

Herzenszeit

Nimm Dir Zeit für Dich
und Deine Träume

Manuela Csikor

Inhaltsverzeichnis

Herzenszeit – Finde Zeit für Dich und Deine Träume.....	1
Wie Du mit diesem Buch arbeitest.....	2
Bevor Du startest:	8
Meine Herzensziele, mein Herzensweg.....	9
Meine Ziele für die nächsten 6 Wochen.....	11
Meine Ziele für die nächsten 6 Wochen.....	37
Meine Ziele für die nächsten 6 Wochen.....	63
Meine Ziele für die nächsten 6 Wochen.....	89
Meine Ziele für die nächsten 6 Wochen.....	115
Meine Ziele für die nächsten 6 Wochen.....	141
Meine Ziele für die nächsten 6 Wochen.....	171
Rückblick – die letzten 40 Wochen.....	188
Übersicht der Coaching-Impulse.....	189
Notizen.....	191
Der Buchbonus.....	202
Über Manuela Csikor.....	203

Herzenszeit – Nimm Dir Zeit für Dich und Deine Träume

Hallo, mein Name ist Manuela Csikor und ich begleite Menschen dabei, Vergangenes loszulassen und in ihre Kraft zu kommen. Schön, dass Du Dich auf diese spannende Reise zu Dir selbst wagst.

Dies hier ist mehr als nur ein Kalender oder ein Notizbuch – es ist Dein Herzensbegleiter. Du kannst darin Deine Termine festhalten, damit Deine Ziele und ToDo's im Auge behalten, aber auch hin die Tiefe gehen und Loslassen, was nicht mehr zu Dir passt.

Halte inne und spüre, was Dein Herz Dir sagt. Du kannst Deinen Fokus auf die schönen Dinge in Deinem Leben richten, und Dir für Dich von Woche zu Woche klarer werden. Klarer, was Du willst und auch, was Du NICHT willst.

Für diesen Herzensbegleiter Herzenszeit habe ich das Wochenformat gewählt. Du hast damit auf zwei Seiten immer Deine wöchentlichen Termine, ToDo's UND Wünsche im Blick. Für jede Woche gibt es auch einen Reflektionsteil, hier schaust Du zurück, hältst Motivierendes fest und lässt Belastendes los. Regelmäßig. Jede Woche.

Die Wochen sind noch ohne Datum, so kannst Du jederzeit loslegen. Außerdem habe ich nicht 52 Wochen sondern „nur“ 40 Wochen gewählt. 40 Wochen, um Deinen Weg zu Dir selbst zu vertiefen und Dir näher zu kommen. Und neugierig sein, was nach 40 Wochen auf die Welt kommt... ♡

Wie Du mit diesem Buch arbeitest

Die Wochentagsübersicht

In der **Wochentagsübersicht** kannst Du Deine Termine ganz normal eintragen. So hast Du gleich alles auf einen Blick.

Mo -----
♡ Zeit nur für Dich
Platz für Deine Termine

Der Punkt ♡ **Zeit nur für Dich** kommt als Erstes. Mit Absicht.

In der **Fokus-Tabelle** trägst Du maximal 4 ToDo's, Schritte oder Projekte ein, die Du diese Woche auf jeden Fall erledigen willst. Wenn Du sie geschafft hast, male das Herzchen aus.

Auf jeder Wochentagsübersicht findest Du unten eine andere **Affirmation**. Lies sie Dir immer wieder bewusst durch wenn Du in Deinen Kalender schaut. Vielleicht magst Du auch kurz innehalten und Dich in den Satz hineinspüren.

Am besten nimmst Du Dir am Sonntag etwas Zeit für die Planung Deiner neuen Woche.

Die Reflektionsseiten

Innehalten, Zurückschauen, was gut war, aber auch, was NICHT so gut war, und zum bewussten Loslassen, dafür sind die Reflektionsseiten da.

3 Wünsche für meine nächste Woche

Wünsche und Träume können wahr werden. Schreib sie auf und lass dich überraschen!

Notizen, ToDo's, Wichtiges

Hier ist noch Platz für weitere Notizen, vielleicht noch ein paar weitere ToDo's, aber übertreib's nicht! Weniger ist oft mehr!

Es ist übrigens bewusst so viel – oder wenig – Platz bei den einzelnen Tagen und Themen. Fokus und Konzentration auf das Wichtigste gibt Dir auch die Zeit, dazwischen zu SEIN. Mal weg vom TUN, vom immer MEHR, schneller, höher, weiter. In unserer Gesellschaft ist es einfach, sich mitreißen zu lassen, von der Schnelligkeit, von der Schnelllebigkeit, von dem MehrMehrMehr. Leider bringt Dich das auch ebenso einfach aus Deiner Mitte heraus und macht Dich nervös und unkonzentriert.

