

Muster: „Auf Worte Taten folgen lassen“

Gesundheit

1. Statt immer zu denken „Ich muss etwas tun“, sind nun regelmäßige Aerobic-Übungen fester Bestandteil meines Lebens.
2. Ich bin einem Fitnessclub beigetreten.
3. Ich entscheide mich jetzt immer für Lebensmittel mit niedrigem Fettgehalt.
4. Ich trinke täglich acht Gläser Wasser.
5. Ich wiege 70 Kilo und fühle mich fantastisch.

Lebensgefährte/-in / Beziehung

1. Mein Partner und ich haben einen Fünf-Jahres-Plan als Vision für unsere Beziehung erstellt.
2. Ich habe dieses Jahr vier romantische Wochenenden in Pensionen in Italien eingeplant.
3. Ich spreche spontan meine ehrlichen Gefühle an.
4. Ich werde keine Schuldzuweisungen mehr dazu nutzen, mich vor meinem Partner zu rechtfertigen.

Umgebung

1. Jedes Zimmer meines Zuhauses strahlt Schönheit und etwas Magisches aus.
2. Mein Büro ist sauber und gut organisiert.
3. Ich habe jeden Abend ab 18 Uhr keine Papierstapel mehr auf dem Fußboden meines Büros liegen.
4. Ich umgebe mich mit Bildern meiner Liebsten.
5. Ich habe alle Schränke bei mir zuhause aufgeräumt.

Finanzen

1. Meine Steuererklärung ist bis zum 15. Februar erledigt.
2. Die Schulden meiner Kreditkarte betragen nicht mehr als 1.000 €.
3. Ich kann aus dem Überfluss schöpfen.
4. Ein Computerprogramm hilft mir bei der Verwaltung meiner Ausgaben.
5. Ich habe auf meinem Geschäftskonto 8.000 € für Notfälle gespart.

Persönliches Wachstum / Spiritualität

1. Vierteljährlich besuche ich einen Workshop für mein persönliches Wachstum.
2. Ich bin einer Kirche / Synagoge beigetreten.
3. Ich habe eine Coaching-Beziehung, die mit meinem Glauben vereinbar ist.
4. Ich führe jeden Tag ein Dankbarkeits-Tagebuch.
5. Ich lese jeden zweiten Monat ein Buch über persönliches Wachstum.

Freizeitgestaltung

1. Ich leite einmal pro Woche eine Wanderung in meinem örtlichen Wanderverein.
2. Ich habe gelernt, meine Arbeit mit spielerischen Elementen zu verknüpfen.
3. Einmal im Monat gehe ich ins Kino oder Theater.
4. Ich muss „Entspannung“ nicht länger extra in meinen Wochenplan einbauen.

Beruf

1. Ich habe 26 Klienten mit denen ich von Herzen gerne arbeite.
2. Ich veröffentliche einmal im Jahr einen Artikel.
3. Ich bezeichne mich selbst in der Öffentlichkeit als Co-Active Life Coach.

Freunde und Familie

1. Ich habe einen Geburtstagskalender mit den Geburtstagen meiner ganzen Familie und engen Freunden erstellt.
2. Ich rufe meinen Vater zweimal im Monat an.
3. Ich sage in meinen persönlichen Interaktionen immer die Wahrheit.
4. Ich statte jedes Jahr zwei Nichten oder Neffen einen Überraschungsbesuch ab.