SANDRA MOLTER
DIE UMDENKERIN

HERZENS-POWER ZUM DURCH-STARTEN

Deine Strategien zur Resilienz-Heldin

So gelangst Du als Resilienz-Heldin kraftvoll in die Fülle Deiner prickelnden 2. Lebenshälfte

Hier sind DEINE Strategien zur Resilienz-Heldin

Wenn wir Frauen in unsere aufregende Lebensmitte kommen, tun sich plötzlich viele Fragen und Gefühle auf...

Immer öfter stellen wir uns die Frage nach dem wirklichen Sinn unseres Lebens.

Haben wir bisher vielleicht meist einfach nur funktioniert und unsere Bedürfnisse hinten angestellt?

Wollen jetzt endlich raus aus unserem scheinbar festgefahrenen Leben?

Wir haben beim Verantwortung übernehmen ganz oft "Jaaaa" gerufen und werden diese nun aber nicht mehr wirklich los?

Deshalb entsteht auch immer öfter das Gefühl in uns, dass das Leben an uns vorbeiläuft und wir schon soooo vieles verpasst haben.

Auch stellt sich häufiger der Gedanke ein, dass wir in unserer Restlaufzeit lang ersehnte Lebensträume nicht mehr verwirklichen können?

Das macht uns dann sehr traurig, unzufrieden und immer öfter auch frustriert ...

Ab durch Deine Lebensmitte als Resilienz-Heldin

Wie immer im Leben gibt es nun zwei Möglichkeiten:

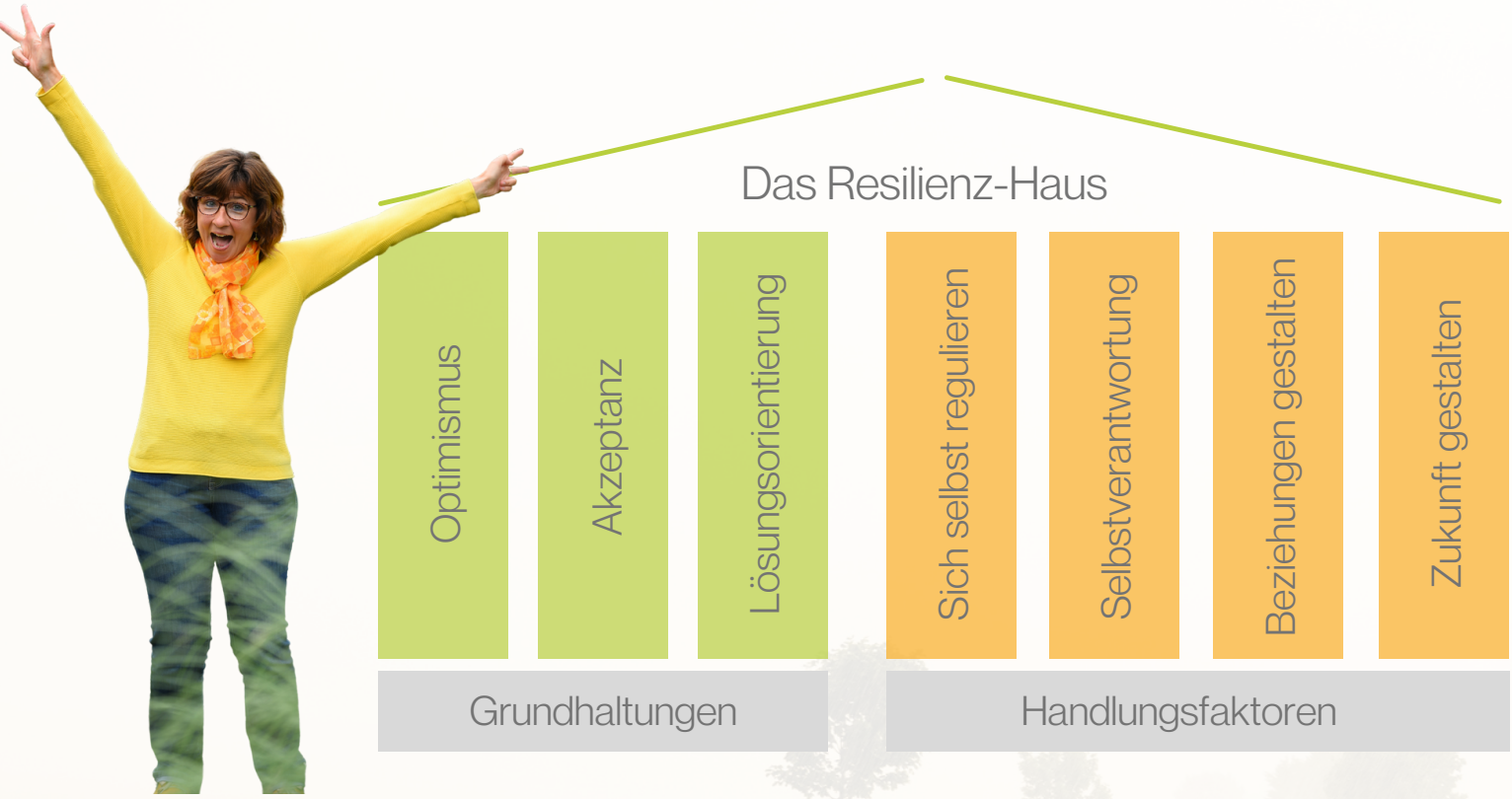
Die kannst weiterhin verharren in diesem dauerhaft unzufriedenen Zustand mit einem zunehmenden Gefühl der Ohnmacht!

