

SEI MUTIG UND BEGINNE DEIN
MOOD-BOARD ZU GESTALTEN!!



BETRACHTE DAS
LEBEN,
WELCHES DU
WIRKLICH
LEBEN MÖCHTEST
MAL NÄHER...

Veda Harmonie
BY VERENA BRAIDT

SO GEHT'S....



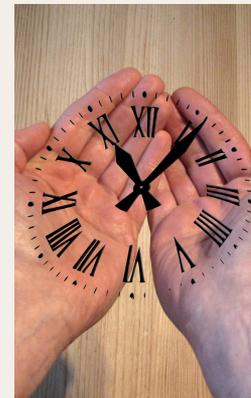
1. LASS DEN VOR DIR LIEGENDEN LEBENSBEREICH AUF DICH WIRKEN - HALTE INNE UND SCHAU, WELCHE GEDANKEN / GEFÜHLE AUFKOMMEN. NIMM DIESE EINFACH NUR ACHTSAM WAHR, OHNE SIE ZU BEWERTEN.

2. ÜBERLEG DIR, WO DU JETZT GERADE STEHST. LEGE ALSO DEINEN STATUS QUO FEST.

3. BEANTWORTETEST DIE REFLEXIONSFRAGEN. SIE INSPIRIEREN DICH FÜR DEINE NÄCHSTEN SCHRITT, TRÄUME ZU VERWIRKLICHEN.

4. NUN GEHT'S DARUM ALLE DEINE TRÄUME, VISIONEN - ALLES WAS DICH BEIM LOSGEHEN FÜR DEINE TRÄUME UNTERSTÜTZT, ZU VISUALISIEREN. SEI GANZ KREATIV - INSPIRIERE DICH AUF PINTEREST, IN ZEITSCHRIFTEN...NIMM STIFT, SCHERE UND KLEBSTIFT IN DIE HAND UND LEG LOS...

LEBENSBEREICH: BERUF / KARRIERE



WENN DU AN DEINEN BERUF DENKST – AN DEINE
KARRIERE, WELCHE GEFÜHLE KOMMEN DA IN DIR AUF?
FREUDE, ERFÜLLUNG, FLOW-GEFÜHL, MOTIVATION³?
ODER EHER UNZUFRIEDENHEIT, ÜBERFORDERUNG, EIN
„KEIN BOCK GEFÜHL“, FRUSTRATION?



DEIN STATUS QUO: ____ (HIER EINTRAGEN)

AUF EINER SKALA VON 1-10, WOBEI 1 „ICH BIN 0,0
ERFÜLLT UND QUÄLE MICH MIT MEINEM JOB.“ UND 10 „ICH
FÜHLE MICH ABSOLUT ERFÜLLT IN MEINEM JOB.“
BEDEUTET.

Mögliche Reflexionsfragen für die Visualisierung:



- In welcher räumlichen Umgebung arbeite ich? In der Natur? In einem Co-Working Space? Von zu Hause aus?
- Wie viele Stunden am Tag, bringe ich für meinen Beruf auf?
- An welchen Tagen - um welche Uhrzeit arbeite ich?
- Arbeite ich mit Team-Kollegen:inne zusammen oder bin ich ohne Team unterwegs?
- Mit welchen Tätigkeiten / Angeboten / Produkten stimme ich meine Kunden dankbar?
- Bei welchen Tätigkeiten erlebe ich einen "Flow-Zustand", den Zustand in dem ich alles um mich herum und die Zeit vergesse?



VISUALISIERUNG - SEI GESTALTER:

NUN TRÄUME GROSS! SCHLIESSE DIE AUGEN UND TU' MAL SO ALS OB DU BEI
STATUS QUO 12!! EINGETRAGEN HAST. WIE SCHAUT DEIN LEBENSBEREICH BERUF
/ KARRIERE AUS?

HIER IST NUN PLATZ FÜR ALLE DEINE GEDANKEN, FÜR BILDER, SPRÜCHE.



