

# DIE 6 MAGISCHEN SCHLÜSSEL ZU MEHR

*Selbstliebe & Selbstvertrauen*



[WWW.JULIACZARNETZKI.COM](http://WWW.JULIACZARNETZKI.COM)



# INHALT

01

DIE MAGISCHEN VERSPRECHEN

02

DEINE TÄGLICHEN ROUTINEN

03

DIE EIGENE REFLEXION

04

DAS RAD DER SEBSTLIEBE

05

DEIN REISERUCKSACK

06

WUNDERSAME DINGE



# Die magischen Versprechen

Du möchtest raus aus den schlechten Gefühlen und den Gewissensbissen dir selbst gegenüber? Du willst **Verantwortung für dich** übernehmen und voller Selbstvertrauen durchs Leben gehen? Dann manifestiere diese 9 magischen Versprechen für dich und unterschreibe sie feierlich.

1

Ich verspreche mir heute, dass ich mir täglich **meine eigenen Bedürfnisse** bewusst mache. Ich nehme sie liebevoll an, schenke ihnen Beachtung und gebe mir, was ich brauche - auch wenn sie mir egoistisch erscheinen. Ich verspreche mir, dass ich mich so gut wie ich kann jeden Tag um mich selbst kümmere und wenn ich Unterstützung bei etwas benötige, auch Hilfe von Außen einhole.



Ich bin bereit, **JA** zum Leben zu sagen und JA zu den Dingen, die mir Freude bereiten. Ich werde möglichst viele Dinge tun, die mir ein Leuchten in die Augen zaubern. Ich nehme Komplimente, Hilfsangebote und auch Geschenke dankend an, weil ich es **wert** bin und ich mich und andere Menschen damit gut fühlen lasse.

3

Ich werde mir jeden Tag **Zeit für mich selbst** nehmen und diese Zeit so für mich nutzen, wie ich es in dem Moment brauche. Dabei werde ich auf meine Gefühle und Gedanken hören und mir Raum geben für das, was mir gut tut. Ich gebe mir aktive ME-TIME mit einem guten Gewissen mir selbst gegenüber und genieße diese Zeit.

4

Ich bin **achtsam mit meinen Gedanken** und auch mit Fremdenergien, die nicht zu mir gehören. Ich werde immer mehr meinem inneren Kompass folgen und nicht zu sehr im Außen sein. Ich bin bewusst mit meinem Denken, Handeln und glaube nicht mehr jedem unrealistischen, angstvollen Gedanken, den ich denke. Ich vergegenwärtige mir immer wieder: Ich habe Gedanken, ich bin aber nicht meine Gedanken.

5

Ich bin **offen für Feedback** und konstruktive Kritik, bin aber sehr achtsam mit haltloser Kritik oder Meinungen von Menschen, die nicht im Thema sind, sich nur Luft machen wollen oder mir nicht gut tun. **Ich zeige Haltung**, vertrete klar meinen Standpunkt, wenn es für mich wichtig ist. Ich bin meinen eigenen Werten treu, vermeide "Energievampire" und umgebe mich mit Menschen, dir mir gut tun und die mich "upliften".

A stylized, handwritten signature in white ink on a dark red circular background.

# Die magischen Versprechen

Bleibe dran, sei geduldig und milde mit dir. Veränderungen brauchen Zeit und Persönlichkeitsentwicklung ist ein Prozess, kein schneller Sprint. Glück ist eine Entscheidung. Du kannst jeden Tag neu wählen, wer du sein willst und wie du durch die Welt gehst.

6

Ich spüre **meine eigenen Stärken und Talente** immer mehr auf und nutze sie aktiv in meinem Alltag. Ich mache mir immer mehr bewusst, wer ich bin, was ich kann und was ich alles schon geleistet habe im Leben. Wenn es mir schwer fällt, übe ich und feiere meine eigenen kleinen und großen Erfolge täglich, damit es immer normaler für mich wird, dass ich stolz auf das sein kann, was ich täglich leiste.

