



# Trau dich und starte in dein neues Leben

## Der Weg zu einem Leben voller Glück, Selbstliebe und Erfolg: Die Schritt-für-Schritt-Anleitung zu Freiheit, Gleichgewicht und Freude

### ↑ Einleitung

Willkommen zu dieser Schritt-für-Schritt-Anleitung, um ein Leben voller Glück, Selbstliebe und Erfolg zu erreichen. Du hast die Macht, dein Leben zu gestalten und das Beste aus dir herauszuholen. Selbstliebe ist der Schlüssel zu wahren Glück und Erfolg. In diesem Artikel werden wir dir die Bedeutung der Selbstliebe näher bringen und dir erzählen, wie sie letztendlich zu Glück und Erfolg führt.

### Die Bedeutung der Selbstliebe und ihre Verbindung zu Glück und Erfolg

Selbstliebe bedeutet Selbstannahme, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz. Es ist die Fähigkeit, sich selbst bedingungslos zu lieben und anzunehmen, so wie man ist. Die Selbstliebe ist ein entscheidender Faktor für ein erfülltes und erfolgreiches Leben. Wenn du dich selbst liebst, hast du eine positive Einstellung zu dir selbst und deinem Leben. Du erkennst deine eigenen Bedürfnisse und Prioritäten und hast die Kraft, für sie einzustehen.

Die Verbindung zwischen Selbstliebe, Glück und Erfolg ist eng miteinander verknüpft. Wenn du dich selbst liebst, bist du in der Lage, Glück und Zufriedenheit in deinem Leben zu finden und erkennst außerdem, wann diese Zustände bereits da sind. Du bist in der Lage, deine eigenen Entscheidungen zu treffen und dein Leben nach deinen Vorstellungen zu gestalten. Selbstliebe gibt dir die Kraft, Hindernisse zu überwinden und dich auf deine persönlichen und beruflichen Ziele zu konzentrieren.

## **Erkennen und loslassen von Blockaden, die persönliches Wachstum behindern**

Um ein Leben voller Glück, Selbstliebe und Erfolg zu führen, ist es wichtig, Blockaden zu erkennen und loszulassen, die dein persönliches Wachstum behindern. Blockaden können aus vergangenen Erfahrungen, Ängsten oder negativen Überzeugungen entstehen. Meistens resultieren sie aus der Vergangenheit. Indem du dich bewusst mit diesen Blockaden, sogenannten Verhinderern, auseinandersetzt und dich von ihnen befreist, schaffst du Raum für persönliches Wachstum und Erfolg.

Eine Möglichkeit, Blockaden zu erkennen, ist durch Selbstreflexion und Achtsamkeit. Nimm dir regelmäßig Zeit, um über deine Gedanken und Gefühle nachzudenken. Frage dich, welche Überzeugungen oder Ängste dich daran hindern, dein volles Potenzial zu entfalten. Sobald du diese Blockaden identifiziert hast, kannst du anfangen, dich von ihnen zu lösen und sie zurückzulassen. Dies erfordert oft Mut und Entschlossenheit, aber der Gewinn an persönlicher Freiheit und Wachstum ist es mit Sicherheit wert. Frage dich selbst, was dir wichtiger ist. Die Vergangenheit, die dich belastet noch weiterzuleben oder diese zurückzulassen, um ein gutes Leben in der Gegenwart und Zukunft zu führen. Du entscheidest selbst.

## **Freiheit und Gleichgewicht in allen Lebensbereichen finden**

Freiheit ist ein wesentlicher Bestandteil eines glücklichen und erfolgreichen Lebens. Erkenne, dass du grundsätzlich die Freiheit hast, deine eigenen Entscheidungen zu treffen und dein Leben nach deinen Werten und Zielen zu gestalten. Freiheit bedeutet auch, ein Gleichgewicht in allen Lebensbereichen zu finden. Also ausgeglichen und in Balance zu sein.

