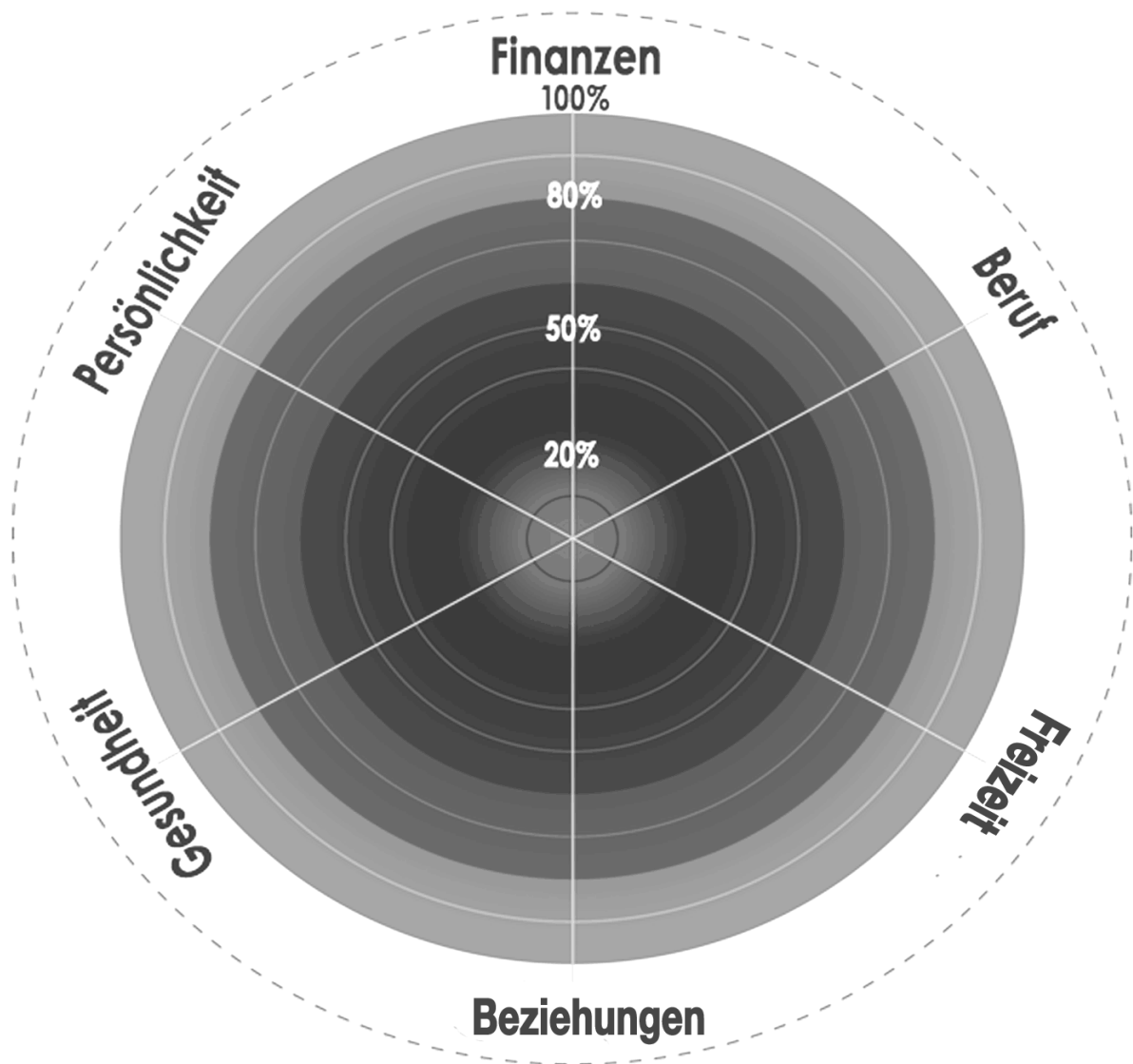


Upgrade your **Life**

Martina Hautau Show

Wie rund läuft dein Lebensrad



Upgrade your **Life**

Martina Hautau Show

Lebensrad – wie rund läuft es?

Ein harmonisches Lebensrad steigert dein Glücksempfinden, schafft Zufriedenheit und setzt Potenziale frei.

Umgekehrt wird eine mangelnde Balance deiner Lebensbereiche deine persönliche Entwicklung entsprechend hemmen.

Prüfe die Harmonie aller Lebensbereiche.

Entdecke etwaige Unstimmigkeiten oder Engpässe.

