

SABRINA FLEISCH

MEINE REISE ZU MIR SELBST

DAS WORKBOOK

Mit 10 Minuten Selbstreflexion pro Woche zu
mehr Wohlbefinden, Gelassenheit und Freude



Remote
Verlag

www.remote-verlag.de

SABRINA FLEISCH

MEINE REISE ZU MIR SELBST

DAS WORKBOOK

Mit 10 Minuten Selbstreflexion pro Woche zu
mehr Wohlbefinden, Gelassenheit und Freude



www.remote-verlag.de

© 2021 Sabrina Fleisch

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der ausschließlichen Zustimmung des Autors. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verwertung, Übersetzung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@remote-verlag.de

ISBN Print: 978-1-955655-00-2

ISBN E-Book: 978-1-955655-01-9

Originalausgabe

Erste Auflage 2021

© 2021 by Remote Verlag, ein Imprint der Remote Life LLC, Oakland Park, US

Projektleitung: Nico Hullmann

Autor: Sabrina Fleisch

Abbildungen im Innenteil: Sabrina Fleisch

Manuskriptbearbeitung: Katrin Gönnewig und Nina Blank

Umschlaggestaltung: Wolkenart - Marie-Katharina Becker, www.wolkenart.com

Satz und Layout: Denise Gahn, www.denisegahn.com

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Abonnieren Sie unseren Newsletter unter: www.remote-verlag.de

Haftungsausschluss:

Die Verwendung der Informationen in diesem Buch und die Umsetzung derselben erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Verlag und Autor können für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, die sich bei der Verwendung Informationen ergeben (z. B. aufgrund fehlender Sicherheitshinweise), aus keinerlei Rechtsgrund die Haftung übernehmen. Haftungsansprüche gegen Verlag und Autor für Schäden jeglicher Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind ausgeschlossen. Folglich sind auch Rechts- und Schadenersatzansprüche ausgeschlossen. Der Inhalt dieses Werkes wurde mit größter Sorgfalt erstellt und überprüft. Verlag und Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Verlag bzw. Autor übernommen werden.

Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Verlag und Autor haben keinen Einfluss auf Gestaltung und Inhalte fremder Internetseiten. Verlag und Autor distanzieren sich daher von allen fremden Inhalten. Zum Zeitpunkt der Verwendung waren keinerlei illegalen Inhalte auf den Webseiten vorhanden.



Gestalte mit uns!

Werde Remote Club Member, nimm Einfluss auf unsere zukünftigen Bücher und profitiere von exklusiven Member Vorteilen.



SCAN ME

✓ Nimm an **Umfragen zu Titeln & Covern** teil und gestalte unsere Bücher aktiv mit

✓ Zugang zu **exklusiven Vorbestellungen** und vorzeitiger Lieferung vor Verkaufsstart

✓ Erfahre **als erstes** von neuen Büchern und erhalte Einblicke hinter die Kulissen

✓ ..und vieles mehr!

MÖCHTEST
DU MEHR MOTIVATION,
KRAFT & STÄRKE?

MÖCHTEST DU
FOKUSSIERTER, GELASSENER
UND RUHIGER SEIN?

MÖCHTEST DU DICH
BESSER KENNENLERNEN
UND DAS WISSEN ÜBER
DICH NUTZEN, UM DEIN
LEBEN NOCH EIN STÜCK
BESSER ZU MACHEN?

ALLE ANTWORTEN
LIEGEN IN DIR.

—

DU MUSST NUR
DIE RICHTIGEN FRAGEN
STELLEN.

Im Gegensatz zu anderen Büchern, die dir frontal Wissen vermitteln, habe ich mich bewusst für ein Arbeitsbuch entschieden. Denn das Hauptproblem der Menschen ist, dass sie zwar wissen, was zu tun ist, jedoch häufig nicht die Umsetzung kommen. Die Ursache dafür ist, dass sie die falschen Fragen stellen und zu das Gelernte nicht praktisch anwenden, um positive Gewohnheiten langfristig umzusetzen. Da dieses Buch dich dazu auffordert, nachzudenken und aktiv zu werden, kannst du nicht anders als in das Handeln zu kommen.

Mithilfe der richtigen Fragestellungen wirst du dich besser kennenlernen, besser verstehen und das Wissen einsetzen können, um deine Welt so zu gestalten, wie du sie dir wünschst.

Selbstliebe, Selbstvertrauen, Erfolg, Wachstum, Entspannung und Glückseligkeit - all dies hängt zusammen.

Glück ist kein Zufall, sondern eine Frage der Einstellung und der Denkmuster. Dein Wohlbefinden wird zu deinem persönlichen Projekt. Dafür reicht es aus, sich am Ende der Woche zehn Minuten Zeit zu nehmen und die letzten sieben Tage Revue passieren zu lassen. Zu selten nehmen wir uns Zeit, um unsere Gedanken zu ordnen und sinnvoll zu strukturieren. Zu selten fragen wir uns, was wir brauchen, wie wir uns fühlen und legen den Fokus auf die Dinge, die nicht so gut gelaufen sind.