Um Freiheit und Gleichgewicht zu erreichen, ist es wichtig, deine Prioritäten zu kennen und deine Zeit und Energie entsprechend zu verteilen. Frage dich, welche Bereiche deines Lebens dir besonders wichtig sind und wie du diese stärken kannst. Es kann hilfreich sein, einen Plan zu erstellen, um sicherzustellen, dass du genug Zeit und Energie für alle wichtigen Aspekte deines Lebens hast, sei es Familie, Arbeit, Freizeit oder persönliches Wachstum.

## **Die Rolle des Glücks bei der Erreichung persönlicher und beruflicher Ziele**

Glück spielt eine entscheidende Rolle bei der Erreichung persönlicher und beruflicher Ziele. Glückliche Menschen sind optimistischer, motivierter und haben eine positive Einstellung zum Leben. Sie sind offener für neue Möglichkeiten und nehmen Herausforderungen mit mehr Selbstvertrauen und Entschlossenheit an.

Um Glück in deinem Leben zu finden und zu aktivieren, ist es wichtig, deine Leidenschaften zu entdecken und sie zu verfolgen. Frage dich, was dich wirklich glücklich macht und wie du diese Leidenschaften in dein tägliches Leben integrieren kannst. Finde Wege, um positive Emotionen zu kultivieren und dich in eine andere Schwingung zu bringen. So befreist du dich von negativen Gedanken und letztendlich auch Erfahrungen. Indem du Glück in dein Leben bringst, wirst du motiviert sein, deine persönlichen und beruflichen Ziele zu verfolgen und dabei erfolgreich zu sein. Denn Glück ist in der Regel nicht einfach nur da, sondern kommt zu den Menschen, die sich darauf ausrichten und es dadurch anziehen.

## **Überwinde Konditionierungen und begrenzenden Überzeugungen, um deine innere Kraft und Stärke freizusetzen**

Konditionierungen und begrenzende Überzeugungen können uns daran hindern, unser volles Potenzial zu entfalten. Oftmals werden wir von unserer Umgebung, unseren Eltern oder der Gesellschaft geprägt und übernehmen ihre Überzeugungen und Erwartungen. Um ein Leben voller Glück, Selbstliebe und Erfolg zu führen, ist es wichtig, diese Konditionierung zu erkennen und zu überwinden und für sich selbst ein neues Lebenskonzept zu erstellen.

Frage dich, welche Überzeugungen und Erwartungen dir nicht mehr dienlich sind und welche dich daran hindern, deine wahren Stärken zu leben. Lass begrenzende Überzeugungen los und schaffe Raum für neue, positive Denkmuster. Du hast die Macht, deine eigenen Überzeugungen zu formen und dein Leben nach deinen eigenen Werten und Vorstellungen zu gestalten. Glaube an deine Stärken und Werte und setze sie in die Tat um.

## **Erstelle einen schrittweisen Plan, um Ziele zu erreichen und komme in den Flow**

Ein schrittweiser Plan ist entscheidend, um Ziele zu erreichen und einen Zustand des Flow aufrechtzuerhalten. Setze klare und realistische Ziele für dich selbst und erstelle einen Plan, um diese Ziele zu erreichen. Teile deine Ziele in kleinere, gut erreichbare Schritte auf und arbeite kontinuierlich daran, sie zu erreichen.

Es ist wichtig, dein Energielevel und dein Vertrauen in die Zielerreichung aufrechtzuerhalten, während du an deinen Zielen arbeitest. Der Flow ist ein Zustand, in dem du vollständig in deine Aktivitäten eintauchst und ein Gefühl von Leichtigkeit und Freude empfindest. Um diesen Zustand aufrechtzuerhalten, ist es wichtig, Achtsamkeit und Konzentration zu praktizieren. Finde Techniken wie Meditation oder Atemübungen, die dir helfen, im Moment zu bleiben und dich auf deine Aufgaben zu konzentrieren.

## **Praktiziere Achtsamkeit für mehr Freude und Erfüllung im Leben**

Achtsamkeit ist eine wirkungsvolle Praxis, um mehr Freude und Erfüllung ins Leben zu bringen. Sie hilft uns, im Moment zu bleiben und unsere Erfahrungen bewusst wahrzunehmen. Durch Achtsamkeit können wir uns von negativen Gedanken und Sorgen lösen und uns auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist.