LEBENSBEREICH: BEZIEHUNGEN



WENN DU AN DEINE BEZIEHUNGEN DENKST – DA DARF JEDE ART VON BEZIEHUNG DAZUZÄHLEN; FREUNDSCHAFT - FAMILIE - PARTNERSCHAFT. WELCHE GEFÜHLE KOMMEN DA IN DIR AUF? DANKBARKEIT, ERFÜLLUNG, GLÜCK? ODER MACHT DICH DIESER LEBENSBEREICH EHER NACHDENKLICH?



DEIN STATUS QUO: ____ (HIER EINTRAGEN)

AUF EINER SKALA VON 1-10, WOBEI 1 „ICH BIN 0,0 ERFÜLLT UND HABE ZU KEINEM MENSCHEN EINE POSITIVE BEZIEHUNG.“ UND 10 „ICH FÜHLE MICH ABSOLUT ERFÜLLT WENN ICH AN MEINE BEZIEHUNGEN DENKE.“ BEDEUTET.



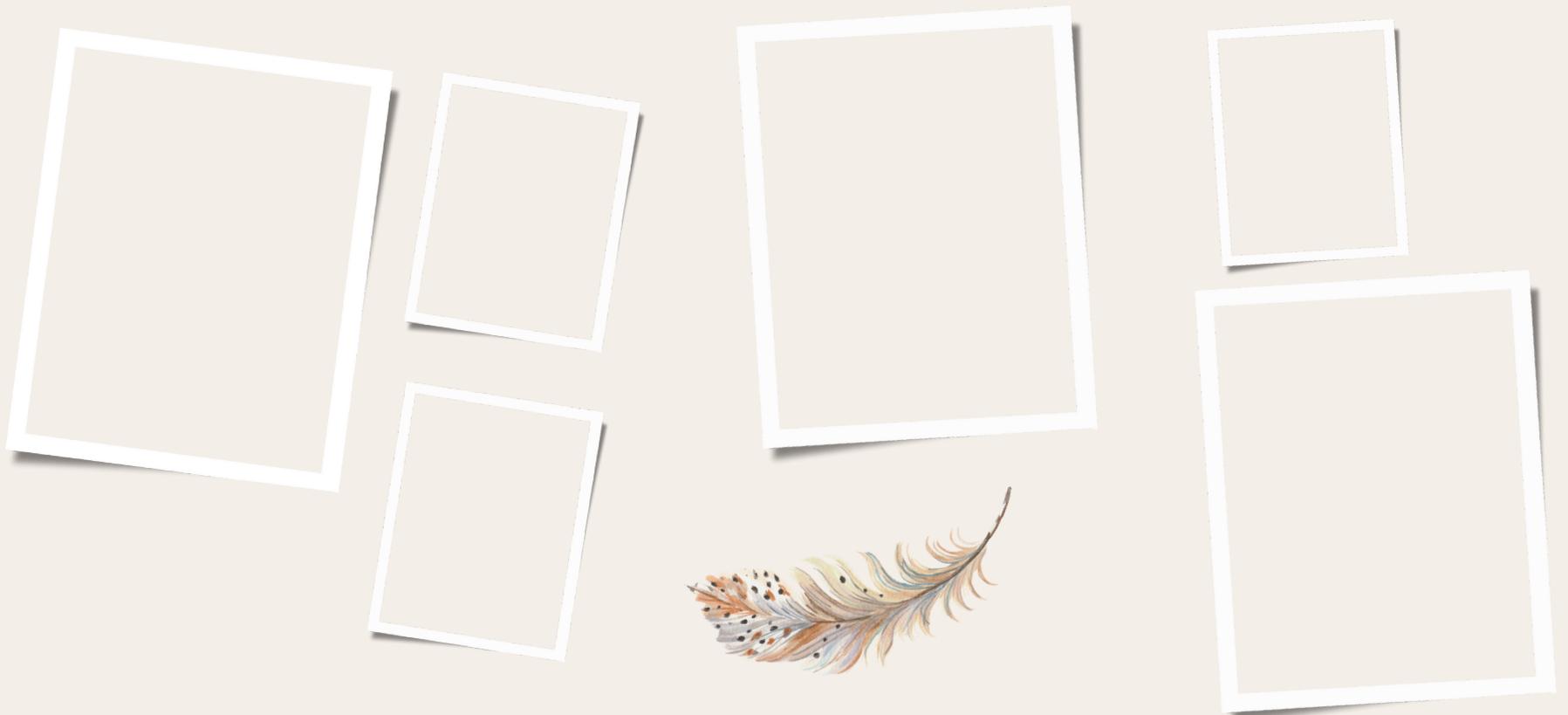
Mögliche Reflexionsfragen für die Visualisierung:

- Neben wem möchte ich morgens aufwachen?
- Wenn du Single bist: Was würde sich in meinem Leben ändern, wenn ich einen Partner:in hättest?
- Welches Gefühl möchte ich erleben, wenn ich Zeit mit meine:r Familie / Freunden / Partner:in verbringe?
- Gibt es in deinem Traumleben eine beste Freundin, eine große Clique eine Community? Oder vielleicht sogar alles?
- Zu welchen Menschen möchte ich meine Beziehung regelmäßig pflegen? Wie schaut diese "Pflege" aus? Gibt es Rituale?



VISUALISIERUNG - SEI GESTALTER:

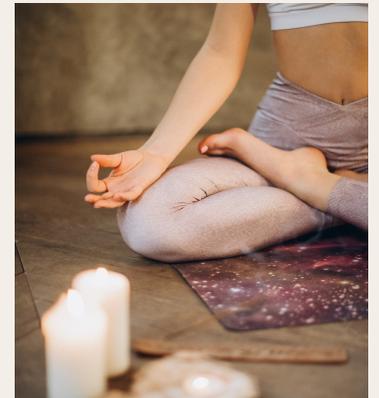
NUN TRÄUME GROSS! SCHLIESSE DIE AUGEN UND TU' MAL SO ALS OB DU BEI
STATUS QUO 12!! EINGETRAGEN HAST. WIE SCHAUT DEIN LEBENSBEREICH
BEZIEHUNGEN AUS?



LEBENSBEREICH: GESUNDHEIT



***Körper
Seele
Geist***



WENN DU AN DEINE GESUNDHEIT DENKST. WELCHE
GEDANKEN KOMMEN DIR DA IN DEN SINN? IST DA
SCHON VIELES IN DEINEM LEBEN, WAS SICH POSITIV
AUF DEINE KÖRPERLICHE UND MENTALE GESUNDHEIT
AUSWIRKT? ODER IST DA NOCH LUFT NACH OBEN?



DEIN STATUS QUO: ____ (HIER EINTRAGEN)

AUF EINER SKALA VON 1-10, WOBEI 1 „ICH FÜHLE MICH KÖRPERLICH UND SEELISCH ZU 0,0 % GESUND.“ UND 10 „ICH FÜHLE MICH ABSOLUT IN KÖRPERLICHER UND SEELISCHER BALANCE.“ BEDEUTET.



Mögliche Reflexionsfragen für die Visualisierung:

- Mit welchen Sportarten halte ich meinen Körper fit?
- Welchen Beschäftigungen gehe ich nach, um mental gesund zu sein?
- Welche Nahrungsmittel kommen täglich auf Deinen Tisch?
- Wie sieht deine Ernährungsweise aus? Vegetarisch? Vegan?
- Welche Flüssigkeiten schenke ich meinem Körper?
- Wie fühle ich mich in meinem zukünftigen Körper?
- Wie viel Zeit nehme ich mir für meine Gesundheit?
- Praktiziere ich Sport / Meditation / Yoga / etc. in der Gruppe oder alleine?

