

Maria Hoffacker

BERUFUNG FINDEN

Neu starten

GO WISE AND WILD AND WITCH

40 TAGE CHALLENGE:
So gelingt dein Neustart

oder
DAS 40-TAGE PROGRAMM,
um Dein Leben
grundlegend
zu verändern

Berufung finden – Neu starten

40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart.
oder Das 40-Tage Programm, um Dein Leben
grundlegend zu verändern.

GO WISE AND WILD AND WITCH

Maria Hoffacker

Inhaltsverzeichnis:

Einleitung	5
Berufung finden - Neu starten	5
Nun beginnt sie die 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart.	10
Tag 1 Energie und Träume wiederfinden	12
Tag 2 Dein idealer Tag	15
Tag 3 Deine drei Diamanten	18
Tag 4 TU ES EINFACH	20
Tag 5 Deine aktuelle Bilanz	23
Tag 6 Deine Ziele	26
Tag 7 Freude	29
Tag 8 Dein Tagesprotokoll	32
Tag 9 Erkenntnisfreuden	34
Tag 10 Deine Perlen	36
Tag 11 Babyschritte	39
Tag 12 Ich stelle mich meiner Angst	42
Tag 13 Glückstag	46
Tag 14 Neue Sichtweise	49
Tag 15 Dankbarkeit	52
Tag 16 Wut-Tag	54
Tag 17 Danke statt Entschuldigung	56
Tag 18 Das V-Wort	59
Tag 19 Reflektion	62
Tag 20 Durchatmen	65
Tag 21 Nur DU	68
Tag 22 ELA – die Ein-Moment-Meditation	71
Tag 23 Mach deinen Spiegel zum Freund	73
Tag 24 Der perfekte Start in den Tag	76
Tag 25 Möhre und Esel	79
Tag 26 Liebe Dein Leben	82
Tag 27 Freude schöner Götterfunken	85
Tag 28 BodyTalk	88

Tag 29 Die Berufung	90
Tag 30 Sei gut zu Deinem Körper	93
Tag 31 Das habe ich immer schon so gemacht	96
Tag 32 Aufräumen im Außen mit Wirkung im Innen	99
Tag 33 Die Kunst des Zuhörens	102
Tag 34 Angst Dein Potential	105
Tag 35 Alles ist Energie	108
Tag 36 Liebe ist Arbeit	111
Tag 37 Dein Lebensrad	113
Tag 38 Keine Zweifel	117
Tag 39 Entscheidungen treffen	119
Tag 40 Heute beginnt mein Leben neu	122

Einleitung

Berufung finden - Neu starten

Du bist großartig ! Lass Dir nie etwas anderes erzählen. Höre auf Dein Herz und folge ihm.

Du hast schon vieles geleistet und erreicht? Aber irgendwie hast Du eine Stimme in dir, die keine Ruhe gibt? Diese Stimme sagt dir, da ist noch mehr drin? Du hast noch längst nicht deine Aufgabe erfüllt. Da wartet noch ein anderer Weg! Lass dich von ihr führen, lass dich verführen. Lass die Stimme zu Wort kommen und höre ihr zu. Deine Stimme braucht Raum und Zeit, um gehört zu werden. Um angehört und entschlüsselt zu werden, damit du deine Berufung und deinen Weg gehen kannst.

Diese vierzig Tage Challenge wird Dich dabei unterstützen, deine Stimme zu finden. Täglich wird sie Dir helfen, die richtigen Fragen zu stellen und dich zu neuen Gedanken verführen.

Warum 40 Tage ? Die Zahl vierzig ist magisch für Veränderungen.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass sich die neuronalen Pfade in unserem Gehirn

verändern und wir eine langfristige Wirkung erzielen können, wenn wir ein neues Denk- und Verhaltensmuster 40 Tage lang immer wieder praktizieren. Und auch bereits in den Religionen spielt der Vierzig Tage Rhythmus eine wichtige Rolle, so bei Buddha, der zur Erleuchtung kam, nachdem er 40 Tage unter dem Bodhi-Baum meditiert und gefastet hatte, oder bei Mose, der 40 Tage und Nächte auf dem Berg Sinai verbrachte.

Also lasst uns unsere Reise beginnen und täglich einen Schritt tun.

Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern 😊

Vierzig Tage lang präsentiere ich Dir einen neuen Tipp, eine neue Methode, eine neue Gewohnheit, die dein bisheriges Denkmuster durchbrechen und dich damit zu neue Wegen verleiten wird. Einzige Voraussetzung ist, Du musst es tun oder zumindest an testen, wie gut es tut – und weitermachen 😊. Täglich üben, bringt es.

Ich verspreche Dir, Du wirst dann die Änderungen spüren und es gar nicht mehr lassen können, wenn Du plötzlich merkst, wie neue Freude, neue Energie und neue Reaktionen aus deiner Umwelt in Dein Leben purzeln. Mehr erfährst Du in meiner Facebookgruppe
<https://www.facebook.com/groups/Neustart.leicht.erfolgreich/> einfach klicken und beitreten.

Möchtest du deine besten Jahre wirklich zu Deinen Besten machen und mit Deiner Berufung ein erfolgreiches und glückliches Leben aufbauen? Ich zeige dir wie ein Neustart mit System gelingt!

Ich selbst weiß, wie der Weg geht, kenne die

Untiefen und die Abkürzungen und weiß wie man manchmal aufgerüttelt und geschubst werden muss. Mein Name ist **Maria**. Ich bin Next Level und Mindset Mentorin mit langjähriger Erfahrung in Persönlichkeits- und Potentialentwicklung, in Erfolgsstrategie und Kommunikation.

Meine Mission ist mein Wissen weiterzugeben, um Menschen zu unterstützen, ihre wahre Berufung zu finden, ihr zu folgen und dadurch ein glückliches, erfolgreiches und vollkommen erfülltes Leben zu führen.

Ich selbst bin mehrmals erfolgreich neu gestartet, um mein Leben neu auszurichten und meine Träume zu leben: als Meeresbiologin, als Umweltmanagerin, als Wissenschaftsredakteurin, als Mutter, als Unternehmerin und als Dozentin für Biologische Psychologie.

Nun beginnt sie die 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart.

Also lasst uns unsere Reise beginnen und täglich einen Schritt tun. Jeweils auf der einen Seite findest Du die Inspiration für den Tag und auf der anderen Deine persönliche Seite für Deine Notizen und Gedanken (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE, IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:-))

Also los geht's:

Denke anders, denke verrückt, denke neu!

Werde weise und nutze Deine Gedanken, sei achtsam und verändere deine Gefühle, entdecke und löse Blockaden. So bist du wise, wild and witch und wirst natürlich rich. Verändere die Welt und lass Dein Licht leuchten. Ich freue mich auf Dich Gipsy Rockstar.

Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



1# GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy
Rockstar

Tag 1 Energie und Träume wiederfinden

☞ Tag 1 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart.
Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu
verändern.

Der erste Tag steht im Zeichen der Verbindung
mit deiner Herzensenergie, mit deiner
Schöpferkraft. Beginne wieder zu träumen !!

Oft fehlen uns die Energie und die Kraft, um
überhaupt etwas anderes, etwas Neues zu
beginnen. Deshalb ist der erste Schritt, sich wieder
daran zu erinnern, dass in jedem von uns unsere
eigene besondere Kraft verborgen ist, die uns
lenkt und leitet, und an die uns oft unsere innere
Stimme erinnert.

Der einzige Schlüssel, um unsere ureigene Kraft
und Energie wieder zu aktivieren, ist der Glaube an
uns selbst. In dem Augenblick, an dem wir an uns
glauben und einen Raum für die grenzenlosen

Möglichkeiten schaffen, wird diese Schöpferkraft wieder frei. Es ist die Aufgabe jedes Menschen diesen Glauben an sich selbst, an seine Besonderheit, wieder zu entfachen und sich täglich zu erinnern, um so die Kraft zum Tun und Handeln zu entfachen.

Eine sehr kraftvolle Art sich wieder mit seiner Energie zu verbinden, sich die Zeit zu nehmen wieder zu träumen. Setz dich fünf Minuten, am besten morgens hin und träume – bunt, verrückt, groß. Male dir deine Träume aus, sehe sie vor deinem inneren Auge in allen Farben und Formen, rieche sie, schmecke sie – tauche mit allen Sinnen ein und verlieb dich in deine Träume. Und dann schreibe sie auf. Wenn du sie aufschreibst, bekommen sie eine noch viel größere Wirkungskraft, eine richtige Sogwirkung. Du wirst es merken, dein Gefühl ändert sich, du wirst es merken. Probiere es aus!

