FEMALE
CHANGE MAKER

IN 30 TAGEN ZU MEHR ZUVERSICHT

EIN E-BOOK FÜR FRAUEN
ENTWICKELT VON MONIKA DIMITRAKOPOULOS-GRATZ

WILLKOMMEN ZU
MEINEM 30-TAGE
ZUVERSICHTS-PRORAMM

ICH BIN MONIKA

Es freut mich, dass du dich für dieses E-Book entschieden hast.

Ich habe in meiner langjährigen Arbeit als Coach immer wieder erlebt, wie Frauen ihre eigenen Stärken unterschätzen und wenig Selbstvertrauen ausstrahlen. Dieses E-Book zu entwickeln war mir ein großes Anliegen. Damit möchte ich Frauen ermutigen, sich selbst zu vertrauen und zeigen, dass es möglich ist, das Selbstvertrauen zu stärken.

E-BOOK OUTLINE

EINLEITUNG

SECTION EINS:
EIN STARKES FUNDAMENT

SECTION ZWEI:
DEIN TANDEM-PARTNER

SECTION DREI:
DIE ROADMAP

SECTION VIER:
DEIN 30-TAGE-AKTIONSPLAN

EINLEITUNG

Vertrauen ist fast wie ein Muskel, der abhängig von den Aktionen, die er ausführt, aufgebaut oder müde werden kann. Zu erkennen, dass Vertrauen in sich selbst aufzubauen möglich ist und ganz bei dir liegt, ist ermächtigend.
Während wir nicht immer kontrollieren können, was in unserem Leben passiert, können wir absolut kontrollieren, wie wir auf externe Faktoren reagieren. **Vertrauen ist die Grundlage für mehr Zuversicht. Vertrauen ist das Einzige, was zählt.**

ZIELE

Ich begegne so vielen Menschen, die davon sprechen, abzunehmen oder gesünder zu leben. Ich sehe viele Menschen, die sich einem Ziel verpflichten. Oft erstellen sie sogar einen konkreten Plan, legen ein bestimmtes Zielgewicht fest und setzen sich ein Datum, um ihr Ziel zu erreichen.

Ich sehe aber auch, dass viele dieser Ziele nicht erreicht werden, und wie das dazu führt, dass Menschen ihr Selbstvertrauen verlieren. Ich bin mir sicher, dass du auch solche Menschen kennst. Während es viele Gründe geben kann, warum Menschen ihre Ziele verfehlen, glaube ich, dass diejenigen, die ihre Ziele nicht erreichen, dies oft nicht schaffen, weil sie nicht in ihr Vertrauen kommen, von dem aus sie operieren können. Es muss nicht unbedingt um Gewichtsverlust gehen, es kann auch darum gehen, aus einem schlechten Job oder einer Beziehung herauszukommen, ein eigenes Unternehmen zu gründen oder sich für eine Beförderung zu engagieren. Sobald du es schaffst, Vertrauen zu stärken, öffnest du dein Potenzial, um das zu erreichen, wonach du strebst. Ich werde dir zeigen, wie du in 30 Tagen dein Vertrauen aufbauen kannst.

SECTION EINS

BILDE EIN STARKES FUNDAMENT

- #1 Dein Erfolgstagebuch anlegen
- #2 Selbstreflexion
- #3 Ein klares Mindset
- #4 Messkriterien für dein Ziel

{TEIL EINS}

Der erste Schritt ist, dass du anfängst, ein Tagebuch zu schreiben.

Du wirst dieses Tagebuch **die nächsten 30 Tage** führen.

Such dir als Erstes ein **schönes** Buch oder Heft, in das du all deine Gedanken, Fortschritte und Erlebnisse schreiben kannst.

Los geht's.

ES IST EINFACH!

ES IST WICHTIG...

FESTZUSTELLEN, WO DU STEHST UND ES NIEDERZUSCHREIBEN IST EIN WICHTIGER SCHRITT IN DEINEM PROZESS.

{TEIL ZWEI}

Zu wissen, WARUM du mit dem Programm startest, ist wichtig. Wenn wir Gewicht verlieren wollen, dann wiegen wir uns zuerst, um zu sehen, wo wir stehen.