7

Ich praktiziere täglich **Dankbarkeit**, indem ich Journale, meditiere oder in Gedanken mir täglich vor Augen führe, wofür ich in meinem Leben dankbar bin. Ich mache mir bewusst, was schon da ist, um mehr davon in mein Leben zu ziehen. Ich sage Menschen, wie dankbar ich dafür bin, dass sie in meinem Leben sind und sie mich unterstützen.

8

Ich bin gewillt mich **abzugrenzen** und NEIN zu sagen, wenn ich etwas nicht will oder mir nicht gut tut. Damit schütze ich mich und meine wertvolle Energie. Ich achte genau darauf mit wem ich mich täglich umgebe und konzentriere mich auf Menschen mit Wohlwollen und lasse mich durch meine Gutmütigkeit nicht ausnutzen.

9

Ich lege die Maske ab und handle **im Einklang mit mir selbst**. Ich integriere mein Herz in mein tägliches Handeln und tue das, was ich für richtig empfinde und nicht das, was von mir erwartet wird. Ich gehe immer mehr auf Tuchfühlung mit meiner eigenen Intuition. Ich vertraue und bleibe offen und neugierig für alle Möglichkeiten, denn es gibt nicht nur schwarz und weiß.

Datum

Unterschrift

.....



"Du wirst dein Leben niemals verändern,  
solange du nicht etwas veränderst,  
das du täglich tust. Der Schlüssel zum Erfolg  
liegt in den täglichen Routinen."

**John C. Maxwell**





# DEINE TÄGLICHEN ROUTINEN

## Wie ging es dir gerade bei dem Unterschreiben der 9 Versprechen?

Schau dir mal an, was du täglich tust und in welchen Zustand dich das bringt, was du tust. Ist es hilfreich und nützlich für dich? Dieses kleine Tool hilft dir, einen einfachen persönlichen Rahmen für deine täglichen gesunden Routinen zu schaffen. **Erschaffe deine eigene Struktur für den Tag**, damit du dich - egal was im Außen passiert - ruhig und sicher fühlst.

Meine top 3 Prioritäten  
im Leben

Meine top 3 Stressfaktoren  
im Leben

Welche unterstützenden täglichen Gewohnheiten könntest du für dich einführen? Sei in deiner Beschreibung so genau wie möglich und gehe in dich. Hier kann ein echter Schlüssel zur Veränderung liegen!

Neue Gewohnheiten

Meine Vorteile dadurch

Für welche 3 neuen Gewohnheiten willst du dich entscheiden, dass du sie konkret und zeitnah aktiv angehst?

Ich werde **heute** beginnen .....

Ich werde **nächste Woche** beginnen .....

Ich werde **nächsten Monat** beginnen .....



# Die eigene Reflexion

*Finde heraus wer du bist*

Hast du dir schon einmal intensiv Gedanken über dich selbst gemacht? Es ist wichtig, uns selbst zu kennen, unsere Wünsche und Gefühle, aber auch Frustrationen und Schmerzpunkte. Schau sie einmal liebevoll und vor allem ehrlich an und mache eine Art Bestandsaufnahme. Auf dieser Seite findest du 5 Themenfelder für deine Selbstreflexion. Die Fragen dazu sind bewusst vage gehalten. Schreibe intuitiv auf, was in deinen Kopf kommt. Schreibe es auf und bewerte es nicht.

- 1. Belastungen** *Was beschäftigt oder sorgt dich aktuell? Was bürdest du?*
- 2. Handlungen** *Was denkst du, solltest du in diesem Moment gerade tun?*
- 3. Frustrationen** *Was frustriert oder ärgert dich aktuell?*
- 4. Wünsche** *Was willst du in diesem Moment wirklich?*
- 5. Gefühle** *Wie willst du dich aktuell fühlen?*

Schaue dir deine notierten Antworten nun an und überlege mal für dich, **welche eine Sache** du tun kannst, um mindestens 2 Punkte anzugehen. Was können erste Handlungsschritte für dich sein?

