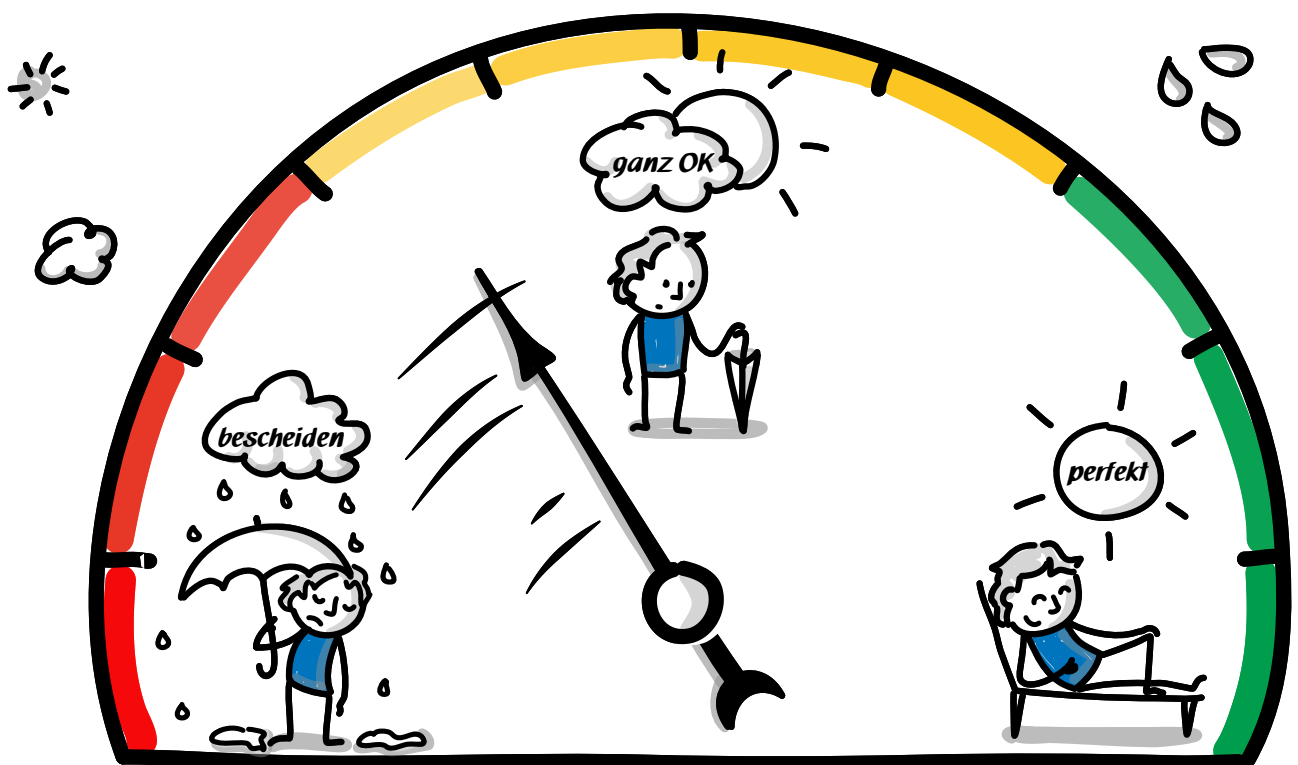




Dein

Lifestyle Barometer



Der ultimative Schnelltest
für Deine emotionale Großwetterlage

»Life is made for you, not to you.« Tony Robbins

Leben passiert. Überall und immer. Jeden Tag, in jedem Augenblick. Und leider selten so, wie wir uns das gerade wünschen oder es uns angenehm ist. Dann suchen wir nach Veränderung. Veränderung beginnt jedoch mit Akzeptanz. Akzeptanz bedeutet zu wissen, wo ich gerade stehe und anzuerkennen was ist – der allererste Schritt im Life-Design-Prozess.