Um zu mehr Stärke, Motivation und Zufriedenheit mit sich und dem eigenen Leben zu gelangen, gilt es, an unseren Gedanken arbeiten. Wir können sie durch positive Psychologie beeinflussen und nachhaltig ändern. Mit zehn Minuten pro Woche schaffst du das - das ist überschaubar, oder? Natürlich kannst du diese Fragestellungen auch täglich nutzen, um noch schneller Ergebnisse zu erzielen.

Wichtig ist, dass du deine Gedanken ausformulierst und niederschreibst, denn unsere Gedanken sind oft wirr und werden erst auf Papier klar und somit nachhaltig nützlich für uns.

Mit regelmäßiger Selbstreflexion trainierst du dein Gehirn, den Fokus auf die Dinge zu legen, die dir guttun und dich vorantreiben. So steigerst du deine Selbstwertschätzung, machst Positives sichtbar, entwickelst konstruktive Gedanken und fühlst dich nachgewiesenermaßen langfristig glücklicher und zufriedener.

Positive Veränderungen werden automatisch in deinen Alltag integriert und du kannst dein Leben Tag für Tag ein bisschen besser machen – konstant und proaktiv.

Du erschaffst deine Welt mit deinen Gedanken.

Wenn du deine Lebensqualität also massiv verbessern möchtest, dann nimm dieses Buch ernst. Hege es, pflege es, lege es an einen Ort, an dem du es siehst, an dem es dir Kraft geben kann und an dem du es regelmäßig zur Hand nehmen kannst und sagst: „Ich nehme mir Zeit für mich und führe nun mit mir ein tiefgehendes Gespräch.“

Mache es zu einem Ritual, dieses Buch zu lesen.. Ob du dir dabei eine ruhige Hintergrundmusik anhörst, Kerzen aufstellst, dich in deinen Lieblingspolstersesselkuschelst oder unter eine Wärmendecke – schaffe dir eine Wohlfühlatmosphäre, in der du den Raum und die Zeit hast, um an dir und deiner Zukunft zu arbeiten.

Ich empfehle dir, einmal pro Woche immer zur selben Zeit aktiv mit diesem Buch zu arbeiten. Trage nun fixe Dates mit dir und diesem Buch in deinen Kalender ein.

Wann hast du Zeit für dich und möchtest ein Date mit dir vereinbaren?

Titel:

Häufigkeit:

Tag/Zeit/Dauer:

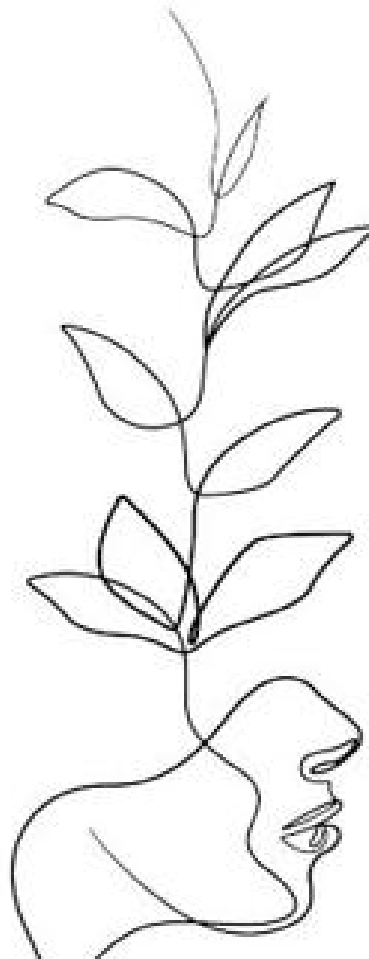
In meinen Kalender eingetragen: ja

Wie möchte ich dieses Date gestalten?

Wie hole ich das Maximum aus diesem Buch heraus?

- Nimm dir Zeit, um jede Frage ausführlich zu beantworten.
- Beantworte jede Frage und lasse keine aus.
- Denke ein bis zwei Minuten nach, bevor du zu schreiben beginnst.
- Schaffe dir eine Wohlfühlatmosphäre.
- Es gibt kein Richtig und kein Falsch.
- Sei nicht zu streng mit dir: Gehe liebevoll mit dir um – so, wie mit einem Kind oder einer guten Freundin.
- Schreibe dir wichtige Erkenntnisse auf und mache sie weiterhin sichtbar.
- Stelle dir für dich hilfreiche und wichtige Fragen auch im Alltag.

01
**THE WEEKLY
CHECK IN**



ENJOY GROWING.

Ich fühle mich...

Ich brauche gerade...

Diese Woche bin ich stolz auf...

Mein Highlight der Woche war...

In dieser Woche durfte ich lernen...

Ich bin dankbar für...