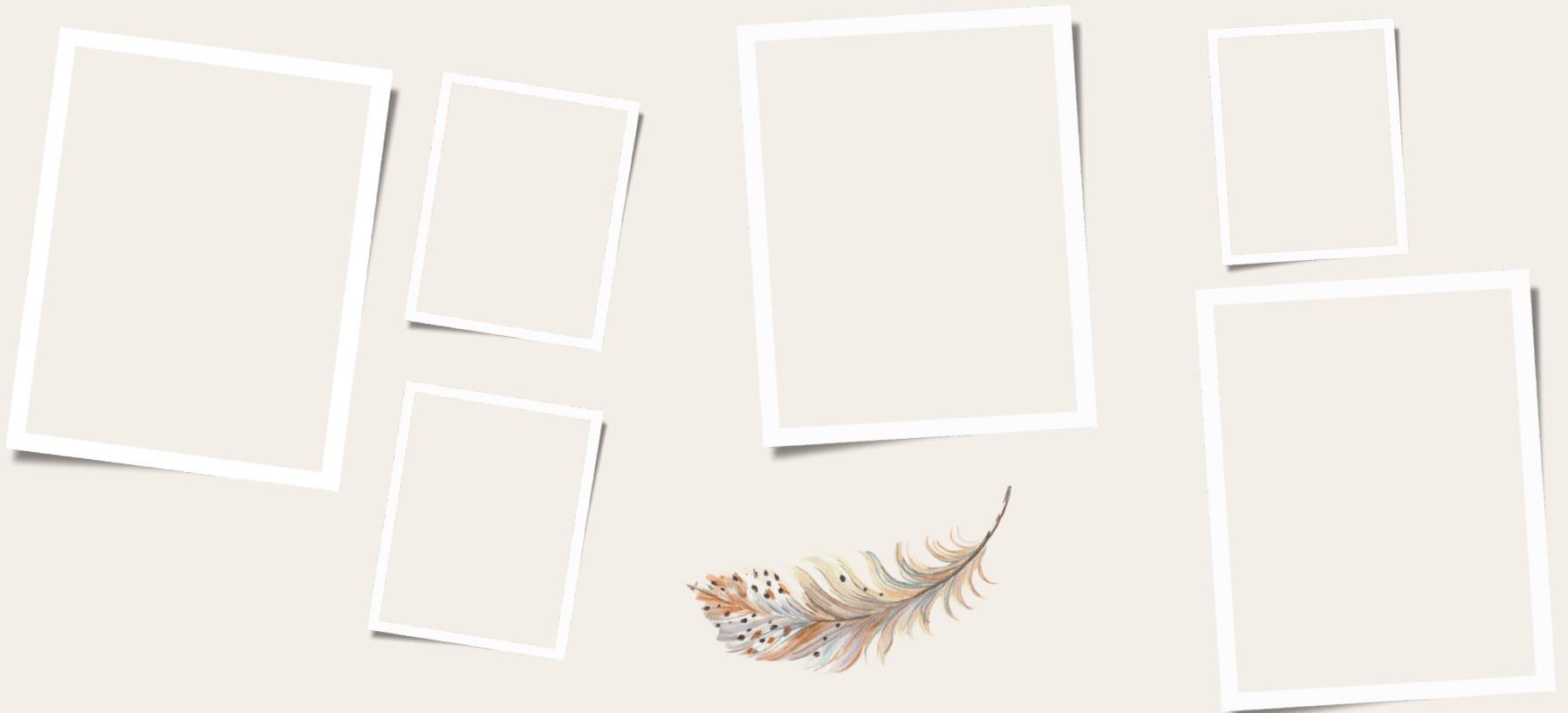


VISUALISIERUNG - SEI GESTALTER:

NUN TRÄUME GROSS! SCHLIESSE DIE AUGEN UND TU' MAL SO ALS OB DU
BEI STATUS QUO 12!! EINGETRAGEN HAST.

WAS MACHST DU FÜR DEINE GANZHEITLICHE GESUNDHEIT? WELCHE
ROUTINEN PFLEGST DU?

HIER IST NUN PLATZ FÜR ALLE DEINE GEDANKEN, FÜR BILDER, SPRÜCHE.