BEANTWORTE DIE FOLGENDEN 5 FRAGEN UND TRAGE DIE ERGEBNISSE IN DEIN TAGEBUCH.

Bewerte auf einer Skala von 0 - 10:

- Wie fühlst du dich heute in Bezug auf deine eigene Zuversicht?
- Wie stark ist dein Selbstvertrauen ausgeprägt?
- Wie zufrieden bist du aktuell mit dir und deinem Leben?

Überlege:

- Was fehlt dir, um ein zufriedenes Leben zu führen?
- Was ist deine Motivation für diese 30Tage?

WERDE DIR KLAR DARÜBER, WAS DU AUSSTRAHLST, WENN DU MIT ZUVERSICHT DURCH DAS LEBEN GEHST.

IN WELCHER SITUATION FÜHLST DU DICH SICHER UND ZUVERSICHTLICH?

- Ist es dann, wenn du in einem Meeting aufstehst und mit deiner eigenen Stimme sprichst?
- Ist es, wenn du eigenverantwortlich mit einem Kunden verhandelst?

1. Notiere in dein Tagebuch Situationen, in denen du dich sicher und zuversichtlich fühlst.
2. Suche dir ein aktuelles Bild von dir, auf dem du ZUVERSICHT ausstrahlst. Wenn du kein eigenes hast, geh ins Internet und such dir eine Person, die schon da ist, wo du hin möchtest und speichere es auf deinem Handy ab. Das Bild wird dir helfen deinen Fokus zu halten.

{TEIL DREI }

DEIN MINDSET AUF ZUVERSICHT ZU PROGRAMMIEREN IST WICHTIG FÜR DIE NÄCHSTEN 30 TAGE.

Es ist wie bei einer Abnehm-Challenge. Ein Bild von uns im Bikini am Kühlschrank hält uns fokussiert und hilft uns in schwierigen Situationen durchzuhalten.

Hier eine kleine Story als Beispiel:

Der Sohn ein guter Freundin hatte sich beim Fussballspiel das Bein gebrochen. Nachdem er mit Gips das Krankenhaus verlies, gingen sie nach Hause. Er fragte, ob er in sein Zimmer gehen könne, weil er so traurig sei. Er liebt Aktivität, Fussball und spielt, seit er 10 Jahre alt ist. Er fühlte sich am Boden zerstört, bei dem Gedanken, dass er noch 4 Wochen vor sich hatte und nicht in der Lage war, das zu tun, was er liebte. Aber er hat mir bei seinem nächsten Schritt etwas sehr Mächtiges beigebracht. Seine Mama fand ihn in seinem Zimmer vor seinem Computer und er suchte nach Liedern. Sie fragte ihn, was er suche und er erklärte ihr, dass er sein Comeback-Lied für seinen ersten Tag auf dem Platz auswählen wolle.

Was er tat, war die 4 Wochen der Genesung in seinem Kopf zu überspringen und sich auf sein Comeback zu konzentrieren. Genau das solltest du auch tun. **Lass uns das Lied finden, das du am 30. Tag spielen wirst und visualisiere, wie du dich fühlen und aussehen wirst.**

{TEIL VIER}

MESSKRITERIEN FÜR DEIN ZIEL

Dein Ziel konkret und messbar machen

WIE MÖCHTEST DU DICH NACH 30 TAGEN FÜHLEN? WORAN WIRST DU ERKENNEN, DASS DU MEHR ZUVERSICHT AUSSTRAHLST?

1. Notiere dir in deinem Tagebuch deinen gewünschten Zielzustand.

   Schreibe möglichst detailliert, wie sich das anfühlt und was im Vergleich zu heute anders sein wird.

Es geht darum, dass du den Unterschied bei dir erkennst, wenn du 30 Tage lang Schritt für Schritt dein Vertrauen aufgebaut und deine Zuversicht gestärkt hast.

SECTION ZWEI

DEIN TANDEM-PARTNER

- Finde jemanden, dem du vertraust.
- Vertraue dir selbst.

