

Sandra Maxheimer

Mezzosopran • Zirkuskind • Mentalcoach

Selbstvertrauen und Resilienz für deinen Erfolg im Business

ausgeglichen • fokussiert • selbstbewusst

Inhalt Workbook

- Gedanken

**“Der Geist ist wie ein Garten. Was du säst, erntest du im Leben.”
(Chinesisches Sprichwort)**

Gedanken lassen den Garten blühen oder eingehen, sie beeinflussen deine Handlungen und Lebensentscheidungen.

- Resilienz

“Ich kann mit allem umgehen, was auf mich zukommt und vertraue mir selbst.”

Egal, was du tust, es wird immer jemanden geben, der das nicht gut findet.
Haut dich das um oder wächst du daran?

- Lebenssäulen (Musik, Familie, Partnerschaft, Me-Time, etc.)

“Ich ziehe Fülle in allen Lebensbereichen an”

Gibt es eine Work-Life-Balance, wo die Balance die Voraussetzung für das Funktionieren der anderen Säulen ist? Bist du im Gleichgewicht?

- Tools

“Action cures fear.”

Be the Change und sei deine eigene helfende Hand. Mit dem richtigen Mindset und Handwerkszeug meisterst du souverän jede Situation.

- Time to think

Nimm dir in diesem kleinen Workbook wirklich Zeit, in dich und deine ganz eigenen inneren Wünsche und Werte hineinzuhören. Lebst du nach ihnen oder lebst du für andere? Kauf dir zusätzlich ein schönes Notizbuch, wenn du magst und schreibe alles auf, was dir auf dem Herzen liegt. 10 Minuten am Tag reichen und bewirken viel. Die Antworten, die du suchst, sind in Dir!



Special Gift for you :

Wenn du tiefer in deine Themen eintauchen möchtest, um genau zu schauen, wo du mit deinem Selbstvertrauen, deiner inneren Balance und deinen Lebenszielen stehst, schenke ich dir ein 40 Minuten Coaching Gespräch.

Scan me und folge dem Link für ein unverbindliches Erstgespräch, wo Raum und Platz nur für dich ist. Oder klicke direkt www.linkr.bio/sandra.maxheimer an.

Ich freu mich auf Dich ! :)



Scan me!

Sandra Maxheimer

Mezzosopran • Zirkuskind • Mentalcoach



Time to think! Lebenssäulen

Was sind meine Lebenssäulen? (z.B. Beruf, Familie, Me-Time)

Wieviel % nehmen sie jeweils in meinem Leben ein?

Wie ausgeglichen sind sie momentan?

Soll es in Zukunft so bleiben?

Welches Gleichgewicht wünsche ich mir? Male gerne deine Säulen hier auf!



Sandra Maxheimer

Mezzosopran • Zirkuskind • Mentalcoach



Time to think!

Tools

Was kann dir persönlich helfen für
Selbstvertrauen, Resilienz und innere Balance?



Darüber sprechen, womit du strugglest. Du bist nicht allein. Such dir Menschen, die dir wirklich zuhören und vor allem höre DIR selber zu . Was sind DEINE WERTE? Lebst du danach oder versuchst du es allen Recht zu machen und vergisst dich selber dabei?



Schreib dir alles ungefiltert von der Seele. Alle Gefühle dürfen dort stehen und aus dem Körper aus das Blatt fließen. Es bringt Klarheit.



Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab. (Marc Aurel) . Hindernisse kommen immer. Wie gehe ich damit um? Wie sehr wertschätze und unterstütze ich mich selbst und lebe so, wie es sich für mich gut anfühlt? Dein Mindset entscheidet.



Komm ins Tun und in die Bewegung! Action cures fear. Bleibe nicht in lähmenden Gedanken stecken. Verändere sie , mache einen inneren Frühjahrsputz, schmeiß alles raus, was du nicht mehr brauchst und lebe dein erfülltestes Leben in allen Lebenssäulen, wo du nicht vom Job aufgeessen wirst, sondern er dir Spass macht und du endlich auch noch Zeit für dich selbst, deine Familie und Partnerschaft hast. Klingt gut? Dann fange an! Und wenn du Unterstützung brauchst, bin ich da :)



ME Time! Sei es ein Spaziergang in der Natur, Powersport, ein Bad nehmen oder Entspannungsübungen aus dem Qi Gong , Meditation oder Lesen.
IM AUGENBLICK sein.



Schreib hier alles auf, was DIR Kraft und Halt gibt und integriere es als festen Bestandteil in dein Leben. FÜR DICH und deine innere Balance.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

