

Mein Herzensweg

MINDSET-WORKBOOK & ZIELE-PLANER

Dies ist der Herzensweg von:

Copyright © 2020 - Sunray Dollase

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

ISBN: 9798580387871

Mein Herzensweg

Mindset-Workbook & Ziele-Planer

Sunray Dollase



Inhalt

Wichtige Informationen vor deinem Reiseantritt	1
Wie du diesen Planer am besten nutzt.....	3
Sunrays Weg – oder: Der Grund, warum es diesen Planer gibt.....	4
Mein Herzensweg Teil 1: Die Vorbereitungen.....	7
1. Mein Traum von einem Ziel	9
Wovon träume ich?	13
Ziele-Wunschliste	22
Wenn ich nicht weiß, was ich will	24
Mein Meta-Ziel	27
Mein idealer Tag	29
2. Mein Ziel ganz konkret	33
Mein Bild sagt mehr als 1000 Worte.....	33
Handschriftlich verbindet	34
Jetzt ist die Zukunft meines Ziels.....	34
Eindeutig positiv	36
Das Wie ist nicht mein Job	36
Mit Entschiedenheit zum Ziel.....	37
Ich mach's messbar	38
Täglich bedeutet: Wichtig.....	39
Mein Ziel auf einen Blick.....	41
3. Mein Warum.....	43
In 5 Fragen zu meinem Warum.....	43
4. Mein gutes Gefühl.....	47
Wie ich ein energetisches Match für mein Ziel bin.....	50
Was ich noch für gute Gefühle tun kann	58
5. Meine Schritte auf meinem Weg.....	61
Ist-Zustand vs. Soll-Zustand	62
Mein erster wichtiger Schritt auf meinem Herzensweg	69
6. Meine Persönlichkeit.....	73
7. Meine Ängste, Sorgen, Zweifel	83
Annehmen.....	83

Atmen.....	83
Affirmationen.....	84
Realitätscheck.....	86
Fragen.....	87
Erfolgstagebuch	87
Überdenken, überprüfen, umschreiben.....	88
8. Meine Wegbegleiterinnen.....	91
Mein Herzensweg Teil 2: Mein täglicher Weg.....	93
Woche 1.....	97
Woche 2.....	105
Woche 3.....	113
Woche 4.....	121
Woche 5.....	129
Woche 6.....	137
Woche 7.....	145
Woche 8.....	153
Woche 9.....	161
Woche 10.....	169
Woche 11.....	177
Woche 12.....	185
Woche 13.....	193
Zum Schluss	200
Weiterführende Ressourcen.....	201
Danke	202
Über die Autorin.....	203
Impressum & Haftungsausschluss	204

Wichtige Informationen vor deinem Reiseantritt

Bevor du die Reise auf deinem Herzensweg antrittst und dir überlegst, diesen Planer als „Reiseführer“ zu kaufen, möchte ich dir vorab noch ein paar wichtige Infos geben, denn dieser Planer ist höchstwahrscheinlich nicht so wie all die Planer, die du bislang kennst.

Zunächst einmal: Dieser Planer ist nichts für Kopfmenschen. Wobei - wenn du ein Kopfmensch bist und neugierig, mal etwas anderes auszuprobieren, dann könnte er wiederum doch etwas für dich sein.

In diesem Planer lade ich dich nämlich herzlich ein, mal eine etwas andere Haltung zu deinem Ziel und der wichtigsten Person auf dem Weg zu deinem Ziel, nämlich dir selber, einzunehmen: Eine liebevolle Haltung. Eine kraftvolle Haltung. Eine entschiedene Haltung. Und jetzt merkst du wahrscheinlich schon: „Wie, es geht um mich und nicht nur um mein Ziel? Ich dachte, das ist ein Planer!“

Ein Planer ist genau genommen eigentlich die Person, die einen Plan erstellt. Sie trifft Entscheidungen darüber, welche zukünftigen Handlungsschritte notwendig sind, um ein Ziel zu erreichen. Und genau darum geht es in diesem Planer: Es geht um dich und deinen Plan für deinen Herzensweg, der dich zu deinem Ziel bringt. Und dieser Planer soll dich bei deinem Plan unterstützen.

Er ist darum auch nicht als Ersatz für deinen Terminkalender gedacht. Denn in einen Planer gehören keine Termine. Dafür ist ein Terminkalender da, denn der ist ein extra Zeitmanagement-System. Darum kann und soll dir dieser Planer (nur) als Ergänzung zu deinem eigenen Kalender dienen.