LEBENSBEREICH: FREIZEIT UND ERHOLUNG



**Hobby
Kraftgeber
Me-Time**



WENN DU AN DEINE FREIZEIT UND ERHOLUNGSMOMENTE DENKST. WELCHE GEFÜHLE KOMMEN DIR DA IN DEN SINN? SIND ES VIELLEICHT BESTIMMTE GERÜCHE, DIE AUFEINMAL WAHRNEHMBAR SIND? HAST DU FÜR DICH SCHON DEINE FREIZEIT- UND GUTTUENDEN ERHOLUNGSMOMENTE GEFUNDEN?

now

DEIN STATUS QUO: ____ (HIER EINTRAGEN)

AUF EINER SKALA VON 1-10, WOBEI 1 „ICH HABE ÜBERHAUPT KEINE ZEIT FÜR HOBBYS - FÜR ERHOLUNG.“ UND 10 „ICH KENNE MEINE ENRGIEBRINGER UND GENIESSE DIESE REGELMÄSSIG.“ BEDEUTET.



Mögliche Reflexionsfragen für die Visualisierung:

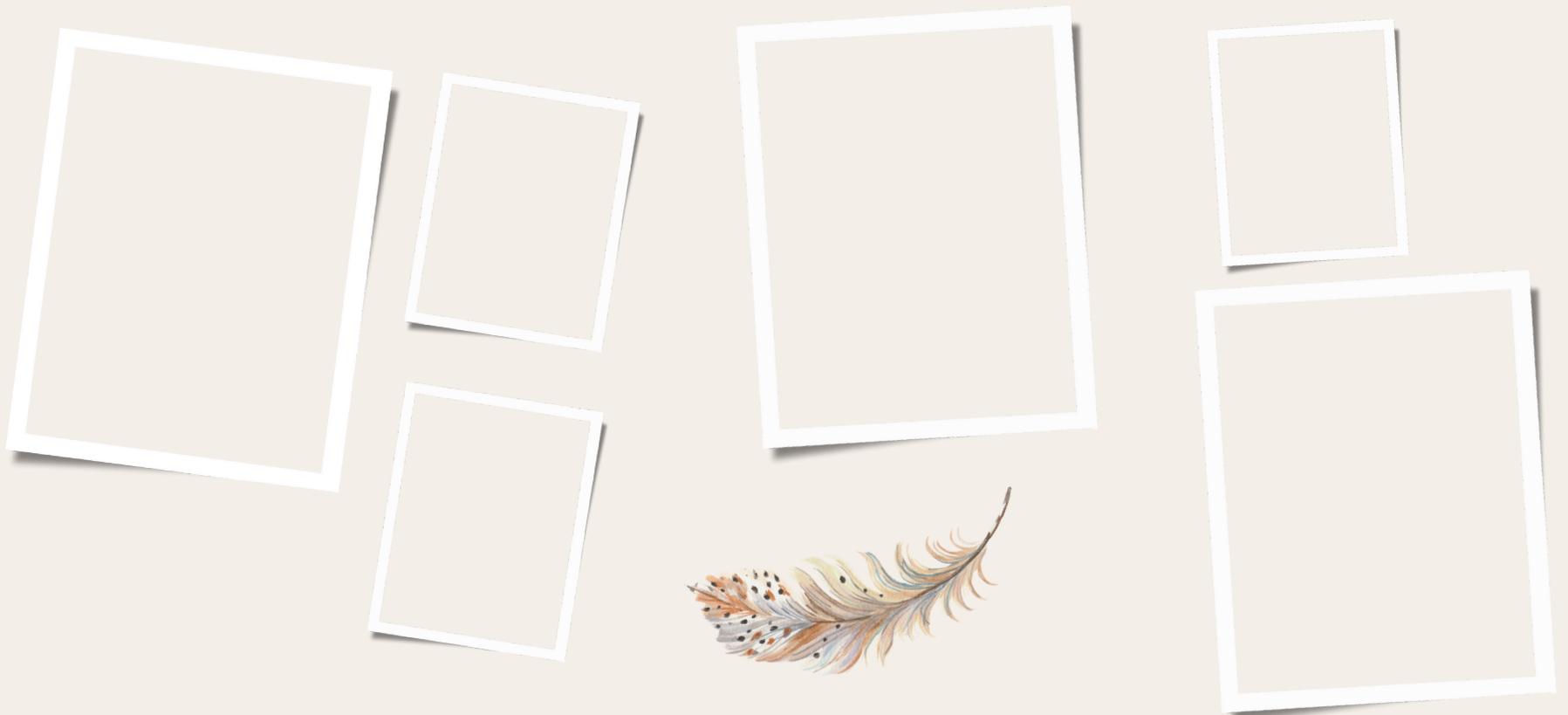
- Welche Freizeitaktivitäten geben mir Kraft?
- Wo kann ich so richtig vom Alltag abschalten?
- Was bringt mich in einen absoluten "Erholungsmodus"?
- Was macht mir zu 100 % Spaß und löst Vorfreude in mir aus?

