



# THE NEW YOU

*Nichts ändert sich,  
bis man sich selbst ändert  
und dann ändert  
sich alles.*

# DEIN LEBEN



Visualisiere mit einem Kreisdiagramm, wieviel deiner Zeit (am Tag/pro Woche/des Jahres) du

**A - funktionierst** (Pflichten erfüllst, die sich wie müssen und nicht wollen anfühlen)

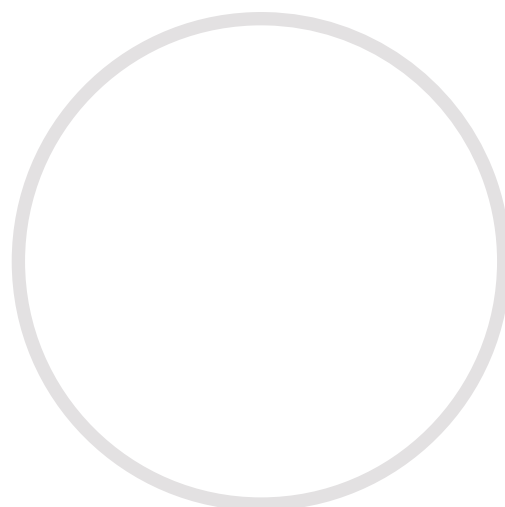
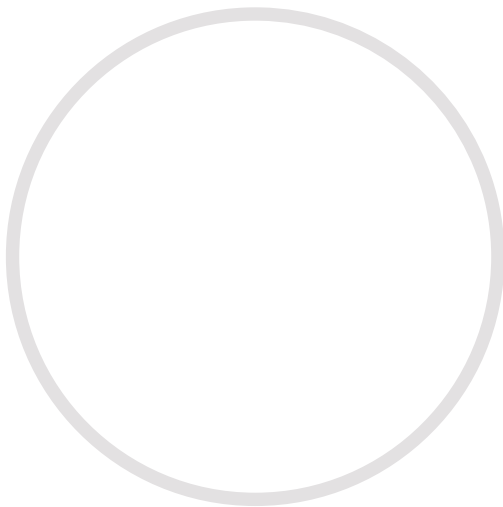
**B - gestresst bist** (du dich unwohl fühlst)

**C - normal lebst** und du etwas tust, das du gerne tust oder tun willst (es kann deine Arbeit sein, ein Hobby, Zeit mit Freunden, etc.)

**D - genießt** und in dem Moment bewusst das Herz aufgeht (deiner Leidenschaft, Hobby, etc.)

WIE LEBST DU HEUTE?

WIE WILLST DU LEBEN ?



Nun vergleiche die beiden Diagramme. Solltest du etwas ändern?

Keine Sorge, du musst nicht dein ganzes Leben auf den Kopf stellen. Manchmal reicht es, wenn man die Dinge anders betrachtet und nur ein paar kleine Anpassungen vornimmt. Dies kann schon eine große Wirkung haben.

WAS WILLST DU ÄNDERN