Und weißt du was? Wenn du und dein Alltag genauso spontan und flexibel auf das Leben reagieren wie ich, dann sind das ziemlich gute Neuigkeiten.

Ich kenn es von mir: Gerade habe ich einen neuen Kalender gekauft und zack, hat sich mein Alltag wieder im Handumdrehen geändert. Dann passt auf einmal mein Wochenkalender nicht mehr zu meinen aktuellen Bedürfnissen, die mal mehr - Tagesübersicht - oder auch mal weniger - Monatsübersicht - Platz für Termine benötigen.

Darum kannst du deinen gewohnten Kalender einfach weiter und ergänzend zu diesem Planer nutzen, wenn du willst.

In diesem Planer bekommst du Platz für deine wöchentliche Zieleplanung und Reflexion deiner Woche, die dich immer wieder mit deinem Ziel verbinden. Außerdem

bekommst du für dein tägliches Dranbleiben mein Daily Accountability Sheet, in dem du Platz für deinen Tagesplan findest und in dem du dich jeden Tag wieder mit deinem Ziel und deinem Herzensweg verbinden kannst.

Eine weitere Besonderheit, die diesen Planer ausmacht: Er ist komplett in der Ich-Form geschrieben.

Der Großteil aller Life-Coach-Kalender und persönlichen Organizer sind in der Du-Form geschrieben. „Überleg dir jetzt, was du ...“ Dabei geht es doch um die Person, die gerade diese Zeilen liest. Und wenn du jetzt denkst: „Das bin ... ich!“, dann liegst du genau richtig.

Dabei geht es gar nicht darum, dass eine Variante besser oder schlechter ist. Sondern einfach darum, ob es sich für dich gut anfühlt, wenn ich dich direkt anspreche, als die Person, um die es in diesem Planer geht.

Lass uns direkt mal ausprobieren, wie dir das gefällt. Nehmen wir den Beispielsatz von eben: „Überleg dir jetzt, was du ...“. Lass die Formulierung kurz auf dich wirken. Wie direkt fühlst du dich von den Worten angesprochen?

Und jetzt probiere es mal damit: „Ich überlege mir jetzt, was ich ...“ Lass auch diese Formulierung wirken. Und spüre, wie nah es sich für dich anfühlt, wie direkt du dich angesprochen fühlst und ob es dein **Herz** auf eine angenehme Art und Weise berührt.

Denn genau darum geht es in diesem Planer: Um die Reise auf deinem **Herzensweg** zu deinem **Herzensziel**.

Zusammengefasst würde ich daher sagen, dieser Planer ist nur etwas für dich, wenn ...

... du glaubst, dass Ziele erreichen nicht immer komplex und kompliziert sein muss.

... Planen und Planer keine Selbstzwecke für dich sind und du nicht insgeheim lieber von deinen Zielen träumst, als sie zu erreichen, was auch vollkommen ok ist.

... du glaubst, noch mehr To-Dos in deinen Tag und deine Woche zu quetschen nicht der einzige Weg zum Ziel ist.

... du einem anderen Weg als die, die du bisher ausprobiert hast, wirklich offen gegenüber bist.

... du weißt, dass du neben dem Planen natürlich auch etwas tun musst, um deine Ziele zu erreichen.

... du offen und bereit bist, das, was du in diesem Planer als Anregungen und Inspiration mit auf den Weg bekommst, zusätzlich an dich und deine Bedürfnisse anzupassen.

Dann nichts wie raus aus deinem Kopf und rein in dein Herz, denn es kennt den Weg!

Wie du diesen Planer am besten nutzt

„Mein Herzensweg“ ist in zwei Teile aufgeteilt: Einem Mindset-Workbook (Teil 1) und einem Ziele-Planer (Teil 2).

Im ersten Teil, dem Mindset-Workbook, geht es um die Vorbereitungen für deinen Herzensweg.

Du wirst dein Herzensziel finden und bekommst Schritt für Schritt all das für deinen Herzensweg mit, was dir dabei hilft, dein Ziel zu erreichen.

Alle Information in diesem ersten Teil sind wichtig, da sie dir ein ganz neues Verständnis für dein Ziel vermitteln werden. Du wirst lernen, wie dein Gehirn funktioniert, warum es der direkte Draht zu deinem Herzen und Ziel ist und darüber bestimmt, wie du deinen Weg gehen wirst.

Alle Schritte in diesem ersten Teil bauen aufeinander auf. Bitte arbeite sie darum auch in der Reihenfolge durch, in der du sie hier im Planer findest.