{TEIL EINS}

Der nächste Schritt für dich ist, jemanden zu finden, dem du vertraust und der dich die nächsten 30 Tage dabei unterstützt, dran zu bleiben.

Das sollte eine Person sein, der du dich anvertraust, die ehrlich zu dir ist und die dir die richtigen Fragen stellt, damit du dein Ziel auch wirklich erreichst.

Frage dich an dieser Stelle ...

Wer ist die Person, die du jetzt ansprechen kannst?

Du hast mehrere Personen, die du ansprechen kannst? Das ist wunderbar! Erzähl ihnen von deinem Plan in 30 Tagen mehr Zuversicht zu bekommen. Wenn du darüber sprichst, hat das zur Folge, dass deine Mission REAL wird.

SCHRITT 1: Geh auf meine Website: www.femalechangemakers.de

SCHRITT 2: Schreib mir eine Nachricht.

SCHRITT 3: Schau in deiner Inbox nach.

TIPP

WENN DU NIEMANDEN HAST, BEI DEM DU DAS GEFÜHL HAST, DASS ER ALS TANDEM-PARTNER GEEIGNET IST, DANN WERDE ICH DIR HELFEN.

DU KANNST DICH AUF DICH SELBST VERLASSEN.

Zuversicht ist kein statischer Muskel. Sie kann auch mal an einem Tag schwinden, je nach Situation. Die gute Nachricht ist, du kannst mit deinen täglichen Aktionen das Vertrauen in dich selbst stärken. Der zentrale Schritt dabei ist, dass du dich auf dich selbst verlassen kannst.

Denke daran...

... du bist auf dem Weg zu mehr Zuversicht, wenn du dir selbst gegenüber verbindlich bleibst.

SECTION DREI

DIE ROADMAP

- Deine Vorbereitungen sind getan.
- Bleibe die 30 Tage konsequent auf deinem Weg.
- Plane täglich eine Aktion, um deine Zuversicht zu stärken.

{TEIL EINS}

GRATULATION! DU BIST BEREITS AUF DEM WEG ZU MEHR ZUVERSICHT

- Du hast ein Tagebuch angelegt.
- Du hast deinen Ist-Zustand definiert.
- Du hast ein klares Mindset und Ziel.
- Du hast einen/eine Tandem-Partner/in.
- Du bist bereit diese Reise anzutreten.

LET'S GO ...

Jetzt will ich dir noch zeigen, was du tun solltest, um dein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

{TEIL ZWEI}

DER WEG ZU MEHR ZUVERSICHT

TIPP 1: Starte jeden Morgen mit einem Lächeln und erinnere dich dabei daran, was du in 30 Tagen erreicht haben wirst.

TIPP 2: Pflege dein Tagebuch. Schreibe dir die Schritte auf, die du jeden Tag unternimmst, um dein Ziel zu erreichen.

TIPP 3: Fokussiere dich auf die kleinen Fortschritte und notiere am Ende eines jeden Tages deine Erfolge.

Du hast alles, was du dazu brauchst.

3-2-1

Es ist Zeit, LOS zu gehen

FREU DICH AUF DIESE REISE ☺

SECTION VIER

DEIN 30-TAGE-AKTIONSPLAN

- Der Weg ist das Ziel.
- Woche für Woche zu mehr Zuversicht.

{WOCHE 1}

DEINE AUFGABE

Die erste Woche dient dazu, mehr von den Dingen zu machen, die DIR gut tun und DICH stärken.

NIMM DEIN TAGEBUCH UND NOTIERE VON HEUTE AN TÄGLICH...

Was will ich heute tun? Habe ich mir schon Zeit genommen für etwas, das mir gut tut, mich stärkt?

SCHREIBE DIR EINE WOCHE TÄGLICH DIE ANTWORT AUF!

{WOCHE 1}

TAKE AKTION

NOTIER DIR IN DEIN TAGEBUCH 5 DINGE, DIE DIR GUT TUN, DICH STÄRKEN.

Wenn du noch nicht weisst, was diese 5 Dinge sind, ist das in Ordnung und völlig normal. Du kannst stattdessen öfters die gleiche Sache notieren. Hauptsache, sie tut dir gut. Übertrage diese Dinge täglich in dein Tagebuch.