Es gibt viele Möglichkeiten, Achtsamkeit in dein Leben zu integrieren. Eine Möglichkeit ist die regelmäßige Meditation, bei der du dich auf deinen Atem und deine Sinneswahrnehmungen konzentrierst. Eine andere Möglichkeit ist das bewusste Genießen von Momenten des Glücks und der Freude im Alltag, sei es ein Spaziergang in der Natur oder eine Tasse Tee am Morgen. Indem du Achtsamkeit praktizierst, wirst du mehr Freude und Erfüllung im Leben finden.

## **Problemen nicht ausweichen, sondern Lösungen mit Mut und Selbstvertrauen finden**

Im Leben begegnen wir oft Herausforderungen und Problemen. Um ein Leben voller Glück, Selbstliebe und Erfolg zu führen, ist es wichtig, Herausforderungen mit Mut und Selbstvertrauen anzugehen. Anstatt dich von Problemen entmutigen zu lassen, betrachte

sie als Chancen zu wachsen und dich weiterzuentwickeln.

Frage dich, welche Lösungen es für deine aktuellen Probleme geben könnte. Suche nach Möglichkeiten, um diese Lösungen umzusetzen und handle mit Mut und Selbstvertrauen. Vertraue darauf, dass du die Fähigkeiten und Ressourcen hast, um Herausforderungen zu bewältigen und Lösungen zu finden. Wenn du die Probleme für dich gelöst hast, wirst du persönliches Wachstum und Erfolg erleben und kannst stolz auf dich sein.

## **Lasse Angst und Zweifel zurück, um Selbstvertrauen und persönliche Stärke zu entwickeln**

Angst und Zweifel können uns daran hindern, unser volles Potenzial zu entfalten. Um Selbstvertrauen und persönliche Stärke zu entwickeln, ist es wichtig, Angst und Zweifel hinter sich zu lassen. Erkenne, dass dies normale Emotionen sind, die dich nicht davon abhalten sollen, deine Träume zu verfolgen und dein Potenzial auszuschöpfen.

Frage dich, welche Ängste und Zweifel dich daran hindern, voranzukommen, und finde Wege, um ihnen zu begegnen. Nutze positive Affirmationen und visualisiere dich selbst als selbstbewusste und starke Person. Umgebe dich mit unterstützenden Menschen, die an dich glauben und dich ermutigen. Indem du Angst und Zweifel hinter dir lässt, wirst du Selbstvertrauen und persönliche Stärke entwickeln, was hilfreich für dein jetziges und zukünftiges Leben ist.

## **Eine bewusste und erfolgreiche Einstellung kultivieren**

Eine bewusste und erfolgreiche Einstellung ist entscheidend, um ein Leben voller Glück, Selbstliebe und Erfolg zu führen. Es geht darum, deine Gedanken und Überzeugungen bewusst zu gestalten und eine positive Grundhaltung zum Leben zu haben. Indem du eine bewusste und erfolgreiche Einstellung zum Leben einnimmst, wirst du in der Lage sein, Hindernisse zu überwinden und deine Ziele zu erreichen.

Eine Möglichkeit, eine bewusste und erfolgreiche Einstellung zu kultivieren, ist zum Beispiel durch positive Selbstgespräche. Sprich gut über dich selbst und deine Fähigkeiten. Visualisiere dich selbst als erfolgreiche Person und stelle dir vor, wie du deine Ziele erreichst. Nutze positive Affirmationen, um deine Überzeugungen zu stärken und negative Gedanken zu überwinden. Indem du eine positive Sichtweise auf das Leben hast, wirst du in der Lage sein, dein volles Potenzial zu entfalten und ein erfülltes Leben zu führen.

## **Gelassenheit durch Vergebung und Loslassen von Groll**

Gelassenheit ist ein wichtiger Bestandteil eines glücklichen und erfüllten Lebens. Um Gelassenheit zu erreichen, ist es wichtig, Vergebung zu praktizieren und Groll loszulassen. Vergebung ist ein Akt der Befreiung, bei dem du dich selbst von negativen Emotionen und dem Bedürfnis nach Rache befreist.

