HERMINA | DIPL. MENTAL COACH

GRATIS GUIDE

DER RICH LIFE RESET

5 Schritte zu einem Leben, das sich nach dir anfühlt.

5 SCHRITTE | 20 MINUTEN | 1 STIFT

SO NUTZT DU DIESEN RESET

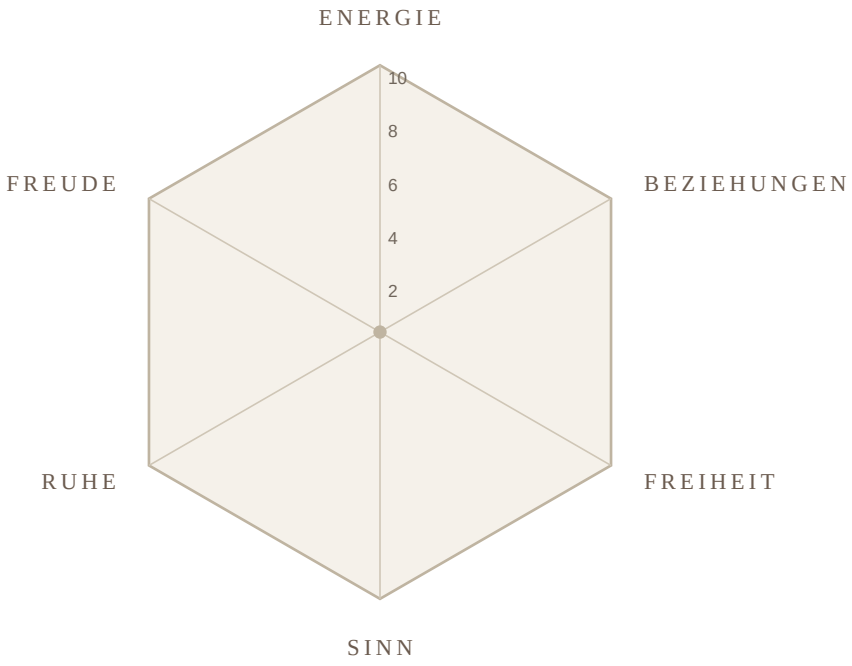
Viele von uns funktionieren hervorragend und fühlen sich trotzdem leer, müde oder fremdbestimmt. Nimm dir einen Stift, einen ruhigen Moment und etwa 20 Minuten. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, nur ehrliche.

01

SCHRITT 1

WO STEHST DU GERADE WIRKLICH?

Bewerte jeden Bereich von 1 (leer) bis 10 (voll). Setze auf jeder Achse des Rads einen Punkt und verbinde die Punkte.



WELCHER BEREICH IST AM LEISESTEN GEWORDEN UND WAS FEHLT DIR DORT?

02

SCHRITT 2

WESSEN LEBEN LEBST DU?

Schreib auf, was du tust, weil du musst, sollst oder es von dir erwartet wird. Schreib danach auf, was du wirklich willst.

ICH TUE ES, WEIL ICH MUSS ODER SOLL:

ICH TUE ES, WEIL ICH ES WILL:

WENN NIEMAND ZUSCHAUEN WÜRDE, WÜRDE ICH ...

SCHRITT 3

03 DEFINIERE DEIN REICHES LEBEN

Nicht das Bild aus Social Media, nicht das Bild deiner Familie. Deins.

EIN REICHER DIENSTAG, MORGENS:

EIN REICHER DIENSTAG, NACHMITTAGS:

EIN REICHER DIENSTAG, ABENDS:

DIESE MENSCHEN SIND DABEI:

ICH FÜHLE MICH REICH, WENN ...

SCHRITT 4

04 ORDNE DEINEN RAUM UND DEINE BEZIEHUNGEN

Reichtum braucht Platz. Schau, was ihn dir gerade nimmt.

DAS RAUBT MIR ENERGIE (MENSCHEN, GEWOHNHEITEN, ZUSAGEN):

HIER BRAUCHE ICH EINE KLARE GRENZE:

DIESE EINE BEZIEHUNG VERDIENT MEHR ZEIT UND PRÄSENZ:

SCHRITT 5

05 DEIN SELBSTBESTIMMUNGS-SATZ UND EIN KLEINER SCHRITT

Ein Satz, der deine Richtung beschreibt, und ein Mini-Schritt, der ihn diese Woche lebendig macht.

BEISPIEL

Alt: „Ich muss immer funktionieren.“
Neu: „Ich darf mein Leben bewusst gestalten.“
Schritt: Eine Verpflichtung absagen, die ich nicht mehr tragen will.

ALT: DER SATZ, DER MICH BISHER GELEITET HAT

NEU: MEIN SELBSTBESTIMMUNGS-SATZ

MEIN MINI-SCHRITT DIESE WOCHE (KONKRET, KLEIN, MACHBAR):

BIS WANN?

DU MUSST NICHT ALLES AUF EINMAL VERÄNDERN.

Wiederhole diesen Reset einmal im Monat. Veränderung passiert in Schichten, nicht über Nacht. Jedes Mal wirst du ein Stück klarer sehen, was dein Leben reich macht.

MÖCHTEST DU DICH BEGLEITEN LASSEN?

Wenn du dich auf diesem Weg begleiten lassen möchtest, schreib mir eine Nachricht mit dem Wort:

RESET