**1. Beobachtung** .....

*Handlung 1* .....

**2. Beobachtung** .....

*Handlung 2* .....



# QUICK PLANER FÜR DEINE WÖCHENTLICHE

## Reflexion

Datum: .....



Meine top 3 Prioritäten

Meine Wochenziele

An was darf ich mich  
täglich erinnern

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Hindernisse:

Ablenkungen:

Handlungsschritte:

Was hilft mir bei mir zu bleiben?



# Selbstliebe

*Es fängt bei uns selbst an*

In den bisherigen Übungen hast du erfahren, dass es an uns liegt, wie wir uns fühlen und was wir täglich tun. Es packt niemand Gedanken und Gefühle in uns hinein, wir kreieren sie selbst. Somit haben wir aber auch Einfluss darauf.

Selbstliebe ist nichts Egoistisches und auch nichts Esoterisches. **Es ist die Basis für alles.** Wenn du dich selbst nicht lieben kannst, kannst du auch andere nicht lieben. Wenn du nicht selbst gut für dich sorgst, kannst du auch für andere Menschen nicht da sein. Das Gute daran ist, du kannst es jeden Tag ändern.

**Andere Menschen wirken für uns oft wie ein Spiegel.** Hast du schon einmal vom "Gesetz der Anziehung gehört"? Du ziehst bestimmte Menschen und Dinge an und gleichzeitig spiegeln andere Menschen dir das, was du über dich selbst denkst. Du fühlst dich in diesen Momenten getriggert von ihnen. Wenn du selbst denkst, du bist es nicht wert, du bist nicht gut genug, du kriegst das nicht hin, es wächst dir alles über den Kopf oder du hast keine Energie, strahlst du das auch aus und ziehst es an. Dein Umfeld spürt das energetisch, auch ohne dass du es verbal äußerst.

Finde also immer mehr heraus, wie und vor allem was du über dich selbst denkst und programmiere deinen Kopf mit neuen, guten Gedanken, die dich selbst bestärken. Gehe immer mehr in die **liebevolle Kommunikation mit dir selbst.** Vermeide dabei wiederholende negative Gedankenfallen und fördere lieber konstruktive Gedanken in dir. Oft lernen wir als Kind schon die falschen Muster und manifestieren Glaubenssätze, die uns einschränken und belasten.