....



VISUALISIERUNG - SEI GESTALTER:

NUN TRÄUME GROSS! SCHLIESSE DIE AUGEN UND TU' MAL SO ALS OB DU BEI STATUS QUO 12!! EINGETRAGEN HAST. WIE SCHAUT DEINE FREIZEIT AUS? WELCHE ENERGIEBRINGENDEN MOMENTE GÖNNST DU DIR? IN WELCHER REGELMÄSSIGKEIT?



LEBENSBEREICH: FINANZEN



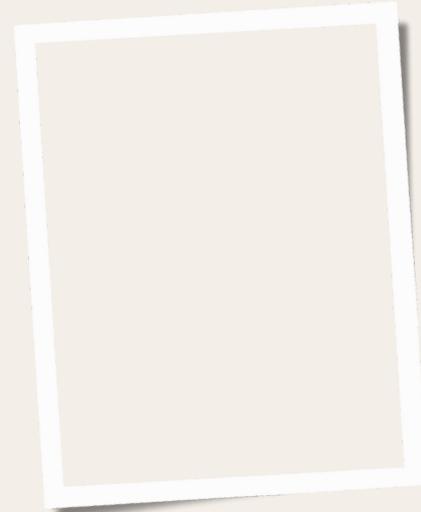
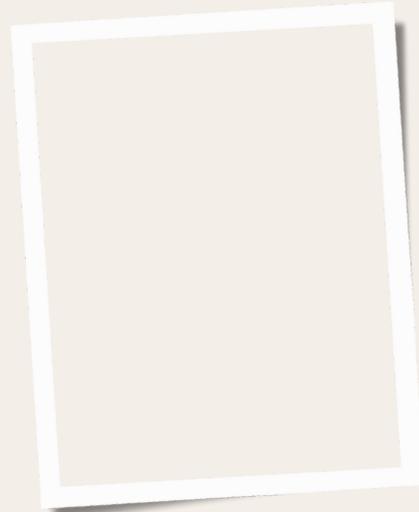
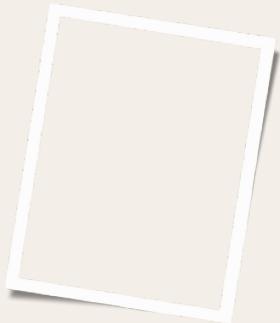
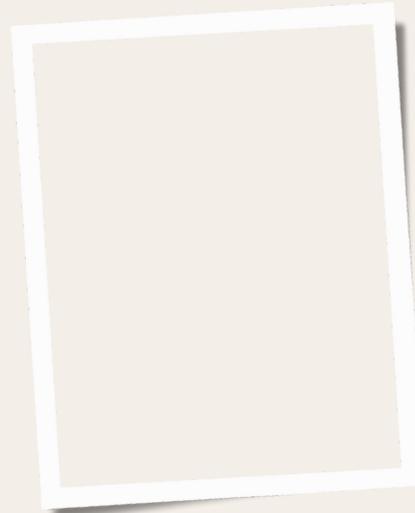
Money-Mindset



WENN DU AN DEINE FINANZIELLE LAGE DENKST. WELCHE GEDANKEN BEGINNEN DA ZU KREISEN? WIE SCHAUT DEIN MONEY MINDSET AUS? KANNST DU DIR DAS LEBEN LEISTEN, WELCHES DICH ZUFRIEDEN UND GLÜCKLICH STIMMT? KOMMT DA EHER EIN GRUMELN IM BAUCH AUF ODER EIN TOTAL ERFÜLLTES GEFÜHL?