Frage dich, welche Menschen oder Situationen in deinem Leben dich noch belasten und wo du Vergebung praktizieren könntest. Erkenne, dass Vergebung nicht bedeutet, dass du das Verhalten oder die Handlungen anderer gutheißt, sondern dass du dich selbst von negativen Emotionen befreist. Lass Groll und Ärger los und finde Wege, um inneren Frieden und Gelassenheit zu praktizieren.

## **Den gegenwärtigen Moment annehmen und im Hier und Jetzt leben**

Den gegenwärtigen Moment anzunehmen und im Hier und Jetzt zu leben, ist eine wichtige Praxis, um ein Leben voller Glück, Selbstliebe und Erfolg zu führen. Oftmals sind wir in Gedanken über die Vergangenheit oder die Zukunft gefangen und verpassen die Schönheit des gegenwärtigen Moments.

Um den gegenwärtigen Moment anzunehmen, ist es hilfreich, Achtsamkeit zu praktizieren. Nimm dir regelmäßig Zeit, um im Hier und Jetzt zu sein. Konzentriere dich auf deine Sinneswahrnehmungen und sei präsent in deinen Aktivitäten. Zum Beispiel kannst du bewusst beim Laufen deine Füße auf dem Boden spüren, du kannst den Duft der Blumen einatmen oder du nimmst Geräusche um dich herum, zum Beispiel Vogelstimmen wahr. Indem du den gegenwärtigen Moment annimmst und im Hier und Jetzt lebst, wirst du eine tiefere Verbindung zu dir selbst und zu anderen spüren und mehr Glück und Erfüllung im Leben finden.

## **Dankbarkeit und Leichtigkeit in den Alltag bringen**

Ein weiterer wichtiger Schritt, um ein Leben voller Glück, Selbstliebe und Erfolg zu erreichen, ist das Integrieren von Dankbarkeit und Leichtigkeit im Alltag. Oftmals sind wir so sehr mit unseren Problemen und Sorgen beschäftigt, dass wir die kleinen Freuden des Lebens übersehen. Indem wir Dankbarkeit praktizieren – uns zum Beispiel jeden Abend überlegen wofür wir dankbar sein können - und uns auf die positiven Aspekte unseres Lebens konzentrieren – und die negativen mehr in den Hintergrund stellen - , können wir unsere Sichtweise verändern und mehr Leichtigkeit in unseren Alltag bringen.

Dankbarkeit ist eine Haltung, die wir bewusst in unser Leben integrieren können. Jeden Tag können wir uns einige Minuten Zeit nehmen, um über die Dinge nachzudenken, für die wir dankbar sind. Es können kleine Dinge sein, wie ein Lächeln eines Fremden oder ein schöner Sonnenuntergang. Indem wir uns auf diese positiven Aspekte konzentrieren, verschieben wir unsere Aufmerksamkeit weg von unseren Problemen und hin zu den Dingen, die uns Freude bereiten.

Leichtigkeit im Alltag zu kultivieren bedeutet, sich nicht von kleinen Hindernissen und Problemen übermäßig belasten zu lassen. Oftmals neigen wir dazu, uns in Kleinigkeiten zu verlieren und uns von ihnen aus der Bahn werfen zu lassen. Indem wir uns auf das Wesentliche konzentrieren und uns nicht von unwichtigen Dingen beeinflussen lassen, können wir mehr Leichtigkeit und Freude in unserem Leben erfahren.

## **Vertrauen ins Leben aufbauen und Chancen für Wachstum und Erfolg ergreifen**

Ein weiterer entscheidender Schritt, um ein Leben voller Glück, Selbstliebe und Erfolg zu erreichen, ist der Aufbau von Vertrauen ins Leben und das Ergreifen von Chancen für Wachstum und Erfolg. Oftmals halten uns Ängste und Zweifel davon ab, unser volles Potenzial auszuschöpfen und die Möglichkeiten zu ergreifen, die sich uns bieten.

