



Wie Du endlich Deine wahre Motivation im Leben erkennst und Deine Motive gezielt nutzen kannst

Beseitige endlich Deine Unzufriedenheit im Leben und schaffe Dir Dein Lebenskonzept für ganzheitliche(s) Zufriedenheit, Glück und Wohlbefinden

1. Gewinne zunächst **Klarheit**: Definiere Deine Unzufriedenheit und beschreibe, warum Du Dir genau Veränderungen wünschst und in welchem Bereich. Nimm Dir für diesen Punkt etwas Zeit, lege die Notizen auch mal zur Seite und schau am nächsten Tag wieder darauf.
2. Beschreibe Deine **Gefühle** hierbei und warum es Dir so wichtig ist, dass Du Deine wahre Motivation kennst: Was ist Dein **konkretes Ziel**? Was hat Dich bisher daran gehindert, etwas unternehmen?
3. Finde heraus, was Dir so richtig **Spaß und Freude** macht und worin Du gut bist. Hier kannst Du auch Menschen fragen, die Dich gut und lange kennen. Oft ist ein Blick aus einer anderen Perspektive hilfreich.
4. Nimm Dir zusätzlich unsere kostenlose 4 Tage **Werte-Challenge zur Hilfe**, benenne daraus Deine **Kernwerte** und stärke gezielt Deinen **Selbstwert**: <http://bit.ly/2opYomA> (Info: <http://feelgood-institute.com/endlich-wert-voll/>).
5. Gleiche ab, welche **Motive und Werte** -also das, was Du gut kannst und was Dir wichtig ist- Du (noch) nicht in Deinem Job und Privatleben leben kannst und welches Gefühl das in Dir auslöst?
6. Was kannst Du nun **positiv verändern**? Welche Gespräche kannst Du führen? Welche neue Tätigkeit würde das Leben Deiner Werte ermöglichen?

Welche Hobbys würden das tun? Was hast Du bisher noch nicht in Betracht gezogen oder Dich auch einfach noch nicht getraut?

7. Halte Dir **Dein Ziel**, Deinen Traum, Deine Vision, Deinen Herzenswunsch vor Augen, immer wieder und treffe eine Vereinbarung mit Dir, wann Du was in welchem Zeitraum umsetzen wirst.
8. Unterteile das Endziel in kleine **Zwischenschritte**. Wichtig: Sie müssen konkret formuliert und zeitlich messbar sein sowie sich realistisch anfühlen. Du musst selbst überzeugt sein, dass Du es schaffen kannst und wirst.
9. **Belohne Dich** für das Erreichen kleiner Etappenziele. Dafür, dass Du Dich selbst wertschätzt und anerkannt, dass Du Dich siehst und Dir Dein Wohlbefinden wichtig ist, darfst Du Dich hin und wieder belohnen. Auch das wird zusätzlicher Ansporn sein!
10. Unterstütze den gesamten Verlauf durch einen **festen Glauben** und ein unbändiges **Vertrauen in Dich!** Wie innen, so außen! Das, was sich in Dir abspielt, wird auch außen passieren. Denke positiv, genieße das Leben, erkenne kleine Wunder und Deine großartige und einzigartige Rolle in der Welt. Das wird sich in Deinen Erfolgen widerspiegeln...

Deine Christin

Du möchtest Hilfe und Unterstützung haben und in Form einer genauen Lebensmotivanalyse gemeinsam Deine Situation beleuchten und, dass wir gemeinsam Deine Motive in Dein Lebenskonzept verpacken? Dann melde Dich gerne unter info@feelgood-institute.com