*Breathe in the good shit.*

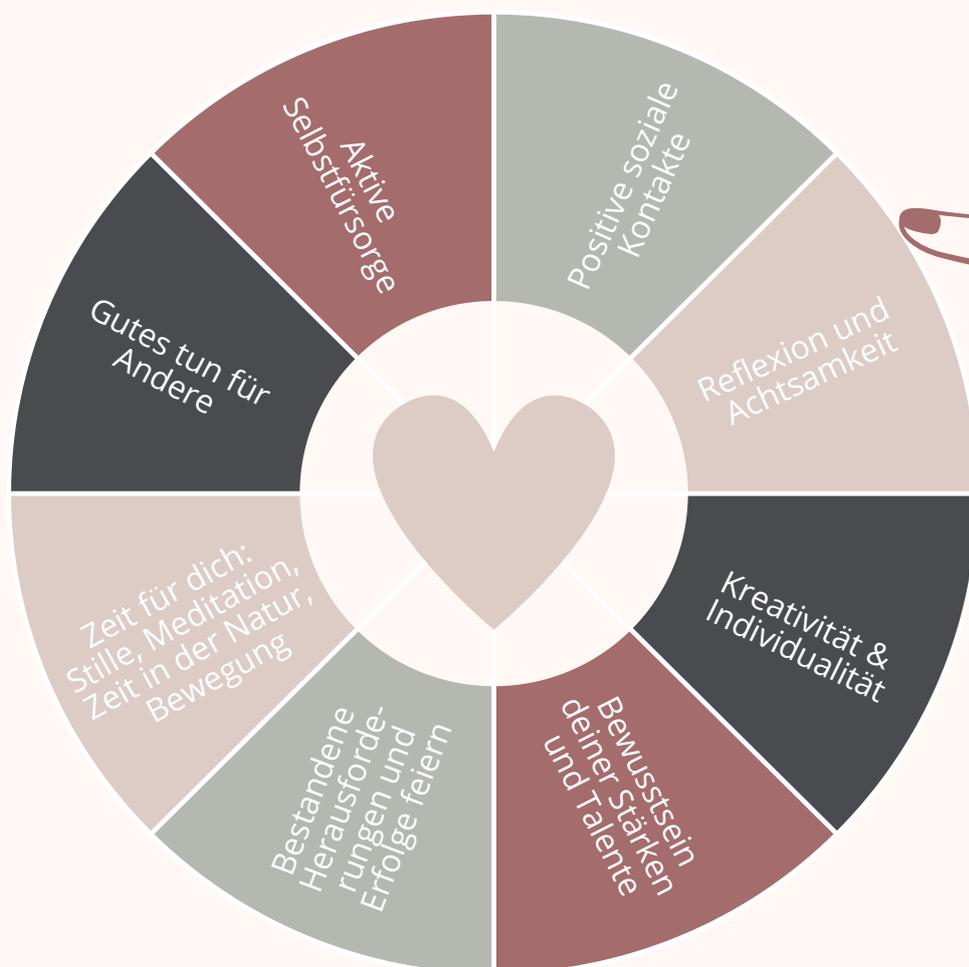
*Exhale the bad shit.*



# Das Rad der Selbstliebe

## *Dreh doch mal am Rad*

Ich habe hier das „Rad deiner Selbstliebe“ für dich. Dein Selbstwertgefühl setzt sich aus verschiedenen Faktoren zusammen. Oft ist uns das gar nicht bewusst, weil wir täglich die Dinge tun, die wir eben tun. Nimm dir jeden Tag Zeit für einen dieser Bereiche und fülle die Lücken. Es geht dabei nicht um Perfektion, vielmehr um die eigene **Reflexion, Achtsamkeit und das Einstehen für die eigenen Bedürfnisse**. So bleibt dein Akku geladen für deine täglichen Herausforderungen in deiner Arbeit wie auch im Privatleben und du verlierst die Freude dabei nicht.



Wir können nur die Dinge in unserem Leben ändern, über die wir uns **bewusst sind**. Dabei geht es nicht um "gut" oder "schlecht", sondern eher: Entspricht das, wie das Rad der Selbstliebe bei mir gerade gefüllt ist dem, wie ich mein Leben gestalten will? Notiere dir jetzt die **3 Bereiche, in denen du erfüllter sein willst** und überlege dir die ersten 3 Schritte, was du konkret verändern müsstest.



# Dein Reiserucksack

## *auf der Reise deines Lebens*

Wie du vielleicht schon weißt, liebe ich das Reisen. In über 36 Ländern habe ich schon viel von anderen Menschen und Kulturen über das Leben gelernt. **Ich sehe das Leben wie eine große Reise.** Glücklich und in Liebe mit sich selbst sein, hat nichts mit materiellem Besitz oder dem Außen zu tun. Es ist eine innere Haltung. Es ist eine Entscheidung, glücklich und in Liebe - statt in Angst zu sein.

Stelle dir vor, du würdest den Rucksack deines Lebens packen. In diesem Rucksack sind all deine **Stärken, Talente, Persönlichkeitsmerkmale, Fähigkeiten und Kenntnisse.** Alles das, was bereits schon in dir ist und du vielleicht gar nicht mehr siehst, weil dieser Reiserucksack ja schon viel zu "normal" für dich im Alltag geworden ist und du ihn kaum als besonders betrachtest. Werde dir bewusster über deine inneren Schätze und setze sie ein!