--

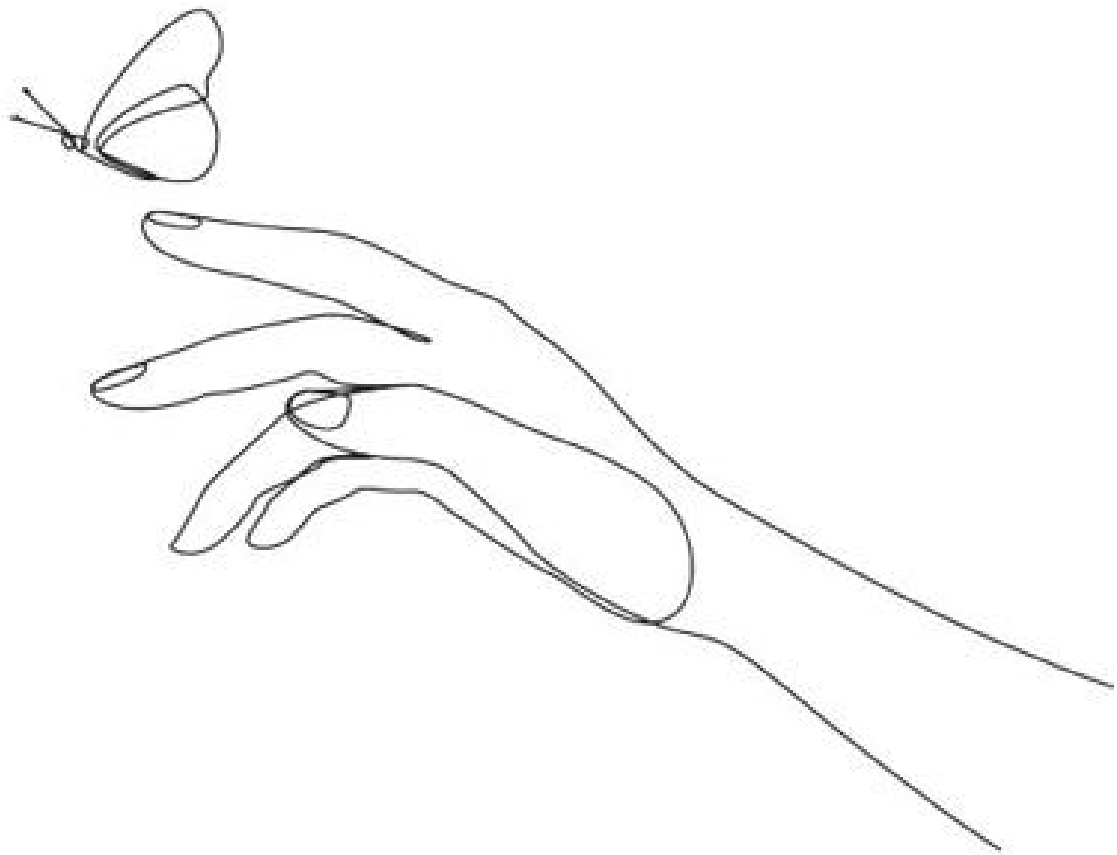
Ich lasse los und akzeptiere...

Ich vertraue...

Mein Motto für nächste Woche ist...

Für nächste Woche nehme ich mir vor...

02
**THE WEEKLY
CHECK IN**



FEEL ALL THE FEELINGS.

Ich fühle...

Ich brauche...

Diese Woche bin ich stolz auf...

Meine 3 Highlights der Woche waren...

1.
2.
3.

In dieser Woche durfte ich lernen...

Diese Woche fand ich es schade, dass...

--

Ich lasse los und akzeptiere...

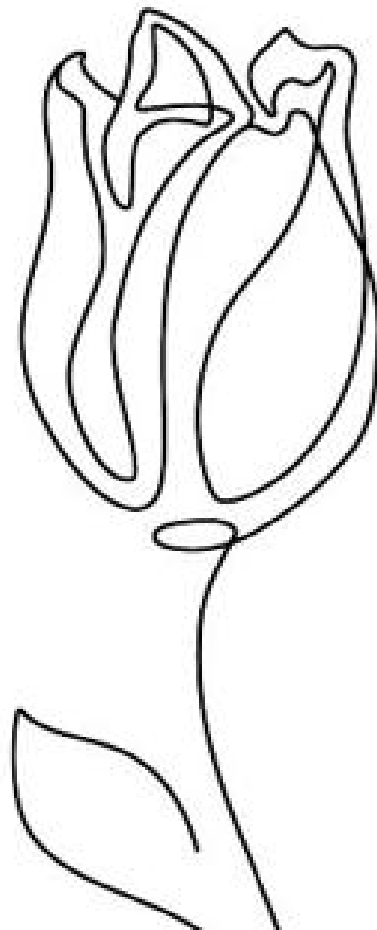
Mein Ratschlag an mich lautet heute...

Mein Motto für nächste Woche ist...

Für nächste Woche nehme ich mir vor...

03

**THE WEEKLY
CHECK IN**



I AM AMAZING
(BUT NOT FOR EVERYBODY).

Ich fühle...

Ich sehne mich nach...

Meine Erfolgserlebnisse diese Woche waren...

Geliebt und geschätzt habe ich mich gefühlt...

In dieser Woche durfte ich lernen...

Diese Woche habe ich... besonders gut gemacht.

Ich lasse los und akzeptiere...

Ich vertraue...

Mein Motto für nächste Woche ist...

Für nächste Woche wünsche ich mir...