Manche Schritte werden dir leichter fallen und schneller gehen als andere. Das ist vollkommen in Ordnung so. Eine Teilnehmerin meines Zeitmanagementkurses „Smart Schedule“ hat es mal sehr treffend formuliert: „Die Umsetzung scheitert, wenn schon die Grundlagen falsch sind.“

Nimm dir darum die Zeit, die du brauchst, und schaffe solide Grundlagen. Schließlich geht es um nichts Geringeres als dein Herzensziel!

Im zweiten Teil von „Mein Herzensweg“, dem Ziele-Planer, fängst du dann an, täglich deinen Weg mit all den Vorbereitungen aus dem ersten Teil zu gehen.

Damit du nicht von deinem Herzensweg abkommst, findest du im zweiten Teil Begleitung in Form von undatierten Tagesplänen sowie Platz für deine Gedanken, Ideen und Aufgaben und natürlich auch zur Reflexion deines bisherigen Weges für jede Woche. Du wirst merken, dass der zweite Teil jeden Tag das aufgreift, was du im ersten Teil kennengelernt und durchgearbeitet hast.

Zusätzlich zu allen Informationen und Inhalten in diesem Planer findest viele weiterführende und vertiefende Ressourcen, die ich für dich zusammengestellt habe, die aber den Umfang dieses Workbooks und Planers überschritten hätten auf dieser Seite: <https://sunraydollase.de/herzensweg-ressourcen>. Das Passwort zu dieser Seite findest du am Ende dieses Planers im Kapitel „Weiterführende Ressourcen“.

*Sunrays Weg – oder:
Der Grund, warum es diesen Planer gibt*

Was wäre eigentlich, wenn ich nicht scheitern kann?

Wenn ich all das haben, tun und sein kann, was ich will?

Die Wahrheit ist: Alles was in deinem Leben ist, hast du kreiert. Egal, ob du das, was du hast, bist oder tust magst – oder eben nicht.

Das Gute daran ist: Wenn du das annimmst und wirklich verstehst, kannst du alles kreieren und erreichen, was du willst. Wenn du dich raus aus deinem Kopf und rein in dein Herz traust. Denn dort findest du alles, wonach du immer im außen vergeblich gesucht hast.

Und glaube mir, ich weiß wovon ich spreche.

Viel zu lange, wirklich viel, viel zu lange, habe ich im außen danach gesucht, wer ich eigentlich bin. Habe immer sehnsüchtiger Bücher über Bücher dazu gelesen, wie ich meine Ziele im Leben finde, wie ich meine Ziele erreiche, wie ich meine „Berufung“ finde,

Und ich glaube, das, was ich eigentlich gerne dort lesen wollte, war, was mich im Leben eigentlich wirklich glücklich macht und wer ich bin.

Und scheinbar dachte ich wirklich lange Zeit, dass ich diese so persönliche Antwort tatsächlich in einem Buch finden werde. In einem Absatz, in dem dann etwas wie: „Sunray, deine Aufgabe im Leben ist ...“, „Erledige sie so und so ...“, gestanden hätte.

Heute muss ich liebevoll über mich lachen. Denn natürlich habe ich diesen Absatz nie gefunden, und ich habe wirklich viele Bücher in meinem Leben gelesen.

Dafür habe ich eines Abends vor meinem Bücherregal, in einem besonders sehnsüchtigen und vielleicht auch verzweifelten Moment, die Erkenntnis gefunden, dass ich diese Antwort, nach der ich die ganze Zeit suchte, in keinem Buch dieser Welt finden werde. Außer ich schreibe es selber. Dass dieser Abend der Grundstein für diesen Planer, den du gerade vor dir siehst, werden sollte, wusste ich damals natürlich noch nicht.

Denn zunächst einmal wurde dieser Abend zu genau dem Moment, an dem ich anfing, zuerst mein Bücherregal, dann meine Wohnung und zum Schluss mein ganzes

Leben aufzuräumen. Und all das loszulassen, was mir auf dem Weg zu meinen Antworten, was mir auf dem Weg zu mir im Weg stand.

Ehrlich gesagt: Meistens war ich das selber.

Denn mittlerweile weiß ich, dass es nie etwas mit dem zu tun hatte, was ich im außen aufgeräumt und aussortiert habe. Sondern dass das, was ich suchte, die ganze Zeit schon in mir war und nur darauf wartete, von mir gefunden zu werden. An einem ganz anderen Ort, als ich dachte.

Und genau das ist der Punkt: Raus aus dem Kopf, rein in dein Herz. Denn dort findest du alles, wonach du im außen immer vergeblich gesucht hast.