Widme diesen Dingen Zeit. Sie werden dir helfen, innere Ruhe und Vertrauen weiter aufzubauen.

Dinge, die mich persönlich zuversichtlich und stark machen, sind zum Beispiel Laufen, Lesen, Meditation oder Zeit mit meinen Lieben zu verbringen.
Finde deine eigenen Aktivitäten, und versuche sie zu einer Routine werden zu lassen.

{WOCHE 2}

DEINE AUFGABE

In der zweiten Woche übst du dich darin, mehr Achtsamkeit für die Dinge, die um dich herum passieren, zu erlangen. UND: dich in Dankbarkeit zu üben.

NIMM DEIN TAGEBUCH UND NOTIERE TÄGLICH...

WAS HABE ICH IN MEINEM UMFELD WAHRGENOMMEN? Wer tut mir gut? Wer nicht?
WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

SCHREIBE DIR EINE WOCHE TÄGLICH DIE ANTWORT AUF!

{WOCHE 2}

Nimm dein Umfeld bewusst wahr.

Was bedeutet es, wenn ich sage, nimm die Menschen in deinem näheren Umfeld bewusst wahr?

Bei der Bewertung der Menschen in deinem Leben meine ich nicht nur die Kollegen, mit denen du zusammen bist, sondern alle Menschen in deinem Leben.
Ich finde, der beste Weg, um herauszufinden, wer dir gut tut, besteht darin, täglich aufzuschreiben, wie du dich in Gegenwart dieser Menschen fühlst. Sei während dieser Übung ehrlich mit dir. Du kannst Folgendes tun: Setze ganz klare Grenzen für dich selbst, damit du dein Vertrauen weiter stärken kannst. Das Ziel ist es, dich von jenen Menschen zu distanzieren, die dich dauerhaft negativ fühlen lassen. Und jenen, die dir gut tun, dafür zu danken.
Wenn es nicht möglich ist dich zu distanzieren, dann ergreife Maßnahmen, die ganz klar deine Grenzen aufzeigen, wie weit sie gehen dürfen. So geht's...

{Woche 2}

TAKE AKTION - TEIL 1

- Werde eine bessere Beobachterin. Du solltest verstehen, dass Menschen in deinem näheren Umfeld einen enormen Einfluss darauf haben, wie du dich fühlst, denkst, was du sprichst und was du tust.

- Nimm dir täglich eine Person und schreibe in dein Tagebuch, welche der Verhaltensweisen dir gut, welche dir weniger gut tun.

- Überlege dir, welche deiner persönlichen Werte diese Person mit ihrem Verhalten respektiert und welche nicht.

ACHTE IN DIESER WOCHE BESONDERS AUF DIE GEFÜHLE, DIE BEI DIR ENTSTEHEN, WENN DU AUF BESTIMMTE MENSCHEN TRIFFST. MACH EINE LISTE UND SCHREIBE SIE AUF. WER TUT DIR GUT, BEI WELCHEM MENSCHEN GEHT ES DIR SCHLECHTER.

{Woche 2 }

TAKE AKTION - TEIL 2

- Such dir einen Platz, an dem du ungestört sein kannst und an dem du dich wohl fühlst.

- Formuliere deine Werte und Wünsche gegenüber Menschen - klar und deutlich. Schreibe sie auf, damit sie sich manifestieren.

- Entscheide , welchen Personen du Feedback geben willst.

Oft entsteht der Eindruck, dass sich Menschen absichtlich entgegen unseren Werten verhalten. Aber meistens ist das Gegenteil der Fall. Sie wissen oft gar nichts von unseren Werten, Zielen und Wünschen und reagieren deshalb nicht so, wie wir es von ihnen erwarten.

{WOCHE 2}

TAKE ACTION - TEIL 3

- Geh auf die Menschen zu, die dir gut tun und gib ihnen ein positives Feedback.
- Lass die Leute wissen, was du von ihnen denkst und warum du sie schätzt.
- Geh auf die Menschen zu, die dir nicht so gut tun, und führe eine entspannte Konversation. Du wirst überrascht sein, wie gut sie mit ehrlichem Feedback umgehen können.