ODER: Du nimmst Deine Bedürfnisse endlich wieder WIRKLICH wahr, mobilisierst all Deine Lebenskräfte und beginnst, Deine 2. Lebenshälfte selbstbestimmt zu kreieren!

Du kannst durchstarten in Dein erfülltes und reichhaltiges Leben.

Endlich Deine Ernte einfahren, für die Du viele Jahre zuvor schon eingesät hast.

So gelingt es Dir mit wohltuender Gelassenheit, Deine Lebensträume tatsächlich wahr werden zu lassen!



Was ist eigentlich Resilienz?

Resilienz ist unser psychisches Widerstandsvermögen!

Eine mentale Stärke, mit der Du Deinen Herausforderungen sowie kleinen & großen Krisen gelassen entgegen sehen und diese bestens meistern kannst!

> "Unser größter Triumph liegt nicht darin, niemals zu fallen, sondern darin, immer wieder aufzustehen.
>
> *Ralph Waldo Emerson*

Denke Dich optimistisch!

Optimismus ist eine der wichtigsten **Grundeinstellungen**, um Dein Leben nach Deinen Wünschen zu gestalten und immer an Dich selbst zu glauben!

So gelingt es Dir immer besser, Deinen **Blick auf das Positive** zu richten und damit Deine **Hoffnung & Zuversicht** zu kultivieren!

Immer öfter auch Deine "Positiv-Brille" aufzusetzen :-)

Strategie Nr.1 - Dankbarkeit

Gelebte Dankbarkeit hilft Dir sehr, die guten Dinge und Momente in Deinem Lebens-Alltag tatsächlich wahrzunehmen und nicht daran vorbeizurennen.

Frage Dich deshalb doch einmal:
"Für wen an Deiner Seite bisher in Deinem Leben bist Du dankbar und wofür?"

Bei dieser Frage gibt es schon ganz oft unglaubliche AHA-Erlebnisse :-)

Herzens-Power zum Durchstarten

Denke Dich optimistisch!

Strategie Nr. 2 - Fülle Dein Energie-SOS-Köfferchen :-)

Auch wenn Du Deinen Optimismus täglich verbesserst, wird es immer wieder Tage oder Situationen geben, wo Deine Energie in den Keller rutscht und Du grad keine Kraft (mehr) hast.

Gestalte Dir deshalb Dein persönliches SOS-Köfferchen:

Frage Dich deshalb: Was tut Dir JETZT gut und spendet Dir Kraft?

Das könnte z. B. sein:

- Atemübungen
- frische Luft schnappen / vlt in der Natur?
- gute Gespräche mit Freunden / lieben Menschen
- Tanzen
- Musik hören
- Yoga
- eine kleine Auszeit vom Alltag
- und vieles mehr ...

Packe hier gerne all das in Dein Köfferchen, was DU brauchst und was Du jederzeit recht schnell aktivieren kannst, um schnell wieder aufzutanken!

"Den Puls des eigenen Herzens fühlen, Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern.
Wieder Atem holen lernen, das ist es."