Wenn Du Lust hast, teile Deine Träume und Ideen mit uns in der Facebookgruppe. Denn dadurch bekommen sie eine dritte Dimension und werden noch kraftvoller.

Ganz viel Spaß, Kraft und Freude. Glaube an Dich.

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



2# GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy
Rockstar

Tag 2 Dein idealer Tag

☞ Tag 2 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart.
Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu
verändern.

Gestern hast Du dich wieder an deine Träume
erinnert.

Wie viele sind verloren gegangen?

Welche hast Du neu entdeckt?

Was war es für ein Gefühl?

Hast du deine Wünsche und Träume alle
aufgeschrieben – auch die die in der Nacht noch
gekommen sind?

Heute soll es noch konkreter werden: Thema ist
DEIN IDEALER TAG.

Male Dir deinen besten Tag aus. Wie soll er
ablaufen? Wo wachst Du auf, was tust du, wie
sieht Dein Umfeld aus, was und wie arbeitest Du,
mit welchen Menschen und Tieren lebst Du?
Schreib es auf, werde so konkret wie möglich. Lass
die Bilder in Deinem Kopf entstehen.
Und.....Heute ist dein Glückstag. Eine Fee kommt
bei dir zu Besuch und du darfst dir alles, wirklich

alles wünschen. Vielleicht ist ja auch das eine Inspiration. Denke nach und fühle dich hinein, schließe die Augen und schau. Male Dir deinen idealen Tag groß und bunt und voll Freude und tu es einfach.

Schreib einfach drauf los und halte nicht an.

Ich wünsche Dir viel Spaß bei und an deinem idealen Tag und freue mich, wenn Du ihn mit uns teilst.

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:)**



3# GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy
Rockstar

Tag 3 Deine drei Diamanten

☞ Tag 3 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart.
Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Heute wollen wir die Essenz ernten. Was ist für
Dich das wichtigste?

Wenn Du Dir deinen idealen Tag anschaust und
nur drei Dinge möglich wären. Welche Drei wären
das? Komme Deinen Drei Diamanten auf die Spur
und schreibe sie auf Deine Seite. Warum sind dir
diese drei so wichtig. Für welche Werte stehen
sie?

Und vergiss nicht, Diamanten sind hart und
glänzend und wunderschön.


Um ihre volle Pracht zu entfalten müssen sie
geschliffen werden.:~)

Ich bin sehr gespannt.

Meine Drei  Diamanten sind:

 Haus am Meer und viel Natur

 Meine Familie und Freunde sind um mich

 Ich helfe mit meiner Arbeit sehr vielen
Menschen

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



4# GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy
Rockstar

Tag 4 TU ES EINFACH

☞ Tag 4 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart.
Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu
verändern.

Motto des Tages: TU ES EINFACH !!

Frage Dich, was würde mir jetzt gut tun und tu es.
Auch wenn es nur kurz sein kann oder darf, es tut
sooo gut. Gönn es Dir.

Es kann etwas ganz kleines sein, wichtig ist, dass
du JETZT anfängst und dieses TUN in deinen
täglichen Fokus nimmst.

Einen wunderbaren Tag wünsche ich Dir.

♥Herzlich,
Maria

A close-up photograph of a hand holding a pen, writing on a document. The image is dimly lit and serves as a background for the text.

ERFOLG HAT DREI BUCHSTABEN:

TUN

Goethe

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



5# GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy
Rockstar

Tag 5 Deine aktuelle Bilanz

☞ Tag 5 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart.
Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Beschreibe Deine aktuelle Situation und ziehe Bilanz.

Tue so, als ob Du dich einem sehr netten Menschen vorstellen möchtest.

Was ist Dir wichtig? Worauf bist Du stolz. Was hast Du schon erreicht? Was zeichnet Dich aus? Was ist Besonders an Deinem Lebenslauf? Welche Hobbies hast Du? Was willst Du noch erreichen?

Alternative Aufgabe des Tages: Stell dich in der Gruppe vor und erzähle, wo du gerade stehst. Community hilft klarer zu sehen.

That's an Order !

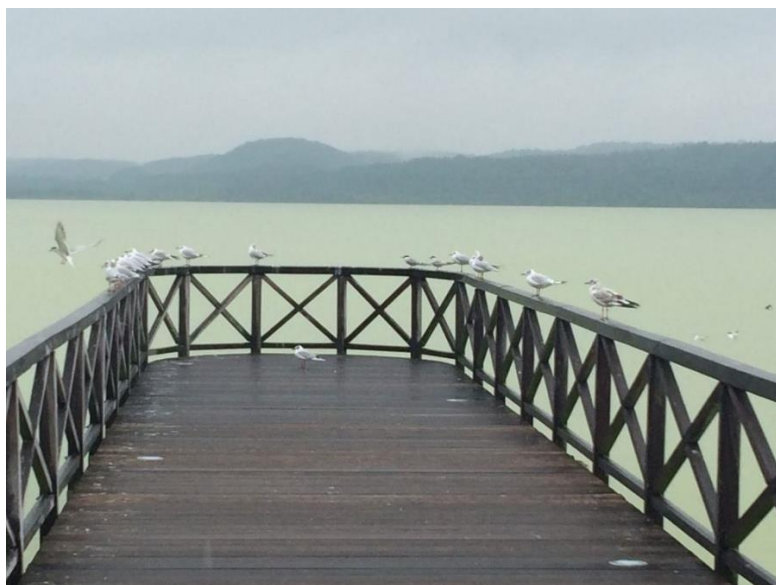
Wichtig ist, Dir selbst über Deine Situation klar zu werden, in dem Du sie aufschreibst.

Denke immer daran: **Deine aktuellen Umstände beschreiben nicht, wohin du es schaffen kannst, sie beschreiben nur, von wo aus du beginnst. Nur**

**- Du solltest genau wissen, von wo du beginnst.
Das motiviert !! Deshalb schreib es dir/uns auf !!**

♥Herzlich,

Maria



**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



6# GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy
Rockstar

Tag 6 Deine Ziele

☞ Tag 6 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Was sind deine Ziele? Überlege Dir einen Ziel-Katalog und schreibe ihn auf. Was möchtest Du in Deinem Leben auf jeden Fall noch tun, machen, sein? Dazu kannst Du Dir deine bisherigen Notizen noch einmal ansehen. Es geht darum, alles noch konkreter zu fassen. Überlege Dir einen konkreten Zeitraum in dem du jeden deiner Ziele erreichen willst. Nur konkrete Ziele sind erreichbar.

Ich habe Spaß am Manifestieren und schenke Dir gerne folgende Zauberformel: Manifestieren = eine klare Absicht + eine große Vision + ein starkes Gefühl + ein zweifels-freies Vertrauen. Es darf leicht sein. Und: It's all about Energy. Konkreter wird dies in meinem Onlineprogramm erklärt mit vielen Übungen.

Für heute ist es wichtig, deine Ziele so konkret wie möglich aufzuschreiben, so dass deine Träume so konkret wie möglich werden.

Formuliere die Ziele mit einem klaren Datum, wann Du sie erreichen willst und mit einer messbaren Größe, an der du erkennst, dass du dein Ziel erreicht hast.

Ich wünsche Dir viel Spaß dabei.

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



7# GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy
Rockstar

Tag 7 Freude

🌿 Tag 7 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart.
Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu
verändern.

Heute bitte ich Dich für Dich selbst eine DIN A4
Seite mit dem zu füllen, was Dir Freude macht.

Schreib einfach drauf los, ohne Unterbrechung bis
die Seite voll ist. Wenn Dir nichts mehr einfällt,
schreib doppelt. Wichtig ist das alles raus darf und
du so richtig in dem Schreibfluss kommt, damit
dein Unterbewusstsein auch mitschreibt. Du wirst
staunen, was alles kommt.

Viel Spaß und teil doch bitte drei Freuden-Dinge
mit uns.

Lass die Freude raus !!!