**Wenn du eine ganz besondere Reise machen würdest, was würde alles in deinen Rucksack kommen?** Was hat dir auf deiner Reiseroute in schwierigen Zeiten bisher geholfen, wieder auf die Beine zu kommen? Was hast du gemacht, um deine Träume und Ziele zu erreichen? Wer hat dich dabei vielleicht auch unterstützt? Was sind deine ganz persönlichen Reisesstrategien, die dir geholfen haben, dahin zu kommen, wo du jetzt bist?

Selbstliebe ist eng an das **eigene Bewusstsein** geknüpft. Umso bewusster wir uns unserer selbst sind, unsere Stärken und Erfolgsstrategien kennen, desto leichter werden wir durchs Leben gehen, Ziele umsetzen und uns immer mehr mit Selbstliebe und Vertrauen uns und dem Leben gegenüber begegnen.



# Dein Reiserucksack

*ich packe in meinen Rucksack*



A large, light-colored rectangular area containing horizontal white lines, designed for writing. The lines are evenly spaced and cover most of the right side of the page.



# Wundersame Dinge

*Glaubst du an Wunder?*

Mache es dir bequem an einem ruhigen, entspannenden Ort. Schließe deine Augen und stelle dir vor: **Heute ist der Tag, an dem du voller Selbstliebe und Selbstvertrauen bist.** Du wachst morgens mit einer neuen, süßen Leichtigkeit auf und spürst ganz deutlich, dass über Nacht etwas Wundersames geschehen ist. Du spürst in dich hinein und nimmst deine Umgebung wahr. Vielleicht siehst, hörst, riechst, fühlst oder schmeckst du sogar etwas Besonderes? Spüre mal in dich hinein. Was bemerkst du? Wie fühlst du dich?

Den ersten Schritt in Richtung Veränderung hast du mit diesem Workbook ja schon gemacht - großartig! **Was ist für dich das große Wunder, was gerade von dir entdeckt werden will?** Was wäre ein so großes Wunder in deiner persönlichen Weiterentwicklung? Für welche Veränderung in deinem Leben möchtest du deine neuen Fähigkeiten nutzen? Was konkret darf anders sein in deinem Leben? Was ist das Ziel deiner Reise der Selbstentdeckung?

Schnapp dir einen Stift und schreibe intuitiv auf, was dein großes Wunder ist. Schreibe es so auf, als wäre es schon da. Stelle dir vor: Heute ist ein neuer Tag und dieses Wunder ist in mein Leben getreten.

"Es gibt zwei Arten zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles eines. Ich glaube an Letzteres."

**Albert Einstein**



# Stell dir vor

*...es ist ein Wunder passiert*





"Egal, ob du glaubst, dass du etwas  
kannst oder es nicht kannst,  
du hast Recht."

**Henry Ford**



# Lust auf eine magische Reise zu dir selbst?

Dann buch dir gern bequem über meinen digitalen Kalender ein **kostenloses Erstgespräch** für deine ganz persönliche Lebensreise.



## Du benötigst

Nichts weiter außer deinen Willen zur Veränderung.

## Deine Investition

Eine halbe Stunde deiner Zeit für ein unverbindliches und kostenfreies Kennenlernen mit mir über Zoom. Alles Weitere besprechen wir ganz in Ruhe bei einem digitalen Kaffee.

## Bei Reise Check-In erwartet dich

- ✓ Eine Kick-off Session mit Zielbestimmung für deine persönliche Coaching-Reise
- ✓ Individuelle & intensive 1:1 Online-Coaching Sessions (via Zoom)
- ✓ Praktische Worksheets & Übungen zur konkreten Umsetzung und Vertiefung
- ✓ Unterstützender Direktkontakt per Mail & Messenger zwischen den Sessions
- ✓ Motivierende Empowerment Sprachnachrichten per Messenger
- ✓ Einen geschützten Raum für deine nachhaltige Transformation

*Let's connect*

Du findest mich auf



*Life is a journey*



Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung dieses Freebies sind Julia Czarnetzki vorbehalten.