Christian Morgenstern

Herzens-Power zum Durchstarten

Kreiere Dein Wunsch-ICH!

Strategie Nr. 3 - Sammle Deine Lebenswünsche

Du hast bestimmt auch einige Lebensträume - vlt noch aus Deiner Jugendzeit, als Du noch voller Lebenslust warst und Dein ganzes Leben noch vor Dir hattest?

Hast Du diese aber vor lauter Verantwortung und Funktionieren in Familie und Beruf ganz hinten angestellt?

Ich finde das soooo schade und auch sehr traurig, Du nicht auch?
Wir alle haben ja nur EIN Leben und die Restlaufzeit dauert auch nicht ewig ...

Deshalb beginne am besten jetzt gleich damit, diese Lebenswünsche auszugraben und erst einmal zu sammeln!

Erstelle JETZT gleich doch einmal Deine Lebenswunschliste :-)

Frage Dich deshalb:

- Was wolltest Du schon immer mal tun, wenn... (...Du in Rente bist ...?)
- Was würde Deinem Leben einen wirklichen Sinn geben?
- Vlt wolltest Du einmal mit dem Malen anfangen?
- Dir ein E-Bike kaufen und die Natur erkunden?
- Eine Pilgerreise machen und zu Dir selbst finden?
- Ein Sabbatical von 3 oder 6 Monaten machen?
- ...
- ...

"Trenne dich nicht von deinen Illusionen und Träumen. Wenn sie verschwunden sind, wirst du weiterexistieren, aber aufgehört haben zu leben."

Mark Twain

Herzens-Power zum Durchstarten

Kreiere Dein Wunsch-ICH!

Strategie Nr. 4 - Spüre Dich in Dein Ziel hinein

Hast Du Deine **Lebenswunschliste** erstellt?
Nimm Dir ruhig Zeit dafür, denn das ist wichtig, um Gedanken & Ideen reifen lassen!

Wenn Du dann Deinen Lieblings- (Lebens-) Wunsch für Dich gefunden hast, lass diesen auch noch ein wenig weiterreifen, damit Du auch wirklich weißt, dass er stimmig ist.

Du wirst es dann wissen, wenn Du Dich richtig wohl dabei fühlst!

Und um dieses wohlige Gefühl nun zu intensivieren, empfehle ich Dir, Dich voll und ganz in Dein Wunsch-Ich, Dein persönliches Ziel hinein zu spüren!

Und das funktioniert wunderbar mit meiner **Resilienz-Heldinnen-Meditation** für Dich!

Such Dir ein ruhiges Plätzchen, nimm Dir 15 Minuten Zeit nur für Dich und lass Dich von mir auf Deine **Abenteuerreise** zu Deinem Wunsch-ICH entführen!

Hier gelangst Du zu meiner
Resilienz-Heldinnen-Meditation!

https://youtu.be/mxN8C5I5tqA

"Wenn Du es aufschiebst, versäumst Du das Leben"

Seneca

Kreiere Dein Wunsch-ICH!

Strategie Nr. 5 - Deine Ressourcen – Wer könnte Dir bei der Umsetzung (wieder) helfen?

Super Klasse! Du hast Dich jetzt in Deinem Wunsch-ICH gesehen, hast Dich gespürt, hast Dich dort umgesehen und Dich bestimmt rundum wohlgefühlt?!
Soooo schön, oder?

All das können wir mit der Kraft unserer Gedanken zu jederzeit wieder „abrufen"!

Wenn Du jetzt sagst: „Jaaaa, ich will dieses (kleine oder größere) Ziel auf jeden Fall im Fokus halten und die richtigen Schritte dorthin machen!"

Dann ist das ganz wunderbar! Ich freue mich sehr für Dich! Denn das motiviert unheimlich und schenkt Dir Kraft und den notwendigen Tatendrang.

Am besten gehst Du nun hin und schreibst Dir die erforderlichen Meilensteinchen dazu auf, die es braucht, um Deinen Lebenstraum zu erreichen.

Und wenn Du jetzt denkst: Ooooohjeeeh, wie soll ich das denn eigentlich schaffen...?

