



Kaffeepause! Hast du auch schon alle Vorsätze wieder über Bord geworfen?



Liebe*r Leser*in,

wusstest du, dass diese Woche der "Wirf-deine-Vorsätze-über Board-Tag" war?

Ich fand das ganz witzig... Erst 17 Tage im neuen Jahr und schon sind die kreierte Ziele und Wünsche wieder passé!

Ich frage mich ja, wie das kommt, dass Vorsätze regelmäßig über Board gekippt werden...

- Werden Vorsätze gemacht, nur um Vorsätze zu machen?
- Passen sie einfach doch nicht, obwohl sie sich im Rausche der Silvesternacht so gut angehört haben?
- Oder sind sie so herausfordernd, dass sie einfach unerreichbar sind?

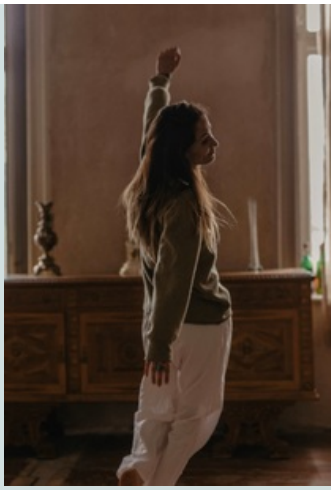
Vielleicht liegt es auch daran, dass viele sich nur einmal im Jahr die Zeit nehmen, über ihr Leben nachzudenken und darüber, was sie gerne daraus machen möchten.

Und dann wird einfach irgendein Ziel oder Traum aus vielleicht einer schon sehr alten Kiste gezogen, ohne zu überprüfen, ob der Wunsch überhaupt noch aktuell ist und zum eigenen jetzigen Mindset passt.



“

Bei mir schaffen es



nur Wünsche auf die
Bucket-List, bei denen
mein Herz tanzt!"

Jana Behr



Damit es nächstes Jahr oder vielleicht auch schon nächste Woche mit deinen Vorsätzen besser klappt, stelle ich dir ein paar Tipps vor, die mir beim erfolgreichen Wünschen helfen.

Wie du herausfindest, was du dir wirklich wünschst:

- Nimm dir Zeit und Ruhe, um herauszufinden, was du wirklich willst!
- Fühle in dein Herz! Tanzt es? Dann handelt es sich um einen Herzenswunsch!
- Committe dich, wenigstens für drei Wochen dranzubleiben! Meistens reicht das aus, um eine Routine zu etablieren.
- Lass aber auch Wünsche und Ziele los, die sich schwer anfühlen und dich blockieren! Dann sind es vielleicht doch keine Herzenswünsche. Denn Herzenswünsche fühlen sich leicht an und erfüllen sich fast von selbst!
- Führe tägliche Routinen ein, wie zum Beispiel einen kurzen morgigen und abendlichen Mindset-Check, um herauszufinden, ob deine Vorsätze noch zu dir passen.



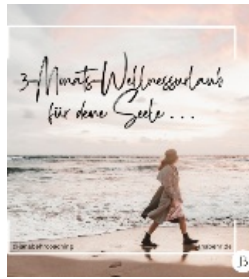
*From heart to heart,
deine Jana*

Coach, Autorin, Creatorin

Ich schicke dir meinen Newsletter, weil du dich in der Vergangenheit angemeldet hast. Wenn Du in Zukunft nichts mehr von mir hören möchtest, kannst Du Dich **hier** einfach abmelden.

Das ist gerade bei mir los...

Wow, die ersten drei Wochen hatten es in sich und waren ganz schön aufregend!



CD, Logo & Social Media Templates neu!

Wie du sicherlich schon gemerkt hast, habe ich ein neues CD! Auch die Schriften und die Farben sind neu! Wie gefallen sie dir? Ich freue mich über dein Feedback!



Neuer Newsletter & Website-Updates!

Du hast ja gerade meinen neuen Newsletter gelesen. Ich hoffe, du konntest etwas mitnehmen! Alle zwei bis drei Wochen erscheint ein neuer! Weitere Tipps findest du auf meiner Website! ... mehr



Erste Anfrage und Veröffentlichung!

*Ich freue mich sehr, dass ich schon eine erste Anfrage für ein Interview in einem Gründungs-Podcast habe und wurde ich bei den vertriebsheldinnen.de gefeasured...
... mehr*

Join: Facebook-Gruppe Celebrate your Power!

Wenn du dich noch mehr für regelmäßige Tipps rund um die Kreation deines Lieblingslebens interessierst, komme gerne in meine Facebook-Gruppe „Celebrate your Power“! Sie ist deine Energie-Tankstelle im Alltag! Hier findest du regelmäßig neue Tipps, kurze kostenlose Coachings, Lives und News zu Themen rund um Spiritualität, Gesundheit & Persönlichkeitsentwicklung. Let's celebrate your Power!



Impressum

Jana Behr Coaching for your Empowerment
Mittelstraße 3
50996 Köln
jana@janabehr.de

Datenschutz

Abmelden