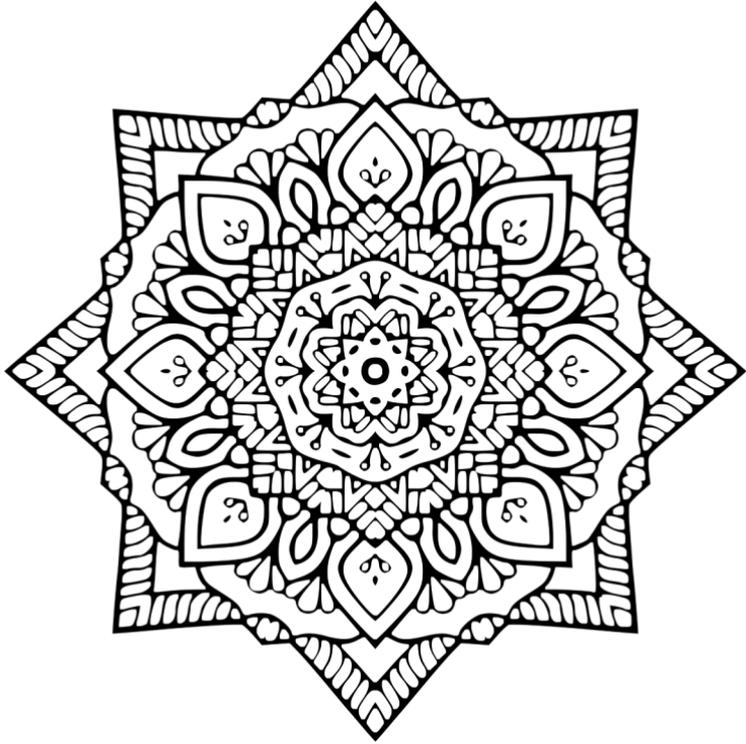
*Mach dich auf die Reise zu Dir selbst,
Schritt für Schritt.*

Bevor Du startest:

Beschreibe auf den nächsten Seiten, wo Du in einem Jahr auf Deinem Herzensweg sein möchtest.

Welche Ziele möchtest Du bis dahin erreicht haben?

Wie möchtest Du Dich fühlen?



Woche 1 vom _____ bis _____

Mo _____



Di _____



Mi _____



Do _____



Fr _____



Sa _____



So _____



Fokus



Ich bin wertvoll.

Reflektion

Was war 😬😬😬 ?

SUD

Bitte bearbeite das ♥

Was war 😊😊😊 ?



♥ Ich bin dankbar für...



💡 AHA-Erlebnisse



👉 Das kann ich loslassen

👍 Das habe ich gut gemacht

Reflektion und neue Ausrichtung

Die Essenz meiner Morgenseiten der letzten Woche

Meine Challenge für die nächste Woche

3 Wünsche für meine nächste Woche

1

2

3

Notizen, ToDo's, Wichtiges

Verantwortung übernehmen

Das machst Du bestimmt schon. Du übernimmst Verantwortung für Deine Kinder, im Job, vielleicht nimmst Du auch Freunden und Verwandten vieles ab...

Schau mal hin, ob das alles wirklich sein muss?

Übernimm ab heute Verantwortung für Dich SELBST. NUR für Dich (und für Deine Kinder, wenn sie noch nicht erwachsen sind). Hüte dich davor, die ganze Welt auf Deinen Schultern tragen zu wollen. Falls Du Dich doch dabei ertappst, ist es JETZT Zeit, sie sanft wieder auf ihren Platz im Universum zu hängen und Dich nur um DEINE Angelegenheiten zu kümmern.

Damit meine ich keineswegs einen rücksichtslosen Egotrip, aber mal ehrlich - wenn Du Dich selbst als letztes an die Reihe nimmst, werden Deine Energietanks früher oder später leer sein. Dann ist Deinen Lieben auch nicht geholfen. Und wenn DU ihre Aufgaben für Sie erledigst (weil Du ja soo lieb bist und auch schlecht nein sagen kannst), dann können SIE das selber NICHT. Du nimmst ihnen sozusagen die Aufgaben weg, Du nimmst ihnen die Möglichkeit, selbst zu wachsen.

Denk mal drüber nach.

Und dann Sorge diese Woche als erstes gut für DICH.