♥Herzlich,

Maria



**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



8#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 8 Dein Tagesprotokoll

🌿 Tag 8 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Was machst Du so den ganzen Tag? Schreib Dir heute mal einen normalen Tagesablauf auf. Was machst Du und was fühlst Du? Höre in Dich hinein !! Lausche genau und schreibe es auf.

Es geht so viel an unserem Bewusstsein vorbei, weil es einfach immer wieder automatisch abläuft. Ein Protokoll und zwar wirklich im fünf Minuten Rhythmus deckt vieles auf. Lass Dich überraschen. Du kannst auch dein Handy für die Notizen benutzen und wenn Du möchtest natürlich eine ganze Woche protokollieren. Erleuchtend kann ich Dir sagen. Du wirst Dich wundern!!

Viele gute Erkenntnisse wünsche ich Dir.

♥Herzlich,
Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:)**



9#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 9 Erkenntnisfreuden

Tag 9 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart.
Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Wie sieht Deine Liste von gestern aus ?

Vergleich diese Liste mit der von vorgestern, also Deine Tages-Liste mit Deiner Freude-Liste. – Wie viele Übereinstimmungen hast Du?

Was macht Dir Freude an einem ganz normalen Tag. Wieviel von Deinen Freuden-Dingen hast du in einer Woche. – Was kannst Du ändern ? Ich bin gespannt.

Mache bitte eine klare Inventur und notiere Deine Erkenntnisfreuden. Wie kannst Du das, was Dir Freude macht, schon jetzt mehr in deinen Alltag integrieren. Gib Dir mehr von Deinen Freuden ! Das ist die Grundlage, um Dich einfach schon sofort besser zu fühlen.

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



10#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 10 Deine Perlen

🌿 Tag 10 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Heute ist der zehnte Tag und damit hast Du schon ein Viertel der Challenge geschafft. Ich gratuliere Dir ! Feiere diesen Erfolg !!!

Die ersten zehn Tage standen im Zeichen der (Rück- oder Wieder-) Verbindung mit Deinem Herzen, deinen Träumen und Wünschen und deiner Freude. So kannst Du nun Deine innere Energie wieder spüren.

Die Herzensverbindung ist ein wichtiger Teil des Programms, das ich entwickelt habe, in dem ich Dich noch intensiver zu deiner inneren Berufung führen kann.

Heute würde ich Dich bitten, die Perlen aus den ersten zehn Tagen für Dich einzusammeln und die Essenz aus allem zu sehen. Wenn Du Dir Deine Notizen anschaust:

Was sind für Dich die wichtigsten Freudenquellen ? Was taucht immer wieder auf ?

Wofür kannst Du heute schon dankbar sein ? Was möchtest Du unbedingt ändern? Mit welchem

kleinen Schritt kannst Du jetzt schon z.B. am nächsten Wochenende Dir etwas Gutes tun? Was war überraschend für Dich ? Hast Du etwas entdeckt, was dir noch nicht so bewusst war?

Ich schlage Dir vor, Dir ein kleines schönes Heft oder Büchlein zu besorgen, in dem Du diese Essenz einträgst und täglich liest, um Dich an das Wichtigste in Deinem Leben zu erinnern. So gibt es Dir täglich einen sanften Schubs .-)

Ich wünsche Dir ein schönes Wochenende !

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:)**



11#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 11 Babyschritte

🌿 Tag 11 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Schau Dir heute Deine Perlen noch einmal an. Hast Du Dir ein schönes Heft oder Büchlein besorgt?

Nimm eine neue Seite und schreibe noch einmal die drei wichtigsten Perlen: deine Wünsche, Freuden und Träume auf. Was ist die Essenz aus allem für Dich? Und dann mach die Augen zu und stelle Dir vor, wenn du das Leben führen würdest, indem du Deine Träume lebst und jeden Tag voller Freude bist. Was siehst Du, was fühlst Du. Lass alle Bilder kommen.

Visualisiere Deinen perfekten Tag so oft Du kannst und lass die Bilder und Emotionen deinen Körper fluten.

Und dann überlege, welche drei Dinge kannst Du diese Woche tun, um diesem Bild näher zu kommen. Es können ganz kleine Babyschritte sein. Wichtig ist nur, dass du sie tust. Und dass Du sie täglich tust. Die Babyschritte müssen zu Deiner neuen Gewohnheit werden.

Schreib sie in Dein Heft oder auf Deine Notizenseite. Deine konkreten Vorhaben für die nächste Woche. Und hake ab, was Du getan hast.

Ich wünsche Dir einen schönen Tag und empfehle Dir gern mein Webinar, das weitere wichtige Impulse für Dich beinhaltet. Du kannst Dich auf meiner Website anmelden.

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



12#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 12 Ich stelle mich meiner Angst

🌿 Tag 12 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Ich bin gespannt: Welche drei Babyschritte hast Du Dir für diese Woche vorgenommen? Teile sie mit uns, so dass Du sie auch wirklich umsetzt .-)

🌿 Heute und in den nächsten Tagen soll es darum gehen, Deiner Angst zu begegnen, Dich Deinen Ängsten zu stellen und einen Weg zu finden, besser mit ihnen umzugehen.

Das heutige Ziel besteht darin, Deine Gedanken und Handlungen und Deine Energie einmal genau zu beobachten. Oft führt die Angst auch an Stellen in deinem Leben Regie, wo Du es gar nicht vermutest. Oder Du schränkst dich von vorneherein ein, um der Angst auszuweichen, um sie nicht fühlen zu müssen. So bittest Du zum Beispiel deinen Chef erst gar nicht um eine Gehaltserhöhung, weil du Angst vor dem Gespräch hast und Du Dir sagst, dass er sie sowieso ablehnt. Oder Du fürchtest Dich davor, einem Beruf nachzugehen, der Dich wirklich begeistert, weil Du

glaubst, dafür Deine finanzielle Sicherheit aufgeben zu müssen.

Wenn wir uns unserer Ängste nicht bewusst sind, breiten sie sich auf alle Bereiche unseres Lebens aus. Um unser Verhalten wirklich ändern zu können, müssen wir es zunächst einmal objektiv beobachten – so wie ein außenstehender Zuschauer. Es lohnt sich Deiner Angst direkt ins Auge zu sehen, um zu erkennen, dass es Deine Entscheidung ist, an die Angstlügen zu glauben. Jede/r hat andere Ängste. Meist sind sie in der Vergangenheit erworben und werden in der Gegenwart immer wieder reaktiviert und in die Zukunft projiziert. Jeden Tag darfst Du auf's neue entscheiden, ob und wieviel Angst Du in Dein Leben lässt.

Heutige Übung dazu: ICH BIN BEREIT; MEINE ANGST ZU ERKENNEN:

Jede Sekunde, in der Du Dich entscheidest, eine neue Perspektive einzunehmen, ist ein Wunder.

♦ ÜBUNG

„Heute will ich meine Ängste objektiv betrachten. Ich öffne mein Herz und meine Gedanken, um zu erkennen, wie ich mich für die Angst statt für die Liebe entscheiden habe. Heute werde ich mich selbst beobachten, als stünde ich auf der anderen Straßenseite und würde einen Blick in die Welt, die ich mir erschaffen habe. Ich werde mir anschauen,

wie meine Ängste mein Leben regieren. Ich werde genau auf meine Denk- und Verhaltensmuster achten. Und ohne jedes Werturteil werde ich mir bewusst machen, in welchen Bereichen mein Geist die falschen Entscheidungen getroffen hat und wie diese Angstgedanken mein Glück vergiftet haben. Ich weiß, dass diese Übung der erste Schritt zur Entlarvung meiner destruktiven Denk- und Verhaltensmuster ist und dass sich nur so eine entscheidende Veränderung bewirken lässt. Ich bin bereit, willens und fähig, mir die Wahngedanken anzuschauen, die ich in mein Leben hineinprojiziert habe. Ich bin bereit, meine Angst zu erkennen und ihr auf den Grund zu gehen.“

Schreibe Deinen Gedanken auf !

♥Herzlich

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:)**



13#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 13 Glückstag

🌹 Tag 13 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Heute ist der Glückstag der Challenge: der 13.te 😊

Ein Tipp: Stelle die Alarmfunktion deines Handys auf 12 Uhr mittags (oder die Zeit Deiner Mittagspause) und zwar mit dem Benachrichtigungstext „Wunderpause“. Das ist Dein Wundermoment und glaube mir, dieser Moment kann die Energie des ganzen Tages verändern. Sobald der Alarmton summt, ermahne Dich sanft und liebevoll, statt der Angst die Liebe zu wählen und genieße.