VISUALISIERUNG - SEI GESTALTER:



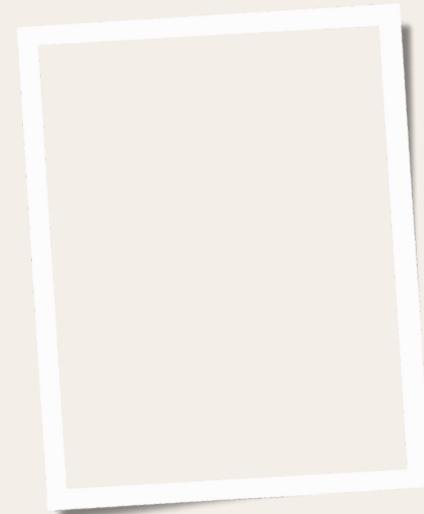
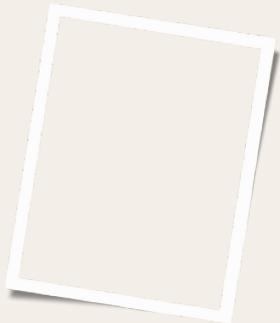
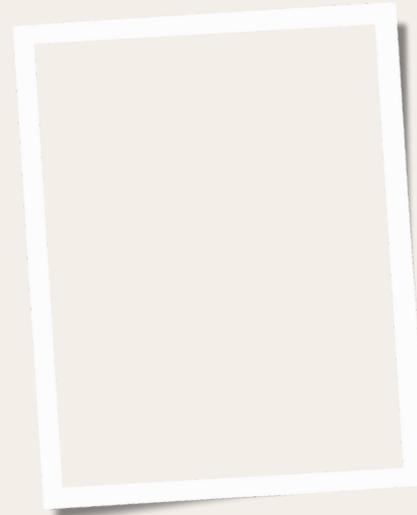
LEBENSBEREICH: PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG



WENN DU AN DICH ALS EINZIGARTIGE PERSÖNLICHKEIT
DENKST - AN DEINE ENTWICKLUNGSMÖGLICHKEITEN.
KOMMEN DIR DA IDEEN, WIE DU DICH ENTWICKELN
KANNST ODER DICH IM MOMENT BEREITS ENTWICKELST?
HAST DU ZIELE? BESTIMMTE STRATEGIEN?



VISUALISIERUNG - SEI GESTALTER:



LEBENSBEREICH: SPIRITUALITÄT / SINN / ACHTSAMKEIT



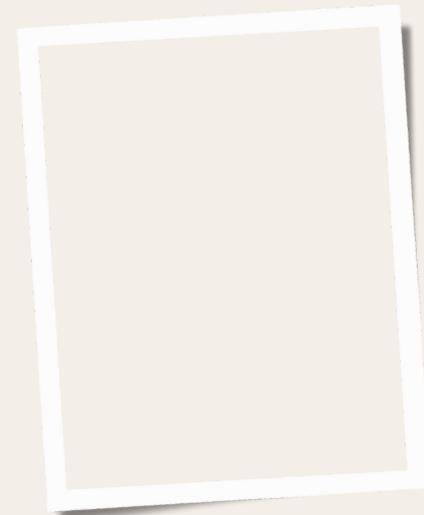
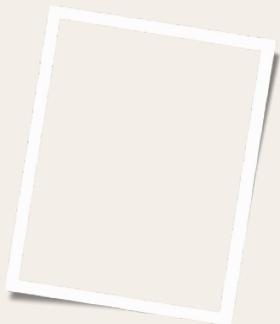
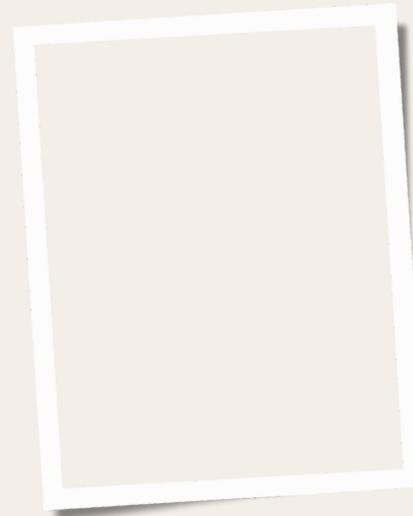
***What's your
purpose?
Was ist Dein
Warum?***



