



DEIN REGIEBUCH

Es folgt eine intensive Zeit der Transformation. Jeder Gedanke, jede Handlung, jedes Alltagsritual, jedes Wort und jedes Tun wird

angeschaut, hinterfragt und neu definiert.

Dein neues Leben beginnt und du bist Regisseur/in deines Lebens.

Dein neues Regiebuch will gestaltet bzw geschrieben werden.



GLÜCKSINSPIRATION

Kauf dir einen Ordner den du mit voller Freude mit Bildern gestalten kannst. Bilder aus Zeitungen, Zeitschriften, Kalender usw.

Nimm dir Zeit um die Vorlagen auszusuchen. Überall sollte etwas glücks und freudvolles drin sein.

Mache daraus ein Ritual. Zünde eine Räucherkerze an, mache inspirierende Musik an und stöbere in allen Vorlagen. Schau dir die

Vorlagen in Ruhe an und fühle hinein, was dich am meisten glücklich macht



WÄHLE DEIN GLÜCK

In jeder Zeitschrift
bzw Vorlage deiner
Wahl gibt es
verschiedene
Bilder, Sprüche,
Symbole.
Schneide erstmal
alles aus was dich

in dem Moment
anspricht/
anspringt und ein
Glücksgefühl
auslöst.
Sei spontan und
denke nicht

darüber nach,
warum das so ist.

Folge einfach
deinen Impulse und
wähle dein Glück
aus dem Impuls
heraus.



SORTIERE DEIN GLÜCK

Jetzt hast du eine Menge an ausgeschnittenen Bildern, Sprüche, Symbolen und vielleicht auch Zeichen.
Sortiere jetzt die

ausgeschnittenen Bildern und kategorisiere Sie nach Themen deiner Wahl.

Mache 5 Kategorien und

sortiere dann nach den Kategorien, mit jeweils 2-6 Bildern



TREFFE ENTSCHEIDUNGEN

Schau dir deine
5 Kategorien an.
Selektiere jetzt
die Bilder nach
drei Kategorien.

1. stimmt mich

froh

2. macht gute
Laune

3. macht mich
glücklich

Dann trenne dich

von allen Bildern
die dich nicht
glücklich
machen und die
klebst du auf
deinen
Regieordner



WERDE DIR DEINER ENTSCHEIDUNG BEWUSST

Bevor du deinen
Regieordner mit
den Bildern
beklebst, ist es
wichtig dir die
ausgeschnittenen
Bilder anzuschauen.

Nimm dir einige
leere Blätter und
schreibe dir zu
jedem der Bilder
auf, was dir da
durch den Kopf
geht und was dich
da besonders

glücklich macht.
Du hast jetzt eine
bewusste
Entscheidung
getroffen und
dieser solltest du
dir jetzt bewusst
werden und durch

das Schreiben
manifestierst du
das Gefühl welches
dich glücklich
macht.



GESTALTE DEIN LEBEN

Jetzt bist du in den ersten Anfängen dein Regisseur/in deines Lebens zu werden.

Beklebe diesen Lebensordner deines selbst gestalteten Films und verteile die Rollen die du deinem Leben geben möchtest.

Geniesse die Gestaltung,

lass dir Zeit dabei und intensiviere deine Glücksgefühle während du diesen Ordner gestaltest und beklebst.

Kehre immer wieder in dich hinein und überprüfe was du denkst und fühlst und schreibe alles was du in diesem gestalterischen Prozess erlebt hast, bitte

nieder. Alle deine Notizen über diesen ersten Prozess heftest du bitte in deinen Lebensordner ab.

Mache Kategorien in deinen Lebensordner:

Kategorie: Prozess da legst du ab:
1.Meine Gedankenprozesse
meine Gefühlsprozesse

2.Entscheidungen
Grund d Entscheidung
Folge der Entscheidung
Ziel meiner Entscheidung
3. Resultate
4. Transformation
5. Blockaden
6. Glücksmomente
7. Erkenntnisse 8. Éreignisse
9.Wünsche & Ziele
10 Ergebnisse