Genieße Deinen speziellen Wundermoment von nun an täglich!.

Einen tollen Glückstag für Dich !

♥Herzlich,

Maria



**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



14#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 14 Neue Sichtweise

🌿 Tag 14 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Die Aufgabe für heute: Entscheide Dich bewusst für eine neue Sichtweise der Dinge. Vieles bewerten wir automatisch einfach so, wie und weil wir es immer so getan haben. Innere Denkmuster sind stark und hartnäckig. Sie können nur durch bewusste andere Entscheidungen und Sichtweisen geändert werden. Also wenn Du Dich heute ertappst: nimm eine positive Sichtweise ein.

Hier eine Affirmation, die dich dabei unterstützen kann:

„Man kann alles aus einer liebevollen Perspektive betrachten. Heute lass ich neue Wahrnehmungen in meinem Leben willkommen. Ich bin bereit, mich von alten Gedanken, die mich innerlich einschränken, zu befreien und stattdessen Liebe in mein Leben hereinzulassen. Ich entscheide mich, daran zu glauben, dass man alles aus einer liebevollen Perspektive betrachten kann. Ich entscheide mich dafür Liebe zu sehen.“

Fühle Dich heute besonders mit der Welt, mit anderen Menschen, mit der Erde und mit allen Lebewesen verbunden. Denke groß und fürsorgend mit weitem Herzen.

Einen tollen Glückstag - heute in Liebe verbunden mit der ganzen Welt - für Dich !

♥Herzlich,

Maria

A quote by Nelson Mandela is displayed on a background of a starry night sky with a dark silhouette of hills at the bottom. The quote is written in a white, cursive font.

*Nicht nie zu fallen,
sondern nach dem Fall
wieder aufzustehen, ist
der größte Sieg eines
Menschen.*

Nelson Mandela

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



15#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 15 Dankbarkeit

🌿 Tag 15 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Heute geht es um das Thema Dankbarkeit. Eins der wichtigsten Energiebooster.

Wenn wir dankbar sind für die Dinge, die wir schon haben, erhöht sich unsere energetische Schwingung. Und mit dieser hohen Schwingung ziehen wir weitere entsprechende Erlebnisse an. Das ist übrigens pure Physik 😊

Wofür bist Du dankbar? Führst Du ein Dankbarkeitstagebuch?

Nutze gern die Notizenseite oder Dein schönes Extrabüchlein.

Dankbarkeit wirkt Wunder!

Probiere es aus. Oft vergessen wir all das, was wir schon haben und wofür wir dankbar sein können.

Nutze den frühen Morgen oder den Moment bevor du einschläfst oder deinen Wundermoment am Mittag, Dich auf diese Dinge zu besinnen.

Fühle die Dankbarkeit. Es tut sooo gut.

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



16#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 16 Wut-Tag

☞ Tag 16 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Heute ist Wut-Tag. Es ist wichtig, auch mal alles rauszulassen, was Dich aufregt und wütend macht - und vielleicht sogar krank macht. Oft muss man den Dampf erstmal ablassen und das am besten kontrolliert, um wieder klar denken und handeln zu können 😊

Also, nimm dir ein großes Kissen und lege es auf einen Stuhl und hau drauf. Lass mal alles raus und zu, was Dich aufregt. Kein Drama, aber fünf Minuten richtig Wut ablassen.

Wenn es hilft, kannst Du auch laut Musik machen und auch laut wütend werden. Es kann richtig befreiend sein, einmal so tief durchzuatmen.

Es geht natürlich auch beim Sport. Ich habe früher Squash gespielt und die Bälle so an die Wand gefeiert, dass sie eigentlich platzen müssten. Hauptsache ich selbst platze nicht.

Suche Dir einen Weg für Dich - am besten regelmäßig.

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



17#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 17 Danke statt Entschuldigung

☞ Tag 17 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Manchmal kann ein einziges kleines Wort die Welt verändern kann.

Die heutige Aufgabe ist ein Selbstversuch. Bitte streich die Vokabel „Entschuldigung“ aus deinem Wortschatz und ersetze sie durch „Danke!“.

Zum Beispiel:

Wenn du zu spät kommst, sage nicht „Entschuldigung“, sondern „Danke, dass du gewartet hast!“.

Wenn du etwas vergessen hast, sage nicht „Sorry“, sondern „Danke, dass du mich erinnerst“ ... „Danke, ich erinnere mich gerade, dass...“.

Wenn du Platz brauchst, sagst du „Danke, wenn Sie mich durchlassen.“.

usw.

Probiere es einmal aus. Ich hatte folgende

Erkenntnisse – teilweise verblüffend 😊

Ich stelle fest, wie oft ich mich bisher entschuldigt habe (muss ja bei dir nicht so sein 😊...)

Danke zu sagen, befreit mich, erhebt einen anderen Menschen und „entschuldet“ mich SOFORT.

Ich bin konstruktiver ausgerichtet.

Magst du es ausprobieren? Welche Erkenntnisse hast DU dabei?

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



18#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 18 Das V-Wort

🌿 Tag 18 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Das V-Wort: Lerne zu verzeihen.

Manchmal schwierig und manchmal dauert es ein bisschen, anderen oder sich selbst zu vergeben. Es lohnt sich dies zu üben und täglich neu bewusst zu trainieren. Denn Vergebung ist das Fundament eines Lebens voller Liebe und Wunder. Die Vergangenheit heilen, abschließen und die guten Früchte ernten, das ist die Kunst.

Wenn wir uns in Vergebung üben, können wir unsere alte, von Angst geprägte Vergangenheit hinter uns lassen und uns im Hier und Jetzt zentrieren. Vergebung befreit uns von alten Ressentiments, die wir vielleicht schon seit Jahrzehnten mit uns herumschleppen, oder auch von neuem Groll, der gerade erst entstanden ist.

Nimm Deinen „Wundermoment“ heute dafür, Dich bewusst mit deinem inneren Dialog zu beschäftigen. Lichte die Nebel! Wen prangerst Du an, wem machst Du Vorwürfe oder verzeihst Du Dir selbst vielleicht nicht? Lege die Hand auf Dein Herz und fühle Mitgefühl mit der Person oder Dir

selbst. Das ist der erste Schritt.

Verzeihen und loslassen der Vergangenheit ist nicht einfach. Mach es Schritt für Schritt und lass Dir die Zeit, die nötig ist, die du brauchst.

Aber tue es, mach Dich an das V-Wort. Vergebung befreit!

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:)**



19#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 19 Reflektion

🌿 Tag 19 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Reflektion ist Perfektion oder Gehirn erspart Geld! Beides meint das gleiche: schau dir von Zeit zu Zeit an, was Du so treibst. Gehe in die Vogelperspektive und beobachte Dich. Was siehst Du, was erkennst Du, wie bewertest Du es und warum bewertest Du es so. Lässt es sich anders bewerten und so eine andere Erkenntnis ziehen? Was lehrt Dich das? Alles ganz nach dem Motto: Der Tag ist Dein Freund oder Dein Lehrer 😊

Der Ablauf könnte/sollte so sein:

Handlung – Tun

Pause

Reflektion

Bewertung

Erkenntnis

Neuer Anlauf

Handlung –TUN

Diese sieben Schritte kannst bzw. solltest Du öfter wiederholen.

Denn hinterher ist man immer schlauer 😊

Nimm Dir die Zeit, Erkenntnisse zu sammeln und dir darüber klar zu werden, was gerade passiert. Lass Erkenntnisse ganz bewusst entstehen, fordere sie heraus. Zwischenergebnisse können so wertvolle Wegweiser sein. Es sind wahre Schätze.

♥Herzlich,

Maria



**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



20#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 20 Durchatmen

🌿 Tag 20 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Halbzeit – Bergfest !!!!

Feiere DICH und UNS. Ganze 20ig Tage haben wir die Challenge aktiv gemeistert!

Heute gilt es durchzuatmen! ATME !