Das Lebensrad gliedert sich in die folgenden sechs Bereiche:

Persönlichkeit

Finanzen

Beruf

Freizeit

Beziehungen (Partnerschaft, Familie & Freunde)

Gesundheit

Bewerte deinen Ist-Stand. Entweder so frei aus dem Bauch heraus oder nutze meine Fragen. Für jeden Bereich habe ich fünf Aussagen aufgeführt, die dir helfen sollen, deinen Prozentsatz genauer fixieren zu können. **Sei ehrlich zu dir selbst!**

100% = stimmt voll und ganz

75% = stimmt überwiegend

50% = stimmt teilweise

25% = stimmt weniger

0% = stimmt gar nicht

Wenn du die Fragen beantwortet hast, addiere die fünf Werte und teile sie durch fünf. Dann hast du deinen Prozentsatz für deinen Lebensbereich. Trage diese in das Bild ein.

Beispiel: $75\% + 50\% + 50\% + 25\% + 0\% = 200 : 5 = 40\%$

Gehe so für alle Lebensbereich vor. Verbinde nun die einzelnen Punkt miteinander!

Upgrade your Life

Martina Hautau Show

Persönlichkeit

Ich besitze eine klare Vision von meinem Leben mit spezifischen Zielen, die ich verfolge.

100% 75% 50% 25% 0%

Meine persönlichen Werte sind meine Motivation für ein erfülltes und glückliches Leben.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich weiß, wie stark ich durch mein Unterbewusstsein und Emotionen beeinflussbar bin.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich übernehme die volle Verantwortung für alles, was ist. Ich gestalte mein Leben.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich bilde mich regelmäßig weiter, ob durch Bücher, Seminare oder einen Coach.

100% 75% 50% 25% 0%

Finanzen

Ich bin mit meinem Einkommen zufrieden.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich verdiene mit meiner Berufung und/oder Einzigartigkeit mein Geld.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich bilde ausreichende Rücklagen und lasse mein Geld für mich arbeiten.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich widme dem Thema Finanzen ausreichend Zeit und Aufmerksamkeit. Ich habe einen vollständigen Überblick über meine finanzielle Situation.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich baue mir ein passives Einkommen auf.

100% 75% 50% 25% 0%

Gesundheit

Ich bekomme ausreichend Schlaf und habe einen gesunden Lebenswandel.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich bin mehrmals pro Woche sportlich aktiv oder bewege mich ausreichend.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich ernähre mich weitestgehend gesund und ausgewogen.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich habe mein Wunschgewicht und bin auch sonst mit meinem Körper in gesundheitlicher Hinsicht vollauf zufrieden.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich nutze die Regenerationskraft meines Körpers, um vital, jung und schön zu bleiben.

100% 75% 50% 25% 0%

Upgrade your Life

Martina Hautau Show

Beruf

Ich liebe meine Tätigkeit. Sie bietet mir, mich zu entfalten und zu wachsen.

100% 75% 50% 25% 0%

Meine Arbeit entspricht meinen Vorstellungen. Die Rahmenbedingungen passen perfekt.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich übe das, was ich tue, mit voller Leidenschaft und Begeisterung aus.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich kenne meine beruflichen Ziele und arbeite konzentriert an deren Verwirklichung.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich gestalte mir neben meiner Arbeit weitere Einnahmequellen.

100% 75% 50% 25% 0%

Freizeit

Ich habe ein ausgewogenes Verhältnis von Freizeit und Arbeit (An- und Entspannung).

100% 75% 50% 25% 0%

Ich kann sowohl meinen Urlaub als auch meine Freizeit genießen, ohne dabei an zu erledigende Aufgaben zu denken.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich habe ein Hobby, dem ich regelmäßig nachgehe.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich nehme mir immer wieder kleine und größere Auszeiten.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich nutze die mir zur Verfügung stehende Zeit ganz bewusst.

100% 75% 50% 25% 0%

Beziehungen

Ich führe eine harmonische Partnerschaft; diese ist selbst gewählt.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich widme Freundschaften und persönlichen Beziehungen ausreichend Zeit.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich fühle mich aufgehoben und kann mich auf meine Freunde verlassen.

100% 75% 50% 25% 0%

Meine Beziehungen sind getragen durch ein ausgewogenes Geben und Nehmen.

100% 75% 50% 25% 0%

Ich Sorge für mich gut und Sorge so auch für meine Umgebung.

100% 75% 50% 25% 0%