

Mein Motivationstagebuch

Erlebnisse, Erfahrungen und Erfolge

Wie Sie dieses Motivationstagebuch effektiv nutzen

Drucken Sie diese PDF-Datei aus und heften Sie die Seiten in eine Mappe oder ein Ringbuch. So können Sie dahinter immer leere Blätter einfügen und weiter fort schreiben.

Natürlich können Sie das Tagebuch auch ganz einfach digital auf Ihrem Rechner anlegen und in einem Dokument immer weiter schreiben. Denken Sie in diesem Fall daran, dass die Daten vor dem Zugriff Unbefugter gesichert sind, und dass Sie sich selbst regelmäßig eine Sicherungskopie erstellen.

Sie werden einen langfristigen Erfolg erzielen, wenn Sie regelmäßig in Ihr Motivationstagebuch eintragen. Machen Sie aus dem täglichen Eintrag in das Buch ein Ritual, das Sie möglichst in ungestörter Umgebung begehen.

Schreiben Sie alle wichtigen Gedanken in Ihr Motivationstagebuch und verstehen Sie es als biographische Sammlung. Vielleicht haben Sie Ihre Ideen bisher auf Bierdeckeln, Servietten, Diktatfetzen und Notizzetteln verstreut. Jetzt können Sie alle positiven Erlebnisse in diesem Buch zusammenfassen und chronologisch aufzeichnen.

Mit diesem Motivationstagebuch erstellen Sie sich ein Erlebnisarchiv, in dem Sie auch in vielen Jahren noch einmal nachblättern können. Dadurch gehen wertvolle Geschichten nicht verloren und Sie konservieren Ihren reichen Erfahrungsschatz in dieser Erfolgsbiographie. Wenn Sie nach einiger Zeit in Ihrem Motivationstagebuch lesen, werden Sie eine Menge freudiger Erinnerungen wachrufen können.

Dadurch werden Sie wichtige Highlights Ihres Lebens nicht vergessen, die Sie glücklich und freudig gemacht haben. Die Gedanken werden Ihnen zu einem späteren Zeitpunkt wieder innere Energie und Selbstvertrauen schenken. Sie werden sicherer, selbstbewusster und werden sich mehr zutrauen. Das stärkt die eigene Identität und Sie werden sich nicht mehr so leicht durch äußere Einflüsse demotivieren lassen. Indem Sie sich auf das Wichtigste in Ihrem Leben besinnen, auf sich selbst, entwickeln Sie systematisch Ihr inneres Potential und gewinnen mehr Selbstsicherheit und Persönlichkeit.

Indem Sie diese wertvollen Momente regelmäßig aufschreiben, dokumentieren Sie auch Ihre Fortschritte. Die folgenden Fragen werden Ihnen dabei helfen. Halten Sie bei der Beantwortung dieser Fragen alles, was Sie für Ihr Leben und Ihre persönliche Entwicklung für wichtig erachten im Blick: Gesundheit, Beziehung, Kinder, Freunde, Freizeit, Beruf und gesellschaftliches Engagement.

Geben Sie jedem Eintrag eine knackige und prägnante Überschrift. Notieren Sie auch immer das Datum, wie den Eintrag in einem Logbuch.

Lassen Sie sich von den folgenden Fragen inspirieren:

Wie habe ich heute meine innere Energie in einer schwierigen Situation aktivieren können?

Was habe ich zusätzlich erreicht?

Welche Erfolge kann ich verbuchen, die ich ursprünglich gar nicht angestrebt hatte?

Auf was bin ich am heutigen Tage besonders stolz?

Welches war ein magischer Moment an diesem Tag?

Welche Erlebnisse, Ideen und Beobachtungen haben mich heute inspiriert und motiviert?

Habe ich heute jemanden begeistern können?

Ist heute etwas geschehen, was eine Bedeutung für mein weiteres Leben hat?

Sammeln Sie gute Beispiele oder Erlebnisse, die Ihnen in Ihrem Beruf, im Sport oder privaten Leben weiterhelfen.

Warum ist die eigene Motivationskraft so wichtig?

Weil es neben der fachlichen Kompetenz die wichtigste Fähigkeit für erfolgreiches Handeln ist!

Aus dem Leistungssport wissen wir, dass die Hälfte der Leistungsfähigkeit vom Kopf aus geht! Neben dem körperlichen Training ist die inneren Motivation der entscheidende Faktor! Genauso ist es im Beruf und allen anderen Lebensbereichen.