DANN habe ich jetzt noch etwas ganz Wichtiges für Dich:
Denke immer daran, dass Du nicht alles allein zu meistern brauchst! Schau Dich einmal in Deinem Umfeld um, wer Dich vielleicht auf Deinem neuen Weg liebevoll und motivierend unterstützen könnte?
Vielleicht hast Du auch in der Vergangenheit schon liebe Menschen an Deiner Seite gehabt, die Dich wunderbar gestärkt und gestützt haben?
Und vlt kannst Du die- oder denjenigen nochmal um Unterstützung anfragen?

Ich weiß, damit tun wir uns alle ganz oft schwer – um Hilfe bitten...!

Aber stell Dir einmal vor, wenn Dich Deine beste Freundin fragen würde, ob Du ihr helfen kannst, würdest Du sie doch bestimmt auch von Herzen gerne unterstützen, oder?

Ich bin mir ganz sicher, dass Du für Dich genau die richtige Ressource findest, um Deinen neuen Weg zu gehen

Herzens-Power zum Durchstarten

Set YOUR mind!

Strategie Nr. 6 - Deine Stärken, Potentiale & Talente

So, nun hast Du vlt schon jemanden gefunden, der unterstützend an Deiner Seite sein wird?

Dann schauen wir uns doch jetzt mal Deine eigenen Ressourcen an!

Nimm Dir doch einmal ein Blatt Papier und schreibe ALL Dein wunderbaren Stärken auf.

Alles, was Du richtig gut kannst!
Alles, wo Du voll in Deinem Element bist!
All Deine wundervollen Talente, die Du bisher vlt als eher selbstverständlich angesehen oder diese sogar übersehen hast...

Hier kannst Du natürlich auch einmal Deine Familie oder Freunde fragen, was aus deren Sicht Deine Stärken & Fähigkeiten sind.

Und ich verspreche Dir, Du wirst hier (wie viele andere auch) das ein oder andere positive AHA-Erlebnis haben ☺

Wir alle sind einzigartig und haben einzigartige Stärken & Fähigkeiten, die uns als Persönlichkeit ausmachen!

Wichtig ist hier, diese zu erkennen, zu (er-)leben UND für Dich und Deinen neuen Weg perfekt zu nutzen!

Vertraue Dir selbst und glaube unbedingt an Dich! Denn: Du hast immer die Wahl!

Ich wünsche Dir hierbei schon jetzt ganz viel Spaß!

„Nicht weil die Dinge unerreichbar sind, wagen wir sie nicht.
Weil wir sie nicht wagen, bleiben sie unerreichbar“

Seneca

Bist Du bereit, um durchzustarten?

Trau Dich!

Strategie Nr. 7
Die allerwichtigste Strategie ist jedoch:
Gehe DU den ersten Schritt in Dein neues Leben!

Niemand sonst kann Deinen Weg für Dich gehen, niemand sonst, außer Dir selbst kann diesen Weg für Dich einschlagen!

Das kannst wirklich NUR Du selbst, in dem Du Deine Eigenverantwortung am Schopf packst, losgehst und DEIN Leben kreierst!

Der erste Schritt ist der wichtigste!

UND: Den hast Du ja im Grunde schon gemacht, da Du Dir hier meine Herzens-Power-Strategien anschaust. Darüber freue ich mich sehr!

Bleib unbedingt dran und sei es DIR WERT!

Du hast nur ein einziges Leben – jeder von uns!

Tue es für DICH & mach den ersten Schritt!

Wenn ich jetzt einen kleinen Resilienz-Heldinnen-Funken bei Dir gezündet habe, dann vereinbare am besten gleich einen unverbindlichen Termin für Dein kostenfreies 20-Min. **Lebensfülle-Gespräch** mit mir!

Ich freue mich sehr auf Deinen Anruf!

Magst Du einmal Dich einmal auf meiner **website** umsehen?
https://www.sandra-molter.de/

Hier findest Du mich auch noch:

Sandra Molter – einfach Umdenken
Daniel-Kühn-Str. 8
67724 Höringen

umdenken@sandra-molter.de
+49 152 56 399 899

Folge mir auch gerne hier:

FB-Gruppe „Resilienz-Heldinnen: kraftvoll & erfüllt“
https://www.facebook.com/groups/605743390776508

https://www.facebook.com/einfachumdenken/

https://www.linkedin.com/in/sandra-molter-9b02b2206/

Dein Weg zur kraftvollen Resilienz-Heldin wird Dein Leben für immer verändern!