Denk daran: Menschen behandeln dich immer so, wie du es auch zulässt. Setze klare Grenzen und bleibe dabei freundlich und wertschätzend.

AM ENDER DEINER ZWEITEN WOCHE SETZT ODER BESEITIGST DU GRENZEN MIT DEM ZIEL, DASS DU DICH VOR DEN DINGEN UND MENSCHEN SCHÜTZT, DIE DICH SCHWÄCHEN ODER BREMSEN.

{WOCHE 3}

DEINE AUFGABE

In der dritten Woche übst du dich darin, deine Stärken zu erkennen und dein Vertrauen in deine Fähigkeiten auszubauen. Du lernst Sicherheit und Stärke auszustrahlen.

NIMM DEIN TAGEBUCH UND NOTIERE TÄGLICH...

WAS KANN ICH GUT?
WAS KANN ICH TUN, UM MEHR SICHERHEIT AUSZUSTRAHLEN?

SCHREIBE DIR EINE WOCHE TÄGLICH DIE ANTWORT AUF!

{WOCHE 3}

Jetzt wo wir in Woche drei angekommen sind, ist es Zeit, dir ein Bewusstsein zu schaffen, wie du dich kleidest und präsentierst. Das ist ein Schritt, um mehr Sicherheit auszustrahlen.

Kleider machen Leute. Kleidung hat Auswirkung auf unser Wohlbefinden. Du wirst den Fokus darauf legen, dich auch äusserlich sichtbar zu verwandeln. Zeige die Veränderung. Suche dir schöne Kleidung aus, mach deine Haare hübsch und stelle sicher, dass du ein Outfit trägst, das dich rundum wohl fühlen lässt. Du wirst jeden Tag, gut gestylt das Haus verlassen und fühlen, wie die Welt um dich herum reagiert.

Wenn du dich änderst, ändert sich alles um dich herum. Wenn andere sehen, dass du dich selbst mit Respekt behandelst, werden sie dich auch respektieren. Du sendest eine Botschaft an die Welt, indem du dein Vertrauen aufbaust und große Dinge geschehen lässt.

Wähle die besten Outfits und freue dich darauf, Sicherheit auszustrahlen und dein bestes Selbst zu leben.

{Woche 3}

TAKE AKTION - TEIL 1

- Kleide dich eine Woche lang bewusst. Kleide dich so, als ob du ein wertvoller Mensch wärst. Der Wert, dem du deiner Kleidung beimisst, sagt etwas darüber aus, wie wertvoll du dir selber bist.

- Geh zu deinem Kleiderschrank und überlege dir jeden Tag ein besonderes Outfit, das dich strahlen lässt.

Es geht hier nicht um Oberflächlichkeit. Klar, innere Werte zählen im Leben eines Menschen. Zugleich drücken wir mit unserem Äußeren und der Art, wie wir uns selbst pflegen und kleiden, aus, wieviel wir uns selbst wert sind. Wie sehr wir uns selbst wertschätzen.

LASS DICH ÜBERRASCHEN UND BEDANKE DICH FÜR DIE KOMPLIMENTE, DIE DU AUS DEINEM UMFELD ERHÄLTST.

{Woche 3}

TAKE AKTION - TEIL 2

Die zweite Aufgabe in dieser Woche ist es, ein Bewusstsein für deine Stärken und Fähigkeiten zu erlangen. In jedem Menschen von uns liegen Potenziale, die wir ab und zu "freilegen" müssen. Werde dir deiner Stärken und Fähigkeiten bewusst.

> Erstelle eine Liste mit Dingen, die du gut kannst. Wo du besondere Gaben und Fähigkeiten hast. Ergänze diese Liste mit deinem Wissen und deinen Qualifikationen.

> Geh auf 2-3 Menschen in deinem Umfeld zu und frage sie, was du aus ihrer Sicht gut kannst, wofür sie dich schätzen. Ergänze deine Liste.