Wenn ich sage: „Atme durch!“, meine ich übrigens nicht, dass Du einmal kurz ein- und ausatmen sollst, sondern ich meine es ganz wörtlich: „ Atme durch (dich hindurch)!“

Ein kurzer Blick zu weisen KollegInnen aus dem Bereich Yoga, den uralten Kampfkunsttraditionen aus allen Teilen der Welt, den legendären chinesischen Theorien, die Verbindung aus Körper und Geist und die stahlharte Kraft der Weichheit des Herzens bestätigen es immer wieder: Das Geheimnis liegt in der Atmung! Atmung ist Leben im Körper. Ganz bewusste, tiefe Atmung ändert sofort alles.

Probiere es aus! Atme langsam und tief. Durch die

Nase ein und tief in deinen Rumpf. Stell Dir vor, du willst mit Deinem Atmen einen Schwimmreifen aufblasen, den du um die Hüfte trägst. Atme in deinen unteren Bauch, in deinen Rücken hinein, tief und ruhig. Deine Atmung öffnet Dich für die Welt und für Dein Geschenk, das Du der Welt schuldig bist.

Stell Dir vor, Du hast eine gerade Linie, die in der Mitte deines Kopfes anfängt und senkrecht durch deinen Körper verläuft – durch die Zunge, deinen Hals, die Brust, den Bauch bis zu deinem Damm, dem Punkt, an dem sich Deine Oberschenkel treffen. Entlang dieser Linie atmest Du Dich hindurch und in die Welt hinein. Du atmest Energie und Leben durch die Nase auf dieser Linie tief in deinen Körper hinunter ein. Diese Energie atmest Du dann nicht wieder „aus“, sondern auf dieser Linie in deinen Körper „hoch“, in deinen Kopf hinein, und du spürst den Sauerstoff, das Leben, wiederum wie warme Regentropfen aus deinem Kopf in deinen Körper hinunterfallen. Atme bewusst und du bist sicher, dass Du lebst, und du bist offen für die Erkenntnisse deiner Wege. Atme diese Erkenntnis ein, atme sie „hoch“, verstehe sie wirklich in all ihrer Genialität. Das Leben ist so ein Geschenk!

♥Herzlich,
Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



21#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 21 Nur DU

☞ Tag 21 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart.
Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Eine kleine Erinnerung:

Nur DU kannst etwas ändern, wenn Dir Dein Leben nicht passt.

Nur DU kannst aufstehen.

Nur DU allein kannst Dich entscheiden, es zu wagen gegen alle Angst, es doch zu tun.

DU weißt es, es gibt nur den Weg durch die Angst, damit sie verschwindet.

DU selbst musst bereit sein, ins Handeln zu kommen.

Nur Du selbst kannst Dich für die Freude entscheiden.

DU hast die Verantwortung für DICH.

DU sitzt am Steuer deines Lebens.

Es ist Dein Leben. Nur Du kannst entscheiden, wie Du es leben willst.

Nur DU selbst kannst handeln.

DU hast die Wahl – immer.
Du kannst Dir Unterstützung suchen.

Ich reiche Dir meine Hand, wenn Du wirklich bereit
für eine Veränderung bist.
Wenn Du es wirklich willst.

Hier kannst Du Dir ein kostenfreies 45minütiges
Erstcoaching buchen: [http://neustart-
power.youcanbook.me](http://neustart-power.youcanbook.me)
Einfach klicken und Termin aussuchen. Ich freue
mich auf Dich.

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



22#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 22 ELA – die Ein-Moment-Meditation

☞ Tag 22 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Kennst Du ELA – die Ein-Moment-Meditation ?

„ELA = Einatmen – Lächeln – Ausatmen.“

Schön, oder? Und so einfach!

Sie ist genauso einfach, und du kannst sie überall anwenden. An der Supermarktkasse, beim Reifenwechseln, an deinem Schreibtisch, wenn sich die Arbeitsaufträge mal wieder endlos stapeln. Einen Moment Pause machen. Dich entspannt hinsetzen. Und dann: Einatmen. Lächeln. Ausatmen. Und schon schaut die Welt anders aus – ganz egal, was vorher war. Richtig?

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



23#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 23 Mach deinen Spiegel zum Freund

☞ Tag 23 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Heute geht es um das Thema Selbstliebe.

Mach deinen Spiegel zum Freund !

Sich selbst akzeptieren und lieben – mit dieser Übung von Louise Hay ist das gar nicht so schwer. Sie empfiehlt die Spiegelarbeit – die einfach darin besteht, dass du dir selbst tief in die Augen schaust und dabei Affirmationen wiederholst. Es ist eine sehr wirksame Methode, um sich selbst lieben zu lernen.

Der Spiegel reflektiert, was du über dich selbst denkst. Vor dem Spiegel wirst du dir sofort bewusst, wo bei dir innere Widerstände bestehen und wo du offen und im Fluss bist. Er zeigt dir klar und deutlich, welche Gedanken du ändern musst, um ein frohes, erfülltes Leben zu verwirklichen.

Wenn du die Spiegelarbeit erlernst, werden dir deine Worte und dein Verhalten viel bewusster werden. Du wirst lernen, auf einer viel tieferen Ebene gut für dich zu sorgen.

Die Spiegel-Übung geht so:

- Stelle dich vor deinen Badezimmerspiegel (oder nimm einen Handspiegel).
- Schau dir in die Augen.
- Spreche folgende Affirmation: “(Dein Name), ich liebe dich. Ich liebe dich wirklich.”
- Nimm dir die Zeit diese Affirmation noch zwei- oder dreimal zu wiederholen: “(Dein Name) ich liebe dich. Ich liebe dich wirklich.”
- Wiederhole diese Affirmation immer wieder. Louise Hay empfiehlt diesen Satz mindestens hundertmal während des Tages laut oder in Gedanken zu sagen. Ja, du hast richtig gelesen: **hundertmal** am Tag. Das scheint viel zu sein, aber ganz ehrlich: Wenn du den Bogen erst einmal heraus hast, ist das doch ganz leicht.
- Wiederhole die Affirmationen jedes Mal, wenn du an einem Spiegel vorbei kommst oder dein Gesicht sich in einer Glasscheibe spiegelt: “(Dein Name) ich liebe dich. Ich liebe dich wirklich.”

Probiere es aus.

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**

♥24#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy
Rockstar

Tag 24 Der perfekte Start in den Tag

☞ Tag 24 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart.
Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu
verändern.

Heute - Morgenroutine: Der perfekte Start in den Tag

Einen wunderschönen guten Morgen! Den
wünscht man am besten nicht nur, sondern hat
ihn auch selbst – durch die richtige
Morgenroutine. Der Tag geht gleich besser los, die
Stimmung ist nicht im Keller und man freut sich
auf das, was die kommenden Stunden bringen
werden. Besonders vielversprechend an einer
Morgenroutine ist: Wer den Tag richtig beginnt, ist
im besten Fall früher fertig. Klingt hoch gegriffen,
kann aber tatsächlich funktionieren.

Normalerweise bedeutet Morgenroutine:
Aufstehen, Zähne putzen, anziehen, zur Arbeit
gehen.

Wie wäre es den Wecker etwas eher zu stellen, um so noch etwas Zeit für sich zu haben und entspannt in den Tag zu starten? Ausprobieren lohnt sich.

- Fünf Minuten, um ein Danketagebuch zu führen
- Oder 10 Minuten für eine Morgenmeditation
- Oder 15 Minuten für etwas Gymnastik oder Yoga

Einfach Zeit, um bei sich anzukommen, so kostbar, um in Deinen Tag zu starten.

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



25#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 25 Möhre und Esel

🌿 Tag 25 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Kennt Ihr das Eselchen, dem eine Möhre vor den Kopf gebunden wurde, damit es den ganzen Tag einen Karren zieht?

Vielleicht findest Du das ganz lustig und innerlich denkst Du Dir, so was könnte Dir nie passieren. Wenn ich Dir jetzt sage, dies macht der größte Teil der Menschheit den ganzen Tag lang, dann wirst Du sehr wahrscheinlich ein wenig verwundert sein.

Man erzählt dem Menschen, er müsse bestimmte Dinge erreichen, um glücklich sein zu können.
Man erzählt dem Menschen, er müsse bestimmte Dinge haben, damit er zufrieden sein kann.
Man erzählt dem Menschen, er müsse bestimmte Dinge schaffen, damit er jemand ist.