Beim Lifestyle Barometer geht es um genau so eine Bestandsaufnahme. Eine Bestandsaufnahme, wie die „Wetterlage“ derzeit in den wichtigsten Lebensbereichen ist, wie erfüllt, glücklich oder zufrieden Du in diesen heute bist. Stehen die Zeichen eher auf stürmisch, oder sieht es hier und da tendenziell ziemlich sonnig aus?

Auf den folgenden Seiten hast Du die Möglichkeit, für die 5 wichtigsten Lebensbereiche – Beruf & Berufung, Gesundheit & Wohlbefinden, Finanzen & Geld, Partnerschaft & Beziehungen sowie Spaß & Spiel – einzuschätzen, wie es gerade bei Dir aussieht, wo Du derzeit stehst. Zeichne in einer kräftigen Farbe mit einem dicken Fasermarker den „Zeiger“ so ein, wie Dein ganz persönlicher Barometerstand gerade ist. Wichtig ist hier – nicht so sehr mit dem Kopf, eher mit dem Herzen!

Dann schaust Du Dir in Ruhe Deine Barometer an. Na, wie ist die Wetterlage? Denk dran, drei Mal dranklopfen hilft da nichts (hat mein Opa früher immer mit dem echten Barometer gemacht, wenn er in die Stube kam). Die Frage ist, was geht Dir beim Betrachten durch den Kopf? In welchen Lebensbereichen läuft es im Augenblick ganz gut, wo siehst Du noch Entwicklungsbedarf? Es geht hier nicht um richtig oder falsch, gut oder schlecht. Es ist lediglich eine Momentaufnahme, wie erfüllt Du in den verschiedenen Lebensbereichen bist und welche davon demnächst besondere Aufmerksamkeit benötigen.

Mach Dir gern zu jedem Lebensbereich ein paar Stichpunkte unterhalb des Barometers, was Du ganz konkret als „das läuft gerade richtig gut“ und eher als „da stehe ich ziemlich im Regen“ betrachtest. Zum Beispiel bei „Gesundheit & Wohlbefinden“ auf der „Sonne“-Seite: kann gut ohne Brille sehen, bin ganz gut in Form, meine Blutwerte sind alle im Normbereich. Und auf der „Sturm“-Seite bei „Beruf & Berufung“ vielleicht: mit diesem Chef, dieser Chefin komme ich überhaupt nicht zurecht, es gibt keine Entwicklungsmöglichkeiten in meiner Firma, ich sehe in diesem Job keinen Sinn mehr. Wie gesagt, nur ein Beispiel.

Und jetzt genieße den Prozess und hab Spaß dabei!



Und jetzt?

Na? Wie sieht Deine emotionale „Großwetterlage“ aus? Hast Du ausreichend „Sonnenschein und Hochdruck“ in Deinem Leben? Oder überwiegt ein „Tiefdruckgebiet“ mit Wolken, Regen oder gar Sturm?

Wenn ja, bist Du bereit, Dein Leben aktiv in die Hand zu nehmen? Und somit mehr Sinn, Leichtigkeit, Abenteuer, Spaß und magische Momente in Dein Leben zu lassen? Den Schritt vom Verwalter zum Gestalter zu machen? Dein authentisches Ich zu leben? Hast Du den Mut, Dir dabei helfen zu lassen?

Dann vereinbare jetzt einen kostenfreien virtuellen Klönschnack am Telefon, damit Du herausfindest, ob und wie wir gemeinsam Deinen Himmel „aufklaren“ können. Klicke jetzt auf den Link hier unten und sichere Dir einen der begrenzt verfügbaren Termine.



Und komm in die „Magic up your Life“-Facebook-Gruppe, um Dich mit anderen „Life Designern“ auszutauschen und immer wieder spannende Impulse, Live-Videos und Tipps für „Magic Moments“ zu erhalten.

<https://www.facebook.com/groups/lebeneinfachleben/>

© Thomas Krombholz | www.thomas-krombholz.de

Illustrationen: Britta Ullrich | vizworks.de

Design: Sandra Lamm | lammdesign.de

Disclaimer: Dieses Dokument und seine Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Das gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichkeit über analoge oder digitale Medien und Kanäle.