Du hast bereits alles in dir, was du brauchst, um ein, um dein Leben nach deinen Vorstellungen zu leben. Und mit diesem Planer möchte ich dir dabei helfen, genau das zu erkennen: Wer du bist und was du wirklich willst.

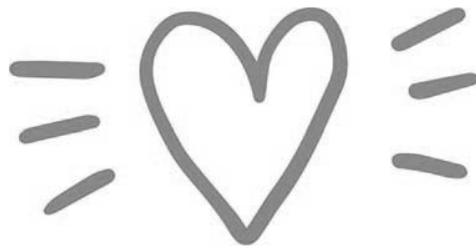
Damit du genau die Ziele in deinem Leben erreichst, die du erreichen willst. Damit du genau das Leben führen kannst, was zu dir passt. Damit du aufhören kannst, im außen zu suchen. Und anfängst, einfach zu sein.

Denn du bist gut, genauso wie du bist.

Von Herzen



PS: Im Sinne einer einfacheren Lesbarkeit verwende ich in diesem Buch ausschließlich die weibliche Form und berücksichtige nicht alle Geschlechter. Natürlich spreche ich aber alle Menschen an - von einem Herzen zum anderen.



Mein Herzensweg
Teil 1: Die Vorbereitungen

Ist-Zustand vs. Soll-Zustand

Hier beschreibe ich die herausgefilterten Ist-Aktivitäten nun so detailliert wie möglich, um dann ihren Gegenpol, die Soll-Aktivitäten zu formulieren.

Ist-Zustand

Soll-Zustand



Ich kann sie so lange nutzen, bis ich bereit bin, meinen neuen positiven Glaubenssatz annehmen zu können.

Realitätscheck

Den Realitätscheck kann ich gut anwenden, nachdem ich meine Ängste, Sorgen, Zweifel in einem ersten Schritt angenommen, Abstand gewonnen und mich mit Hilfe meiner Atmung wieder in eine bessere Verfassung gebracht habe.

Beim Realitätscheck geht es darum, dass ich mir wirklich einmal rational und objektiv meinen Ist-Zustand anschau, der mich nicht gut fühlen lässt.

Der Realitätscheck wirkt auf meine Ängste, Sorgen, Zweifel wie Licht im Dunkel: Es vertreibt Geister und macht sichtbar, was wirklich Fakt ist. Ich kann mir dann überlegen, was eigentlich wirklich das Schlimmste sein könnte, was passieren kann. Nicht, um mich wieder in meine Ängste, Sorgen, Zweifel hineinzusteigern.

Sondern ganz im Gegenteil, um so zunächst mögliche Lösungen für sie zu brainstormen, aus denen ich dann die eine Lösung aussuchen kann, die zu dem Zeitpunkt die für mich beste Lösung ist.

Manchmal brauchen wir im Leben
nur jemanden,
die ein bisschen mehr an uns glauben
als wir selbst.

Mein Herzensweg
Teil 2: Mein täglicher Weg

Woche 1

Braindump

Hier ist Platz für all meine Ideen, Gedanken und Aufgaben für diese Woche.

Daily Accountability Sheet Datum: _____

Mein Herzensziel ist:

Dieses Gefühl unterstützt mich heute beim Erreichen meines Ziels:

Diese Affirmation hilft mir heute, dieses Gefühl zu fühlen:

Meine MITs heute sind:

1. _____
2. _____
3. _____
- 4: _____
- 5: _____

Daily Accountability Sheet Datum: _____

Mein Herzensziel ist:

Dieses Gefühl unterstützt mich heute beim Erreichen meines Ziels:

Diese Affirmation hilft mir heute, dieses Gefühl zu fühlen:

Meine MITs heute sind:

1. _____
2. _____
3. _____
- 4: _____
- 5: _____

Überdenken, überprüfen, umschreiben

Hier ist Platz, um meine Woche zu reflektieren und mir meinen Fortschritt auf meinem Herzensweg bewusst zu machen.

Was lief gut?

Was lief nicht so wie es sollte?

Was werde ich daraus resultierend nächste Woche reduzieren oder gar nicht mehr machen?

Was werde ich daraus resultierend nächste Woche weiter oder sogar mehr machen?

Mein Herzensweg - Mindset-Workbook & Ziele-Planer

“Mein Herzensweg” vereint Mindset-Workbook und
Ziele-Planer in einem und hilft dir, raus aus deinem
Kopf und rein in dein Herz zu kommen.
Denn dein Herz kennt den Weg.

Erhältlich auf Amazon
im praktischen Workbookformat.

*Traust du dich raus aus deinem Kopf
und rein in dein Herz?*

MEIN HERZENSWEG AUF AMAZON KAUFEN