Jetzt stelle Dir mal vor, man hätte Dir immer erzählt, Du kannst immer glücklich sein...Du müsstest gar nichts erreichen, um dieses Glück leben zu können.

Stelle Dir vor, man hätte Dir von klein auf erzählt,

egal was Du hast, Du kannst immer zufrieden sein.
Und zum guten Schluss stellst Du Dir vor, Dir hätte
man von klein auf erzählt, Du bist
wundervoll...egal was Du schaffst oder nicht
schaffst...Du bist einfach wundervoll, genauso wie
Du bist.

Es geht hier nicht um...nichts mehr
machen...nichts mehr schaffen....nichts mehr
erreichen.

Es geht hier nur um das Erkennen...Du bist nicht
abhängig von diesen Dingen.

Dein Glück, Deine Zufriedenheit, Dein Selbstwert
und Selbstbewusstsein sind nur dann von etwas
abhängig, wenn Du dem Irrglauben unterliegst.

Warum einer Möhre hinterherlaufen, wenn das,
was Du glaubst, durch die Möhre zu bekommen,
schon die ganze Zeit da ist?

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:)**



26#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 26 Liebe Dein Leben

🌿 Tag 26 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Liebe Dein Leben. Liebe Dein Schicksal. 💎

Manchmal nicht einfach, aber gibt es einen anderen Weg?

Denkst Du oft, warum passiert all das gerade?

Warum passiert das ausgerechnet mir?

Oder das kann doch nicht sein, dass es schon wieder passiert?

Bei positiven Erlebnissen fragen wir uns das weniger oder gar nicht. Bei negativen dafür oft oder immer.

Gehört nicht beides zum Leben und ist es nicht gut beides anzunehmen, zu akzeptieren und daraus zu lernen bzw. das Beste zu machen.


„Was auch immer dein Schicksal ist, was auch immer zur Hölle passiert, du sagst: "Das ist, was ich brauche." Es mag wie ein Wrack aussehen, wie die Hölle, aber wie wäre es, wenn Du es als eine Chance, eine Herausforderung siehst. Wenn Du diesem Moment Liebe schenkst - nicht

Entmutigung -, wirst Du feststellen, dass die Kraft da ist.

Jede Katastrophe, die Du überlebst, ist eine Verbesserung Deines Charakters, Deines Stehvermögens und Deines Lebens. Was für ein Privileg! Dann hat Deine eigene individuelle Natur die Chance zu fließen." ~ Joseph Campbell
Nutze den Tag und siehe die Chancen zu wachsen.

♥Herzlich,

Maria

A quote by Pablo Picasso is centered on a background of a starry night sky with a dark silhouette of hills at the bottom. The text is in a white, elegant script font.

*Der Sinn des Lebens
besteht darin, deine Gabe
zu finden. Der Zweck des
Lebens ist, sie zu
verschenken.*

Pablo Picasso

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:)**



27#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 27 Freude schöner Götterfunken

🌿 Tag 27 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Freude schöner Götterfunken.

Ja, die Freude ist das was im Leben zählt oder was meinst Du?

Lass doch mal Dein Herz vor Freude hüpfen. Denke an den schönsten Moment in Deinem Leben zurück oder stelle Dir einen zukünftigen vor, der Dich total begeistert.

**Wie kannst Du Dir die Freude zurückholen:
Werde Dir bewusster darüber, werde klarer.
Nimm Deinen Wundermoment heute dafür.
Lass die Sonne in Dein Herz ! Sieh wie der Frühling kommt und die Natur sprießt.**

„Freude heißt die starke Feder
in der ewigen Natur.
Freude, Freude treibt die Räder
in der großen Weltenuhr.
Blumen lockt sie aus den Keimen,
Sonnens aus dem Firmament,

Sphären rollt sie in den Räumen,
die des Sehers Rohr nicht kennt!“

**Beethovens 9.te basierend auf dem Gedicht von
„An die Freude“ von Friedrich Schiller –
(Ausschnitt 4. Strophe)**

Lass die Freude in dein Herz und lass sie nie wieder
los. Erinnerung dich täglich. Und genieße Musik oder
anderes, einfach alles, was Dir Freude macht.

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:)**



28#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 28 BodyTalk

🌿 Tag 28 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Höre auf Deinen Körper. Lausche, was er Dir sagen will und warte nicht bis er lauter werden muss, weil Du nicht zuhören willst.

Heute geht es um das Thema „BodyTalk“ – Heilung durch die innere Weisheit des Körpers.

Unser Körper ist weise. Oft ist er weiser als wir selbst oder als wir wahrhaben wollen. Er teilt uns mit, was im Organismus nicht in Ordnung ist und wie und in welcher Reihenfolge wir die Gesundheit wieder herstellen können. Die Kunst besteht darin auch wirklich auf ihn zu hören und nicht einfach über die oft erst leisen Töne drüber wegzugehen. Und dann auch das zu tun, was er uns rät. Oft können wir uns und ihm keine Pause oder Ruhe oder frische Luft. Einmal darüber nachdenken und nach innen horchen, hilft schon viel.

Wenn wir früh hinhören und unseren Körper Heilungsmöglichkeiten geben, ersparen wir uns viel.

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:)**



29#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 29 Die Berufung

🌿 Tag 29 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Kennt Ihr Eure Vision? Euer großes übergeordnetes Ziel?

Andere nennen es Ihr WARUM oder Ihr WOFÜR? Wieder andere würden sagen Ihre Berufung?

Übereinstimmend sagen sie alle, wenn Du Deine Vision, Dein Warum, Deine Berufung kennst, dann sprühst Du vor Energie, ungeahnte Kräfte werden frei. Und es passieren wunderbare Dinge, die dich deinem Ziel auf ungeahnte nie vorhersehbare Weise näherbringen.

Und auch in schlechten Zeiten oder bei besonderen Herausforderungen hältst Du durch, weil du weißt warum bzw. wofür Du es machst.

Also Vision ist echt wertvoll.

Drei Fragen können Dir dabei helfen Deiner Vision näher zu kommen:

1. Was möchte ich erschaffen ?
2. Für wen kann ich durch mein Sein einen

Unterschied machen ?

3. Inwiefern wird die Welt ein anderer Ort sein,
weil ich hier gewesen bin ?

Ein Nachdenken über diese Fragen ist sehr wertvoll. Denn Deine Lebensaufgabe zu leben, bedeutet dein eigenes persönliches größtes Wachstum.

Lass dein Herz sprechen. Schau dir alle deine Notizen noch einmal an und beantworte die drei Fragen. Und dann schau, was immer wieder auftaucht. Finde den roten Faden oder die Leuchtpunkte. Sie werden täglich klarer, wenn du genau hinsiehst. Deine Berufung entwickelt sich manchmal oder sie ist plötzlich da und glasklar.

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



30#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 30 Sei gut zu Deinem Körper

☞ Tag 30 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

*Sei gut zu Deinem Körper,
damit Deine Seele Lust hat darin zu wohnen.*

Theresia von Avila 😊

Richte heute einmal den Fokus besonders auf Deinen Körper. Was tut er alles für Dich? Willst Du ihn heute einmal verwöhnen und ihm für alles danken ?

Wie oft hast Du ihn einfach ignoriert und nicht gewürdigt, was er alles für Dich tut?

Dein Herz schlägt stetig und ohne Pause – jeden Tag etwa 100.000-mal. Pro Tag pumpt der Herzmuskel dabei bis zu 10.000 Liter Blut durch die Blutgefäße und versorgt alle Teile Deines Körpers.

Zwölf bis achtzehnmal atmest Du in der Minute. Deine Lunge tut Ihren Dienst und stellt sicher, dass das Blut und damit unseren Körper mit Sauerstoff (O₂) versorgt und Kohlendioxid (CO₂) aus dem Blut

abtransportiert wird.

Was leisten Deine Hände, deine Arme, deine Füße,
deine Beine täglich? Deine Augen, deine Ohren ?

Welche Nahrung gibst Du Deinem Körper? Was
fehlt ihm ?

Würde ihm Fasten oder Ruhe oder vielleicht ein
Spaziergang gut tun?

Denke an ihn und gönne ihm einmal richtig etwas!
Du tust es für Dich.

Denn Du bist, Körper, Geist und Seele.