Vertrauen ins Leben aufzubauen bedeutet, dass wir uns darauf verlassen können, dass das Leben uns unterstützt und uns die richtigen Chancen und Möglichkeiten bietet. Es bedeutet auch, dass wir uns selbst vertrauen und an unsere eigenen Fähigkeiten glauben. Indem wir Vertrauen ins Leben aufbauen, öffnen wir uns für neue Möglichkeiten und sind bereit, Risiken einzugehen, um unser volles Potenzial zu entfalten.

Chancen für Wachstum und Erfolg wahrzunehmen bedeutet, dass wir uns aktiv nach

Möglichkeiten umschauen und bereit sind, diese zu ergreifen. Oftmals bieten sich uns Chancen, doch aus Angst oder Zweifel lassen wir sie ungenutzt vorbeiziehen. Indem wir uns mutig unseren Ängsten stellen und bereit sind, neue Wege zu gehen, können wir Wachstum und Erfolg in unserem Leben erreichen.

## **Fazit: Dein Weg zu einem Leben voller Glück, Selbstliebe und Erfolg**

In diesem Artikel haben wir uns mit verschiedenen Schritten beschäftigt, die dir helfen werden, den Weg zu einem Leben voller Glück, Selbstliebe und Erfolg freizumachen. Indem du Vergebung übst, Dankbarkeit kultivierst und Vertrauen ins Leben aufbaust, kannst du negative Blockaden überwinden und positive Energien in dein Leben bringen.

Sei mutig und bereit, Chancen für Wachstum und Erfolg zu ergreifen. Lasse Ängste und Zweifel hinter dir und vertraue darauf, dass das Leben dir die richtigen Möglichkeiten bietet. Auf diesem Weg wirst du Freiheit, Gleichgewicht und Freude finden und ein erfülltes und glückliches Leben führen können.

Traue dich und starte in ein neues Leben. Begib dich auf diese Reise zu einem Leben voller Glück, Selbstliebe und Erfolg und erschaffe dir die Zukunft, die du dir wünschst.

Hierfür wünschen dir *Christine* und *Alexandra* ganz viel Erfolg!



Die Autorinnen Christine Riemer-Mathies und Alexandra Korzin haben viele Erfahrungen selbst erlebt und sind überzeugt, dass wir alle ein besseres und befriedigenderes Leben führen können, wenn wir unsere Sichtweise verändern, unsere aktuellen Glaubensmuster hinterfragen und uns auf Selbstliebe, Erfolg und Persönlichkeitswachstum fokussieren. Unter dem Motto „Traue dich und starte in dein neues Leben“ bieten wir Online oder vor Ort in Ansbach Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung an.

Links: Alexandra Korzin – Tanzlehrerin und Life-Coach

Rechts: Christine Riemer-Mathies – Life-Coach und Lebensberaterin

Du findest unsere gemeinsamen Angebote auf [www.lebensfreundefinden.de/seminare](http://www.lebensfreundefinden.de/seminare)

***Hier noch einige kostenfreie Angebote für dich:***

## Online-Seminar zum Thema Selbstliebe.

Hier findest du die Termine und Inhalte:

<https://lebensfreudefinden.de/seminare/selbstliebe>



Den Podcast „Selbstliebe nährt die Seele“

findest du auf YouTube, Spotify, Amazon



## Der kostenfreie Lebensfreudefinden-Newsletter



Melde dich doch einfach für den Newsletter an, dann bleibst du immer auf dem laufenden und erfährst als erstes von unseren weiteren kostenfreien Angeboten. Der lebensfreudefinden-Newsletter erscheint circa 2 x monatlich zu interessanten und

aktuellen Themen. Du willst mehr Lebensfreude und Erfolg in deinem Leben? Dann gibt es hier viele Impulse und Anregungen, um dein Leben zu verbessern. Am besten melde dich heute noch für den Lebensfreude Newsletter an: [www.lebensfreudefinden.de/newsletter](http://www.lebensfreudefinden.de/newsletter)

**Dir hat das E-Book gefallen?** Dann verteile es doch einfach weiter und gib auf Google eine Bewertung ab: <https://g.page/Lebensfreudefinden/review>

Vielen Dank, dass du dieses E-Book gelesen hast.