.
Im Trubel des Alltags vergessen wir schnell, was wichtig und gut für uns und unsere Familie ist!

Bei Dankbarkeit geht es nicht darum, alle negativen Gefühle zu verdrängen sondern nur den Blick für die Dinge zu schärfen die schon gut funktionieren und über die wir uns freuen können.

Das Beste Übungsfeld - Dein Alltag!

Dankbarkeit macht uns gesund und glücklich. Eine dankbare Haltung prägt das körperliche Wohlbefinden, das Gehirn und die Lebenszufriedenheit. Dankbare Menschen sind optimistischer, einfühlsamer, gesünder und belastbarer als andere.

TAG 1

MORGENS

Ich bin dankbar für....

Weil....

Ich freue mich auf.....

Weil....

ABENDS

Was war heute besonders schön?

Was habe ich mir Gutes getan?

TAG 1

Dankbarkeit

Yeah! Ab heute bringst du mehr Dankbarkeit in dein Leben.

Du darfst Dich voll und ganz Deiner Dankbarkeit hingeben.
Nimm Dir 15 Minuten Zeit, am besten allein in aller Ruhe, und schreiben einfach alles auf, wofür Du Dankbar bist.
Schreibe, was Dir einfällt.
Lass Deinen Gedanken und Deiner Intuition freien Lauf.
Wie so oft im Leben kommt es auch hier durchaus auf die kleinen Dinge an.
Du wirst überrascht sein, für was Du alles dankbar sein wirst und kannst.

Lass Dich bitte tief und mit offenem Herzen auf diese Übung ein!

TAG 2

Das Gefühl der Freude als Reaktion auf schöne Momente oder Situationen wirkt wie ein Geschenk!

Freude als Basis für eine positive Grundhaltung.
Freude ist wohl eine der schönsten Emotionen, die wir fühlen können.
Sie ist ausschlaggebend für unsere Lebensqualität und unser seelisches Wohlbefinden.

Freude entspannt, sie motiviert und macht glücklich!

Freude hat allerdings nicht nur die Funktion unser Wohlbefinden zu steigern, sie dient auch als starke Zukunftsmotivation.

Damit wir im Alltag die positiven Gefühle und die Freude wieder mehr wahrnehmen, dürfen wir den Fokus darauf lenken.

Freude ist wie ein Magnet - wer sich freut, strahlt dieses Gefühl aus und verändert sich durch diese Emotion!

Das Beste Übungsfeld - Dein Alltag!

TAG 2

MORGENS

Ich bin dankbar für....

Weil....

Ich freue mich auf.....

Weil....

ABENDS

Was war heute besonders schön?

Was habe ich mir Gutes getan?

TAG 2

Freude

Schenke Dir einen Tag voller Freude!

Heute laden wir Dich zu einem fantastischen Tag ein!
Du hast ja bereits aufgeschrieben, auf was Du Dich heute besonders freust und warum - dies darfst Du jetzt vervielfachen - endlos!
Lass mehr Freude in dein Leben. Freue Dich einfach über alles was Dir heute passiert oder begegnet. Egal, auch wenn es die nervige Schlange an der Kasse ist... Während du in der Schlange stehst, kannst Du die Zeit für Dich und Deine Gedanken nutzen.
Schenke Freude und lächle bei allem was Du tust.

Schreibe am Abend ein paar Zeilen auf - nur für Dich. Schreibe wie es Dir dabei ging und wie es sich jetzt für Dich anfühlt!

Schreibe, denn nur so können wir manifestieren.

TAG 3

Die Revolution ist ein grundlegender und nachhaltiger struktureller Wandel

Wollen wir wirklich nachhaltig etwas verändern?

Revolution darf auch in kleinen Schritten, in deinem ganz eigenem Tempo stattfinden.

Immer achtsam und wohlwollend!

Weißt du, was dir Spaß macht?
Was gibt dir Energie?

Finde deine persönliche Balance - frage dich, von was du dich lösen magst....
Vertraue Deinem Bauchgefühl!

Du bist in jedem Moment, in jeder Sekunde, in der Lage etwas zu ändern!

Das Beste Übungsfeld - Dein Alltag!

TAG 3

MORGENS

Ich bin dankbar für....

Weil....

Ich freue mich auf.....

Weil....

ABENDS

Was war heute besonders schön?

Was habe ich mir Gutes getan?

TAG 3

Revolution

Jetzt geht es endlich los!

Hast du Lust auf ein bisschen Revolution?
Heute ist Revolution Day
Wenn du schon einmal rein fühlen möchtest, kannst du hier eine kleine Challenge einbauen.

Heute darfst Du Dir erlauben NEIN zu sagen!
Aber nicht zu Dir, Deinen Kindern oder Deinem Partner. Sondern erlaubt Euch heute mal nein zu sagen zu allen Zeit- und Energieräubern.
Lass Dein Handy ruhig mal klingeln, ein Rückruf reicht auch morgen. Oder sage zu Deiner Nachbarin bei der Frage "....kannst du kurz mal..." NEIN, heute leider nicht.

Nein sagen, ohne Angst oder schlechtes Gewissen.
Nein sagen kann Zeit schenken!
Nein ist ein JA zu Dir selbst!

Dies alles erfordert ein wenig Mut und Überwindung....
Wir sind uns sicher, Du schaffst das! In deinem eigenen Tempo!

Schreibe gerne auf, wie es Dir dabei ging - wie hat es sich für Dich angefühlt?

TADAA STATT TO-DO

Family Revolution SUMMIT

Wer kennt es nicht?

Nur noch schnell die Wäsche, kurz in eine Telefon-Konferenz, eigentlich müsste auch noch aufgeräumt werden, das Telefon klingelt, ist denn noch genug frisches Obst da, Fußball-Training geht gleich los, war der Hund schon draußen?
Unsere To-Do Liste scheint nahezu endlos....

Muss man sich jeden Tag schlecht fühlen, weil man nicht alles von der Liste abgearbeitet hat?

Hier kommt Tadaa statt To-Do ins Spiel.

Setze Prioritäten!
Was muss denn wirklich, so ganz unbedingt erledigt werden?

Lieber kleine Schritte nehmen und seinem Ziel näher kommen anstatt große Schritte vorzunehmen und nie anzukommen...

Die gewonnene Zeit können wir ganz für uns nutzen!
Tadaa!

Was tut dir gut?

Vielleicht sind es heute nur ein paar Minuten - vielleicht ist es morgen schon ein bisschen mehr...

Blättere in deiner Lieblings-Zeitschrift, geh eine Runde in die Natur, trinke deinen Kaffee in der Sonne...

Entscheide ganz für dich!

Das Beste Übungsfeld - Dein Alltag!

To-Do Liste

Was steht heute auf dem Plan?
Was sollte ich heute erledigen?

Tadaa-Liste

Was muss wirklich sein?
Was tut mir heute gut?