*Unser Körper ist
die Harfe unserer Seele.*

Khalil Gibran 😊

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:)**



31#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 31 Das habe ich immer schon so gemacht

☞ Tag 31 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

„Das habe ich immer schon so gemacht.“
„Wenn das passiert, mache ich das immer so.“

Sagst Du so etwas öfter zu Dir? Wenn das Wörtchen „immer“ auftaucht, solltest Du hellhörig werden. Denn es sind wahrscheinlich Gewohnheiten oder Angewohnheiten.



Über Deine Gewohnheiten nachzudenken und sie von Zeit zu Zeit zu überprüfen, ist die Grundvoraussetzung für einen Neustart. Denn Gewohnheiten prägen und bestimmen unser Leben. Gewohnheiten zu ändern, ist die Grundlage um Neues in Dein Leben zu holen, die Grundlage für Veränderung. Mag es auch eine noch so kleine Veränderung sein. Gewohnheiten zu ändern ist nicht ganz so einfach

und braucht Entscheidung, Disziplin und Durchhaltevermögen. Und am besten jemanden, der Dich immer wieder – vor allem wenn es schwierig wird - daran erinnert, dass Du Dir selbst versprochen hast, es zu tun. Dir ein starkes Commitment gegeben hast.

Ein kleiner Selbstversuch: Trage Deine Uhr für eine Woche einmal am anderen Handgelenk. Du wirst merken, wie oft Du auf die falsche Seite guckst oder du aufgerüttelt wirst, weil am „falschen“ Handgelenk etwas wackelt. Ein toller Wachrüttler und Merker, wie „gewöhnnt“ man an etwas ist.

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:)**



32#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 32 Aufräumen im Außen mit Wirkung im Innen

☞ Tag 32 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Frühjahrsputz – Aufräumen im Außen mit Wirkung im Innen 😊.

Heute geht es um die Wirkung des Außen auf unser Inneres, und zwar in den Räumen, in denen wir uns am meisten aufhalten. Wie sehen sie aus?

Wer ist Fan des Aufräumens, Entsorgens und Verkleinerns? Das kann echt wohltuend sein.

Wie schön ist die Vorstellung mit einer luftigen, aufgeräumten Wohnung in den Sommer, in den Winter, in den Herbst oder in den Frühling zu starten?

Wir könn(t)en ungetragene Kleidungsstücke, Nippes und sonstigen Kleinkram aus unseren Schränken entsorgen und damit unsere Umgebung, in der wir so viel Zeit verbringen, verschönern und lebenswerter machen.

Besonders gut gefällt mir der Gedanke, dass wir nicht entsorgen, was wir nicht mehr brauchen, sondern alles entsorgen, was uns keine Freude bringt. Dadurch gehen wir mit einem völlig anderen Blick durch die Wohnung. Wenn man jedes Kleidungsstück berührt und überlegt "Bringt mir dieses Teil Spaß?" ist der Gedankengang ein völlig anderer, als würde man wie sonst denken "Kann das weg?". Von einer negativen Sicht hin zu einer positiven! Das Ideal wäre, dass unsere Wohnungen sich in Orte verwandeln an denen alles, worauf unser Blick fällt, in irgendeiner Weise Freude auslöst.

Auch wenn man dieses Ideal im Alltag nicht immer aufrechterhalten kann, lohnt es sich dennoch die Zeit zu investieren einmal den Weg zu gehen. Es braucht erstmal einen höheren Energieaufwand um anzufangen aufzuräumen, aber der Effekt hält meist über Monate an. Und meist ist man auch etwas stolz und fühlt sich befreit - sowohl außen wie innen.

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



33#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 33 Die Kunst des Zuhörens

☞ Tag 33 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Die Kunst des Zuhörens.
Kultiviere sie !

Wie oft lauscht Du wirklich achtsam und aufmerksam? Hörst du wirklich mit Respekt zu oder lässt du dich ablenken und bist in Gedanken schon bei deiner Antwort? Was entgeht Dir, wenn du nicht wirklich zuhörst? Interessiert es dich wirklich, was und wie der andere etwas erzählt. Nur über das wirkliche Zuhören ist eine Verbindung zum anderen, zum Gegenüber möglich. Wir verständigen uns hauptsächlich über Sprache. Über die persönlichen Mitteilungen anderer Menschen erfahren wir uns selbst, lernen hinzu und werden bereichert. Ja wir können über wahrhaftige Kommunikation auch Glück erfahren.

Menschen, die andere inspirieren, sind vor allem gute Zuhörer.

Ich möchte Dich einladen, die „alte“ Kunst des

Zuhörens, Lauschens, der Aufmerksamkeit, des Sich-selbst-Zurücknehmens und Verstehens wieder zu pflegen.

Zuhören ist die Basis aller Kommunikation. Durch aufmerksames Zuhören wird eine Verbindung hergestellt, es entsteht Gemeinsamkeit. Erst Zuhören ermöglicht einen wirklichen Dialog mit anderen, bereichert die eigene Person und ist Voraussetzung für Freundschaft und Liebe.

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



34#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 34 Angst Dein Potential

🌿 Tag 34 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Deine Angst zeigt Dir den Weg!
Geh dahin, wo die Angst am größten ist.

Wachstum ist Leben. Ein Baum hört niemals auf zu wachsen.

Neue wissenschaftliche Studien belegen, dass auch das menschliche Gehirn gefordert werden möchte. Wir sind dann wirklich emotional glücklich und zufrieden, wenn wir wachsen, uns neuen Situationen aussetzen, Erfolgserlebnisse feiern und uns immer wieder selbst überwinden. Die einzige Grenze, die es gibt, sind wir selbst und dies gilt es immer wieder zu überwinden. Spreng deine Komfortzone, gehe dahin, wo deine größte Angst ist. Gehe hindurch und wachse. Du musst genau die Dinge tun, die dich wirklich nervös mache, dann ist dein Gefühl von Erfolg und vom persönlichen Sieg über deine eigenen Grenzen am allergrößten.

Angst und Unsicherheit sind dein Potential und dein Wachstum. Nimm die Einladung an und geh

durchs Feuer, denn auf der anderen Seite findest du dein bestes Leben!

Spüre genau in dich hinein. Wo sitzt die Angst oder Unsicherheit? Was löst sie genau aus? Was genau sind die Dinge, die du in Angriff nehmen solltest. Welchen Situationen solltest du dich zunächst in kleinen Happen aussetzen. Welchen kleinen Schritt kannst Du heute tun, um deinen Angst abzubauen. Nimm es in Angriff.

♥Herzlich,

Maria



**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



35#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 35 Alles ist Energie

🌿 Tag 35 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Der heutige Impuls gibt Energie. Denn Energie ist alles.

Auch alles Immaterielle wie z.B. die Gedanken sind Energie. Alles - wirklich alles - ist Energie.

Insofern gilt es die Energie hochzuhalten, denn nur positive Energie gewinnt. Sei wach und regele deinen Frequenzregler so oft wie möglich hoch. In deinem Wundermoment am Mittag oder direkt morgens.

Hier ein paar Ideen. Das gibt Energie und weckt auf und macht achtsam:

- Kalt duschen, von Anfang bis Ende oder zumindest Wechselduschen 😊 - Sowas von positiv, wenn du dich überwunden hast.
- Tanzen und Musik: Je lauter und je doller, desto besser. Mit oder ohne Kopfhörer und am besten wunderbar ekstatisch ohne Zuschauer. Garantiert bist du dann auf einem ganz anderen Level.
- Gewinner-Haltung: Welche Pose nimmt ein Gewinner automatisch ein? Denke an einen Fußballer, der ein Tor schießt: Beide Arme hoch,

Kopf hoch, Blick in den Himmel. Holte diese Pose 30 Minuten durch und schon schießt dich die Körper-Geist-Connection auf einen anderen Level.

- Mundwinkel hoch a la Vera F. Birkenbihl: Ziehe die Mundwinkel hoch und lächle bzw. tue so und halte das ganz ebenfalls mindestens 30 Sekunden besser eine Minute und schon wird dein Körper wahrnehmen- oh sie lächelte – bitte Hormone ausschütten und freuen. Vera Birkenbihl empfiehlt diese Übung übrigens nicht nur zum Runterkommen, wenn man sich geärgert hat, sondern auch für Zwischendurch und dann reichen schon 10 Sekunden.
- Study-Musik: beruhigt Gehirn, Geist und Körper. Ein Soundtrack, der die Alpha-Wellen im Gehirn stimuliert und über binaurale Tonalität die Konzentration verbessern soll. Einfach Study-Musik bei YouTube eingeben und am beste über Kopfhörer anhören. Der Soundtrack wirkt.
- Spazieren gehen und frische Luft wirkt immer
- Ein Eis essen gehen auch
- Einmal kurz Hinlegen für einen kurzen Nap, Beine hoch, Kopf aus. Super, aber nicht länger als 30 Minuten. Und du bist ein neuer Mensch.

