

MUT ZUR VERÄNDERUNG

18 Tipps für mehr
Klarheit und Selbstliebe

DR. MAGDALENA

K O I N E G G

WIE SIE IHREM LEBEN EINE NEUE RICHTUNG GEBEN

Tagtäglich treffen Sie in Ihrem Alltag kleine und größere Entscheidungen: Stehe ich jetzt schon auf oder erst später? Cappuccino oder Melange? Anruf, E-Mail oder SMS? Rund um die Uhr fällen Sie Entscheidungen, nicht nur im Berufsleben, sondern auch im Freizeitbereich. Oft ergibt sich daraus Stress und das Gefühl der Fremdbestimmtheit. Wie Sie ihr Leben wieder etwas mehr selbst bestimmen können, wird hier in 18 Tipps aufgezeigt.

Ich begleite Sie gerne auf dem Weg der Veränderung.

1. Zuerst sollten Sie sich darüber klar werden, was Sie verändern wollen.

Dazu horchen Sie am besten ganz aufmerksam in sich hinein! Ermitteln Sie dann, was Sie wirklich wollen, was für Sie gut und wichtig ist! Was ist für Sie ein erfülltes Leben? Daraus formulieren Sie kleine Teilziele, die Sie Ihrem Lebensziel näherbringen.

2. Wenn Sie wüssten, dass Ihr Handeln ganz sicher zum Erfolg führt, was würden Sie dann heute schon tun?

Dieser erste entscheidende Schritt auf dem neuen Weg gibt Ihnen Mut. Sie lernen, Altes hinter sich zu lassen. Sie sind immer mehr dazu bereit, notwendige Veränderungen vorzunehmen. Diese erfolgen nach reiflicher Überlegung, nehmen Sie sich dafür soviel Zeit, wie Sie brauchen! Die richtige Denkrichtung ist das Entscheidende, die positiven Gedanken sind Ihr Schlüssel zum Glück. Treffen Sie mutig Ihre Entscheidung!

3. Wenn Sie neue Wege betreten, gehen Sie behutsam Schritt für Schritt!

Halten Sie ab und zu inne, um die Veränderungen wahrzunehmen! Vertrauen Sie darauf, dass sich etwas Gutes aus diesen Anfängen entwickelt! Es kommt auf Ihr positives Denken an, das Sie zum Ziel führt.

4. Bleiben Sie optimistisch - es gibt immer eine Lösung! Optimistische Menschen sehen eine Niederlage als Herausforderung.

Sie finden, dass sie jetzt erst recht ihr Ziel im Auge behalten sollten. Auch Sie können lernen, Herausforderungen anzunehmen. Bleiben Sie entspannt! Dann können Sie besser denken und Ihre Gefühle wahrnehmen.

5. Positive Gedanken führen zu positiven Ergebnissen.

Deshalb sollten Sie Ihre Visionen konkret benennen. Dazu fertigen Sie sich eine Visionstafel an, die Ihnen immer wieder zeigt, was Sie erreichen wollen. Wenn Sie jeden Tag auf Ihr erklärtes Ziel blicken, fühlen Sie, wie es allmählich realistisch wird.

6. Das Vertrauen zu sich selbst zieht den Erfolg an, es ist der Grundbaustein für alles Gute im Leben.

Vertrauen Sie Ihrer Intuition, dann werden Sie sicherer bei Ihren Entscheidungen! Glauben Sie an Ihre Vorstellung!

7. Achten Sie darauf, was für Personen oder Ereignisse Ihnen gut tun!

Benennen Sie diese Stimmungsaufheller, die Wohlgefühl in Ihnen erzeugen! Wer oder was hat Einfluss darauf, dass Ihre Stimmung kippt? Auch diese „Vermieser“ haben einen Namen. Entscheiden Sie sich dafür, sich etwas Gutes zu tun und reduzieren Sie die Anzahl der „Miesmacher“!

8. Jeder wünscht sich ein sinnerfülltes Leben.

Für den einen ist Harmonie wichtig, für den anderen Gesundheit oder berufliche Erfolge. Was für Sie wichtige Werte sind, entscheiden Sie ganz allein. Diesem Lebensziel kommen Sie allmählich näher, indem Sie Ihre Fähigkeiten ausbauen und sich selbst verwirklichen. Das werden Sie nur erreichen, wenn Sie mit sich selbst im Reinen sind, denn das Glück liegt in Ihnen selbst.

