DER GUIDE FÜR DEIN TRAUMLEBEN

In 3 Schritten zu einem Leben, das dein Herz höher schlagen lässt.

Hi, ich bin Svea

Ich hatte oft das Gefühl, dass ich nur Fahrgast in meinem Leben war und nicht selbst am Steuer saß. Ich hatte eine erfolgreiche Karriere, war sehr zielstrebig und ehrgeizig, aber das hat mich weder erfüllt noch glücklich gemacht. Mir wurde immer klarer, dass das nicht mein Herzenswunsch ist, sondern ich mich von äußeren Faktoren stark beeinflusst lassen habe. Ich war so tief im Hamsterrad gefangen, hatte das Gefühl, nur noch zu funktionieren und habe mich oft gefragt: Soll das schon alles gewesen sein?

Damals wurde mir klar, dass ich ganz alleine für mein Leben verantwortlich bin. Nur ich kann Entscheidungen treffen, die mein Leben wieder in die von mir gewünschte Richtung bringen.

Dann habe ich irgendwann verstanden, dass ich mir selbst am meisten im Weg stand und mich durch Glaubenssätze blockiert habe. Stück für Stück habe ich angefangen, an meinem Mindset und an meinen Glaubenssätzen, zuarbeiten und mir ein Leben kreiert, das mein Herz höher schlagen lässt.

Heute ist es mir eine absolute Herzens-angelegenheit, Frauen dabei zu unterstützen, mental so stark zu werden, dass sie sich ein Leben kreieren, dass sie erfüllt und glücklich macht.

Ich freue mich riesig auf unsere gemeinsame Reise.

Svea

DU KANNST JEDEN TAG NEU WÄHLEN.

WWW.SVEA-JOISTEN.DE | © 2022

1

MIT *Klarheit* ZUM TRAUMLEBEN

Der erste Schritt, ist eine Standortanalyse. Das heißt, du schaust, wo du gerade stehst und schaffst Klarheit. Nur wenn du deinen aktuellen Ist-Zustand kennst, dann weißt du, was du ändern möchtest.

WORKSHEET

DEINE AUFGABE: Fülle das Worksheet aus indem du reflektierst, wie zufrieden du mit verschiedenen Aspekten in deinem Leben bist. (Auf einer Skala von 1-10, 1=unzufrieden, 10=absolut zufrieden).

BERUF

1 10

WOHNORT

1 10

PARTNERSCHAFT

1 10

GESUNDHEIT

1 10

2

ÜBERNEHME *Verantwortung* UND SETZE DIR ZIELE

Das Wichtigste ist, dass du selbst anerkennst, dass nur du etwas ändern kannst. Niemand ist dafür verantwortlich, wie es dir gerade geht und wie glücklich du in deinem Leben bist. Das Setzen von Zielen ist auf dem Weg zum Traumleben ein hilfreicher Begleiter.

WORKSHEET

DEINE AUFGABE: Nachdem du nun Klarheit hast, geht es in diesem Schritt darum, Verantwortung zu übernehmen und dir Ziele zu setzen.

Welche 5 Dinge müssten sich ganz konkret ändern, damit sich in den verschiedenen Bereichen (Beruf, Wohnort, Partnerschaft, Gesundheit) etwas zum positiven ändert?

W O R K S H E E T

DEINE AUFGABE: Nachdem du Verantwortung übernommen hast und ganz konkret weißt, was du ändern kannst, setze dir Ziele, um dir ein Leben zu kreieren, das dein Herz höher schlagen lässt.

Was sind meine kurzfristigen Ziele (3-6 Monate)?

Was sind meine mittelfristigen Ziele (1-2 Jahr)?

Was sind meine langfristigen Ziele (3-5 Jahr)?

3

BEFREIE DICH VON *gedanklichen* GRENZEN

Wir sind aufgewachsen und haben von unseren Eltern/von unserem Umfeld/durch Erfahrungen gelernt, wie die Welt funktioniert. Dadurch setzten wir uns selbst gedankliche Grenzen, die uns oft limitieren. Vielleicht kennst du Gedanken wie: „Das kann ich nicht oder das darf ich nicht.“

W O R K S H E E T

DEINE AUFGABE: Werde dir bewusst, welche Gedanken dich auf deinem Weg noch selbst sabotieren.

In welchen Situationen blockiere ich mich oft selbst?

Welche Glaubensstätze blockieren mich? (Beispiele auf der nächsten Seite)

WORKSHEET

GLAUBENSSÄTZE, DIE UNS BLOCKIEREN!

ICH KANN DAS NICHT!

ICH BIN NICHT GUT GENUG!

ICH SCHAFFE DAS NICHT!

ANDERE SIND SOWIESO BESSER!

ICH SCHEITERE SOWIESO!

ARBEIT MUSS ANSTRENGEND SEIN!

ICH BIN DUMM!

ICH BIN FAUL!

ICH BIN NICHT LIEBENSWERT!

ARBEIT DARF KEINE FREUDE MACHEN!

Ich unterstütze dich dabei, mental so stark zu werden, dass du dir ein Leben kreierst, das dein Herz höher schlagen lässt.

Live Online Kurs - Dream Big und kreiere dir das Leben, das dein Herz höher schlagen lässt.

Dieser Online Kurs richtet sich an alle Frauen, die es satt haben, sich mit dem Durchschnitt zufriedenzugeben und endlich ihr Leben auf das nächste Level bringen wollen.

Für die mutigen Frauen, die erfüllt leben und arbeiten wollen und nach Selbstbestimmung und Erfüllung streben.

Take THE JOURNEY WITH ME

ZUR WARTELISTE