Viel Spaß beim Ausprobieren.

♥Herzlich,
Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:)**



36#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 36 Liebe ist Arbeit

☞ Tag 36 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

„Liebe ist Arbeit, Arbeit, Arbeit.“ (Hape Kerkeling - Evje van Dampen)

Yes, so right.

Beziehungen frisch halten, dynamisch und immer wieder auf das Liebeskonto einzahlen ist Arbeit. Nichts ist selbstverständlich.

Erinnere Dich daran und überlege, was du neues unerwartetes tun und unternehmen kannst. Was ist Dir wichtig in deinem Familien und Freundeskreis? Setzt Du die (Zeit-) Prioritäten richtig?

Was kannst Du heute besonders liebenswürdiges tun?

Mach etwas verrücktes.-)

Setze es sofort in die Tat um.

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



37#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 37 Dein Lebensrad

🌿 Tag 37 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Kennst Du Dein Lebensrad?

Manchmal lassen sich große Verbesserungen schon mit kleinen Veränderungen erzielen. Manchmal fehlt nur der erste Schritt in die richtige Richtung. Doch wo soll Veränderungsarbeit beginnen, wenn Vorstellungen über das Ziel nur unkonkret sind? Wie soll der erste Schritt in die richtige Richtung also aussehen? Das Lebensrad hilft dabei, Antworten zu finden.

Im Lebensrad stellt man die Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen dar und kann Zusammenhänge erkennen. Dabei werden in der Regel bereits einige Bereiche identifiziert, in denen der Veränderungspriorität größer ist als in anderen.

Du kannst du selbst entscheiden, welche Themen oder Lebensbereiche du genauer unter die Lupe nehmen willst. Male Dir einen Kreis, unterteile ihn acht oder zwölfmal und überlege Dir die Bereiche, die in deinem Leben wichtig sind. Nachfolgend

sind einige Vorschläge aufgeführt. Weitere Themen mit Bedeutung für das eigene Leben können ergänzt werden.

Das Lebensrad ist da sehr flexibel.

1. Entspannung / Ich-Zeit
2. Beziehung zum Lebenspartner
3. Beziehungen zur Familie
4. Beziehung zu Freunden/Bekannten/Kontakten
5. Beziehungen zu den Kollegen
6. Persönliche Entwicklung / Lernbereitschaft
7. Selbstbild / Selbstwirksamkeit
8. Kommunikationsfähigkeit
9. Problemlösungskompetenz / Lernbereitschaft
10. Kontaktfreude
11. Durchhaltevermögen
12. Ernährung
13. Finanzen
14. Gesundheit

Oder man kann natürlich auch ein Lebensrad mit vordefinierten Beispielen nehmen. (Ein Beispielbild poste ich in die Gruppe <https://www.facebook.com/groups/Neustart.leicht.erfolgreich/>.)

Im nächsten Schritt trägst du den aktuellen Zustand und die Zufriedenheit in den jeweiligen Bereichen ein. Innen ist null Prozent Zufriedenheit außen 100 Prozent. Dann male die Felder farbig

aus und du erkennst so schon optisch, wo und in welchem Handlungsbedarf besteht.

Teste es aus.

Und notiere Dir Deine Handlungsfelder und Ziele dazu. Was bedeutet dies für deine Berufungsfragen, für deine Werte, für deine Vision?

♥Herzlich,

Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



38#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar
Queen

Tag 38 Keine Zweifel

☞ Tag 38 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart.
Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu
verändern.

Erlaube Dir nie Zweifel auf deinem Weg. Das ist
tödlich. Du stirbst innerlich langfristig.
Wenn du einmal deinen Weg gefunden hat, gehe
ihn und lass dich nicht ablenken.

„Unsere Zweifel sind Verräter
Und führen häufig dazu,
dass wir das Gute,
das wir häufig erreichen könnten,
nicht bekommen.
Weil wir den Versuch,
es zu erreichen, gar nicht wagen.“

William Shakespeare.

Nehme Abschied vom Zweifel und glaube an Dich !

♥Herzlich,
Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



39#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 39 Entscheidungen treffen

🌿 Tag 39 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Ein weiser Ratgeber. Oder wie treffe ich Entscheidungen?

Carlos Castaneda sagt, nimm den Tod als Ratgeber. „Wenn Sie Probleme haben, eine Entscheidung zu fällen, fragen Sie sich, wie Sie sich entscheiden würden, wenn Sie wüssten, dass Sie nur noch kurze Zeit zu leben hätten.“

„Das schafft einen unerhört klaren Blick.“ (Vera F. Birkenbihl).

Im Talmud steht sogar: „Einen Tag vor deinem Tod kehre um.“

Lebe jeden Tag als wäre es Dein letzter. 😊 Carpe Diem. 😊 Schon oft gehört, aber tust du es?

Verantwortung übernehmen heißt dann im Umkehrschluss, für jede getroffene Entscheidung bereit zu sein zu sterben. Klingt hart aber faktisch ist es so. Und es hat es den Vorteil der absoluten Klarheit. Denn dann ist man vollkommen in Resonanz mit sich und führt das, wozu man sich entschieden hat, auch mit allen Kräften und

Energien aus.

Solange man denkt, man ist unsterblich, kann man ja mal ein paar Wochen oder Monate vergeuden. Viele wollen diese Illusion für sich aufrechterhalten.

Wirklich weise ist es nicht.
Lebe und liebe Dein Leben !

JETZT.

♥Herzlich,
Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**



40#GO WISE AND WILD AND WITCH – Gipsy Rockstar

Tag 40 Heute beginnt mein Leben neu

🌿 Tag 40 der 40 Tage Challenge: So gelingt dein Neustart. Das 40-Tage Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern.

Hey der 40 Tag! Du hast es geschafft !!! Feiere Dich!

Gedanke des Tages: Heute beginnt mein Leben neu.

In vielen Kulturen wird der Übergang in einen neuen Lebensabschnitt durch Transformations-Rituale gefeiert. Finde heute eins für Dich oder nutze die kommenden Osterfesttag dazu. Steh neu auf !,

Die meisten kulturellen Rituale folgen archetypischen Etappen einer Heldenreise: Der Held, die Heldin, machen sich – getrieben von Sehnsucht oder Not – auf den Weg ins Unbekannte. Sie verlassen ihre alte Welt. Sie bringen freiwillig Opfer, riskieren Gefahren, erleben Herausforderungen, Tests und Krisen. Nicht nur ihre alte Welt, sondern auch ihr kleines Ich werden auseinandergenommen. Sie erfahren neue Dimensionen ihres Selbst – dunkle und helle.

Sie bestehen Tests. Manchmal versagen sie auch.
Doch sie stehen wieder auf. Und sie kreieren ein
neues Ich.

Und dies ist der Anfang.

Nutze die Impulse immer wieder, am besten
täglich und höre nie auf zu wachsen.

Ganz herzlich lade ich Dich ein, Dich für mein
Mentoring-Programm zu bewerben. Das ist die
Chance weiter zu wachsen, Deine Berufung zu
finden und ihr zu folgen. Lass Deine Stimme nie
mehr leise werden. Und werde die Veränderung,
die Du für die Welt möchtest.

Weitere Informationen findest du auf meiner
Website: <http://drmariahoffacker.com>

Herzliche Einladung und Gratulation: Heute
beginnt dein Leben neu.

♥Herzlich und auf bald,
Maria

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:~)**

**DEINE SEITE (GEDANKENNOTIZEN, WUNDERMOMENTE,
IDEENSAMMLUNG, NACHDENKSTOFF u.a.:)**

MEIN RESÜMEE

© Maria Hoffacker

1. Auflage.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, verboten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftlich Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Kontakt: Maria Hoffacker. Paretzer Straße 9, 10713 Berlin



#1 CHALLENGE

GO WISE
AND WILD
AND WITCH