Notiere dir täglich, für welche Fähigkeit du dankbar bist.

NUTZE DEIN TAGEBUCH DAFÜR..

{WOCHE 4}

DEINE AUFGABE

In der vierten Woche geht es darum, dass du deinen Mut stärkst, indem du bewusst deine Komfortzone verlässt. Du wirst hautnah erleben, wie du dadurch an Selbstvertrauen gewinnst.

NIMM DEIN TAGEBUCH UND NOTIERE TÄGLICH...

Was werde ich heute tun, das mich aus meiner Komfortzone rausbringt?
Wie will ich heute über mich selbst hinauswachsen?

SCHREIBE DIR EINE WOCHE TÄGLICH DIE ANTWORT AUF!

DU BIST MUTIG! DU BIST GROSSARTIG!

Ab dieser Woche lässt du dich jeden Tag auf Dinge ein, die du zuvor nicht gemacht hast, obwohl du sie eigentlich tun wolltest. Hier baut sich dein Vertrauen unmittelbar auf.
Wenn du bei einem Meeting sprechen möchtest, dann übe es diese Woche und bereite dich darauf vor.
Vielleicht wolltest du schon lange jemanden wissen lassen, dass er dich nicht aus der Ruhe bringen kann. Übe, was du ihm sagen wirst, bevor der richtige Moment kommt, um ihn das direkt zu sagen.
Immer wenn wir uns unsicher fühlen, gibt uns das Üben für den Moment eine unsichtbare Kraft.
Jeden Tag in dieser Woche ergreifst du Maßnahmen und setzt dich für die Dinge ein, die dich gut fühlen lassen. Du zeigst, dass du es kannst und du kannst dich jetzt schon darauf vorbereiten deine kleinen Erfolge zu feiern. Wenn du diese Woche hinter dir hast, wirst du staunend auf dich blicken. Du hast ein Fundament des Vertrauens aufgebaut.

JUST KEEP GOING!

{WOCHE 4}

Wann hast du das letzte Mal etwas gemacht, was dich wirklich aus deiner Komfortzone gebracht hat?

Wenn du z.B. die Gelegenheit hast, heute bei einem Meeting zu sprechen, dann ist heute der Tag, an dem du es tun kannst.

Schreibe dir 7 Dinge auf, die dich aus deiner Komfortzone bringen und die du diese Woche machen wirst.

NIMM DEIN TAGEBUCH UND BEREITE DICH AUF DIESE SCHRITTE VOR.

FEMALE CHANGE MAKER

GRATULATION!

DU HAST 30 TAGE AN DIR GEARBEITET.

WAS IST JETZT ANDERS?

WIE FÜHLST DU DICH?

DU HAST LUST, NOCH EINE STUFE WEITER ZU GEHEN?

DANN GEH MIT MIR DEN NÄCHSTEN SCHRITT.

Es lohnt sich!

- Ich werde dich dabei unterstützen, dein Vertrauen in dich vollständig zu transformieren.
- Du wirst erfahren, wie du als Frau unabhängig von Rolle, Erfahrung und Status, innere Stabilität und Stärke erlangen kannst.
- Du wirst deine Potenziale und Fähigkeiten neu entdecken und dadurch deine Zuversicht stärken.

MACH DICH STARK FÜR DEIN LEBEN

Mein Online Coachingkurs "Die Self-Confidence-Formel" ist dein nächster Schritt:

- Wenn du dich jemals gefragt hast, warum du Zweifel und Unsicherheit verspürst und dein Leben sich manchmal schwer anfühlt, dann ist "Die Confidence-Formel" der richtige nächste Schritt für dich.
- Wenn du diesen Kurs durchlaufen hast, wirst du dich fragen, warum du es nicht schon früher gelernt hast.
- Tatsache ist, dass nichts von diesen Dingen in der Schule gelehrt wird.
- Zu wissen, wie man Selbstbewusstsein aufbaut, ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, die wir uns aneignen können. Denn wenn du es einmal für dich entdeckt hast, kannst du nahezu alles erreichen.

SCHREIB MIR: INFO@FEMALECHANGEMAKERS.DE