9. Nehmen Sie sich so an, wie Sie sind!

Wenn Sie sich selbst lieben - mit allen Facetten - können Sie auch liebevoll und anerkennend mit anderen umgehen. Ihre Nächstenliebe und Ihr Vertrauen sind nur möglich mit Selbstliebe. Diese Wertschätzung geben Sie zu Ihrem Wohl und dem aller Beteiligten weiter. Leisten Sie Beziehungsarbeit und nehmen Sie sich Zeit für die Menschen, die Ihnen wichtig sind!

10. Sie sollten mit sich selbst in Harmonie und Frieden leben.

Dafür ist es wichtig, sich selbst zu lieben. Die Liebe lässt Sie wachsen, gibt Ihnen Kraft und Wärme. Die brauchen Sie dafür, Ihr Leben so zu gestalten, wie Sie es wollen. Gehen Sie liebevoll und wertschätzend mit sich und anderen um!

11. Wenn Sie Ihr Leben wirklich ändern wollen, braucht das Zeit.

Die alten Gewohnheiten müssen abgebaut werden, die neuen aufgebaut. Oft ist das mühsam und es gibt Rückschläge. Aber, anstatt aufzugeben, strengen Sie sich an! Überwinden Sie Hindernisse und machen Sie weiter! Es wird funktionieren, wenn Sie es wirklich wollen.

12. Analysieren Sie die Gründe Ihrer Entscheidung!

Sie sollten Sie ausführlich notieren, denn sie sind die Ausgangspunkte für Ihre Veränderung. Aus diesen Gründen können Sie lernen und sich motivieren!

13. Erstellen Sie einen Tagesplan!

So ist ersichtlich, was Sie alles vorhaben und wie viel Zeit Sie dafür einplanen müssen. Daran, wie Sie ihn Punkt für Punkt erfüllen, können Sie Ihre Fortschritte messen.

14. Seien Sie konsequent!

Wenn Sie nun immer lebensbejahender werden, gelingt es Ihnen, mit Disziplin und Konsequenz durchzuhalten. Sie bleiben Ihrem Ziel treu, auch, wenn Sie dafür durch dunkle Täler und über Stolpersteine gehen müssen. Geben Sie nicht auf, solange Sie Ihre Ideen nicht verwirklicht haben!

15. Schreiben Sie ein Erfolgstagebuch!

Notieren Sie täglich die Situationen, die Sie gut gemeistert haben! Nehmen Sie auch kleine Fortschritte als Erfolge wahr! Die Belohnung ist groß, denn Sie blühen wieder auf und sind von Liebe, Freude und Kraft durchströmt.

16. Achten Sie auf die Grenzen Ihrer Belastbarkeit!

Sie bestimmen, wann Ihr „Akku“ leer ist. Tanken Sie regelmäßig Energie für Ihren Alltag! Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Hobbys und Vorlieben, betreten Sie Räume, die Sie entspannen!

17. Genießen Sie auch die kleinen Glücksmomente!

Glücklich und erfolgreich zu sein, heißt für Sie auch, im Gleichgewicht zu sein. Ihr Glück kommt aus Ihrer inneren Freude und Lebendigkeit. Halten Sie sich offen für Neues! Auf neuen Wegen kann die Glückssituation auch Sie treffen.

18. Die richtige Entscheidung zu fällen, kostet Mut.

Stehen Sie zu Ihrer Entscheidung! Loben Sie sich dafür, dass Sie bereit zur Veränderung sind! Loben Sie sich für Ihre Erfolge! Das neue Kapitel in Ihrem Leben haben Sie selbst aufgeschlagen. Die Ordnung, Liebe und Harmonie darin haben Sie ganz allein sich selbst zu verdanken.

Nehmen Sie Ihr eigenes Leben in die Hand und entscheiden Sie sich für Ihr persönliches Wohlergehen! Beherrschen Sie die 18 Tipps, ermitteln Sie Ihr Ziel und steuern Sie direkt darauf zu! Viel Glück und Erfolg dabei!

Ihre Dr. Magdalena Koinegg





Über Dr. Magdalena Koinegg

Meine Kompetenz ist, Menschen im Prozess zu mehr Klarheit und Selbstliebe zu begleiten. Sich selbst wieder neu finden, einen stabilen Selbstwert entwickeln sowie mutig neue Schritte setzen, um wieder Freude und Zuversicht zu haben, darin unterstütze ich Sie!

In meiner Praxis lernen Sie sich wieder besser zu spüren und wahrzunehmen und erlangen somit wieder mehr Klarheit bezüglich eigener Wünsche. Dadurch wird es Ihnen möglich, sich mutig und in kleinen Schritten neuen Herausforderungen zu stellen, was einen positiven Einfluss auf ihren Selbstwert hat.

www.madalena-koinegg.at