Daher ist es neben dem fachlichen Training genauso wichtig auch die Motivationskraft zu verbessern. Erst dann ist ein Mensch in der Lage, sein ganzes Potenzial abzurufen.

Weitere Informationen

Mein Ziel ist es mit meiner Arbeit Menschen zu helfen mehr aus den eigenen Potentialen zu machen. Deshalb lade ich Sie ein, aktuelle Informationen zu meinen Schulungen, Seminaren, Coachings und Lehrmaterialien abzurufen unter:

www.thomasschlechter.de

www.motivationstipp.de

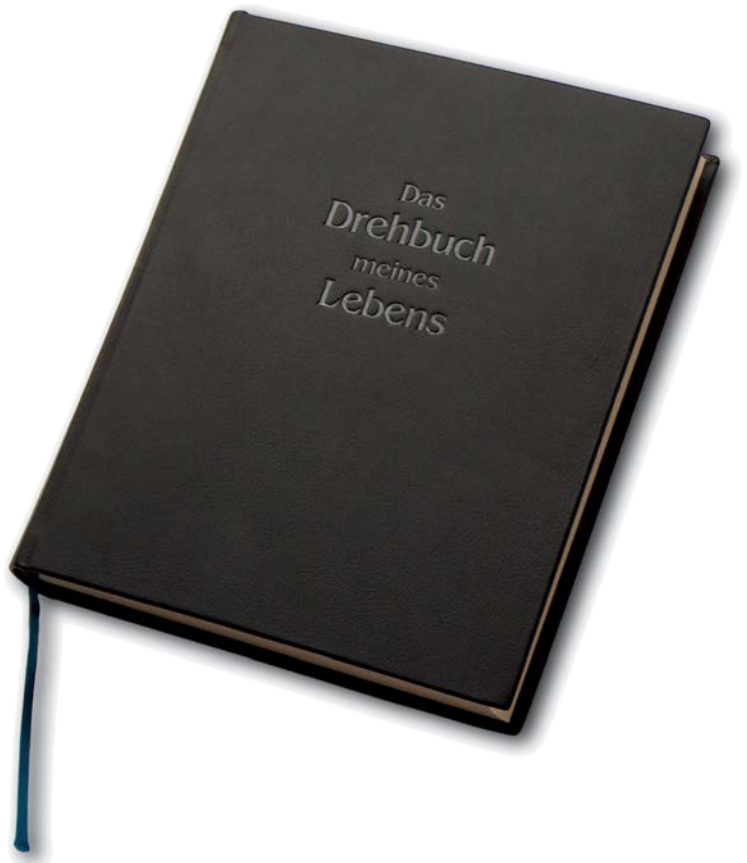
... oder rufen Sie einfach an: **0043 (0) 5673 202030**



Einfach und kompakt zum perfekten Lebensmasterplan

Dieses Buch zeigt Ihnen Schritt für Schritt wie Sie den eigenen Lebensentwurf skizzieren und verwirklichen.

Was sind die Erfolgsfaktoren für ein glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben? In „Das Drehbuch meines Lebens“ finden Sie alle nötigen Antworten und bekommen praktische Tipps zur sofortigen Umsetzung.



Weit mehr als ein Buch

Als Coach wird Ihnen „Das Drehbuch meines Lebens“ in den nächsten vier Wochen helfen, Ihre Gedanken zu erfassen, zu strukturieren und in die Tat umzusetzen. Das ist zwar ein hoher Anspruch für ein Buch, doch ich bin mir sicher, dass es diesem Anspruch gerecht werden kann. Es zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Erfolg systematisch planen. Sie werden es in den 28 Kapiteln selbst erfahren.

Gewinnen Sie mehr Klarheit in ihrem Leben!

Mit „Das Drehbuch meines Lebens“ entwerfen Sie eine klaren Masterplan.

Ein klare Plan ist der Nr. 1 Erfolgsfaktor für Ihr Leben. Je klarer Sie wissen was Sie wollen um so wahrscheinlicher werden Sie Ihre Ziele erreichen!



Das Drehbuch meines Lebens Thomas Schlechter

28 Erfolgskapitel in einzelnen PDF-Dateien
Gesamtumfang 380 Seiten

*Wie Sie Ihren perfekten Lebensmasterplan
schreiben und verwirklichen*