WENN DU AN DEN SINN DEINES LEBENS DENKST - AN
SPIRITUALITÄT - AN DEINE GANZ PERSÖNLICHE
ACHTSAMKEITSPRAXIS. WAS SAGT DIR DA DEIN KOPF?
WAS MÖCHTE DIR DEIN HERZ SAGEN? GIBT ES SCHON
GEWISSE ACHTSAMME MOMENTE IN DEINEM LEBEN ODER
DÜRFEN DIE NOCH MEHR WERDEN?



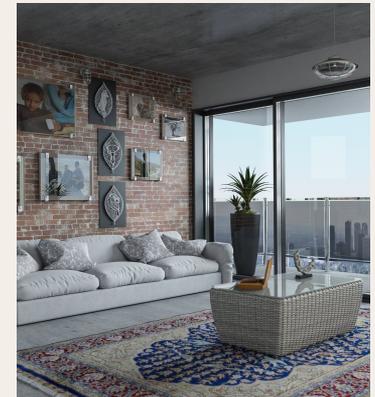
VISUALISIERUNG - SEI GESTALTER:



LEBENSBEREICH: LEBENSUMGEBUNG / LEBENSSTIL



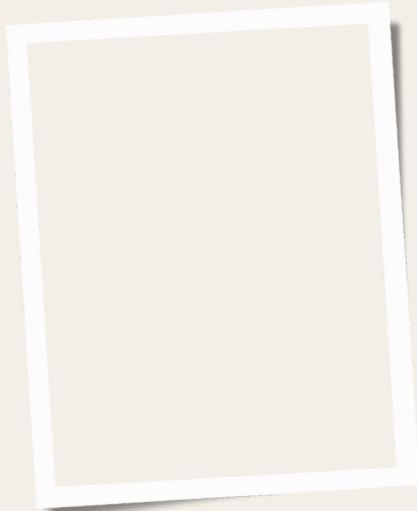
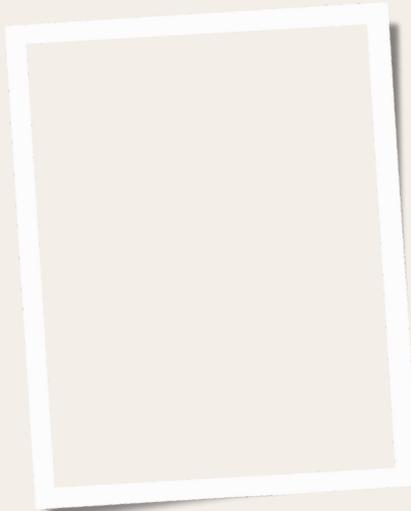
Lifestyle



WENN DU AN DEINE UMGEBUNG DENKST, AN DIE MENSCHEN
UM DICH HERUM - AN DAS BIOTOP IN DEM DU DICH WOHL
FÜHLST, DORT WO DU "DU SEIN KANNST" UND GLÜCKLICH
BIST. WIE SCHAUT DIESES BIOTOP AUS? BRAUCHST DU EIN
HÄUSCHEN IN DER NATUR, EINE STADTWOHUNG ODER REIST
DU LIEBER UM DIE WELT? WAS BRAUCHST DU? WELCHER
LEBENSSTIL ERFÜLLT DICH?



VISUALISIERUNG - SEI GESTALTER:



LIFE COACHING - ANGEBOT



Veda Harmonie

BY VERENA BRAIDT

DU MÖCHTEST GERNE NOCH TIEFER IN DEINE VISIONEN BLICKEN? NOCH MEHR REFLEKTIEREN? DEN WAHREN GRUND HINTER DEINEN TRÄUMEN VERSTEHEN? HERAUSFINDEN, WIE DU SCHRITT FÜR SCHRITT DEINEN TRÄUMEN NÄHER KOMMEN KÖNNTEST, UVM.? DANN MELDE DICH GERNE ÜBER DAS KONTAKTFORMULA MIT DEINER COACHING-ANFRAGE.