

Leseprobe zum Buch
von Lietta Schröder und Ralf Hillmann

Alles Liebe und Gute zum Geburtstag

Verwirkliche deine Träume
und erreiche deine Ziele

– ganz easy –

Dieses Buch dient als Schlüssel zum Glück
und ist ein Geschenk für:

Mit ganz lieben Wünschen von:

Inhalt

Inhalt	5
Kurzvorstellung des Buches	6
Das Geschenk an dich	8
Mehr Glück und Erfüllung für dich	12
Was Glück und Erfüllung für dich sind	13
Dein Weg zu mehr Glück und Erfüllung	15
TEIL 1 / SCHRITT 1	16
Bist du bereit? – Okay, los geht's!	16
Fragen an dich	16
TEIL 2 / SCHRITT 2	29
Okay, und schon geht's weiter ...	29
Deine wichtigsten Glücksbaustellen	29
TEIL 3 / SCHRITT 3	34
Bald geschafft – und weiter geht's ...	34
Deine Ziele für das neue Jahr	35
Ziele-für-das-neue-Jahr-Liste	36
Die Schlüssel-zum-Glück-Methodik	43
Der Schlüssel zu deinem Glück	46
Wünsche und Ziele aktualisieren	47
Ein neues Jahr liegt vor dir	48
Noch ein paar Wünsche zum Schluss	49
Die Autoren	53

Kurzvorstellung des Buches

Dieses kleine Buch wünscht auf originelle, herzliche und nachhaltige Weise alles Gute, viel Liebe und Glück zum Geburtstag. Es ist ein persönliches Geschenk für liebe Freunde und gute Bekannte, oder man gönnt es sich ganz einfach selbst. Mit der leicht anzuwendenden Schlüssel-zum-Glück-Methodik wird es möglich, mehr Erfüllung im neuen Lebensjahr zu erlangen. Jegliche Wünsche, Vorhaben und Pläne können quasi im Handumdrehen in den Fokus des eigenen Lebens gerückt werden. Die simple kognitiv-psychologische Methode versetzt den Beschenkten in die Lage, achtsam auf sein Glück und seine Ziele zuzugehen. Liebevoll wird er darin bestärkt, alles, was er sich wünscht, in sein Leben einzuladen. Der Segenswunsch „Alles Liebe und Gute zum Geburtstag“ wird mit dem Überreichen des Buches also zu viel mehr, als nur zu einer netten Geste. Mit der Lektüre zu arbeiten ist sehr einfach. Absolut jeder kann sich damit ohne viel Aufwand und ohne jeglichen Zwang eine solide Grundlage für die Erfüllung bzw. Erreichung seines Glückes, Erfolges sowie seiner Wünsche, Träume und Ziele schaffen. Dem Beschenkten wird empfohlen, zunächst einmal alles vollständig durchzulesen, um sich davon zu überzeugen, wie easy es tatsächlich ist, und sich erst danach in aller Ruhe der Ausarbeitung des Übungsteils zu widmen.

Finde im neuen Lebensjahr
zu mehr Glück und Erfüllung!

Wie das geht?

Blättere einfach weiter!



Das Geschenk an dich

Dieses Buch ist dein Schlüssel zu mehr Glück, Lebensfreude, Erfolg und einfach allem, was du dir wünschst. Es ist ein Geburtstags-Präsent, das auf zwei Wegen zu dir gekommen sein kann. Du hast es dir entweder selbst gekauft, weil es dir von irgendwoher zugewunken und scheinbar leise geflüstert hat: „Hey, du, nimm mich mit!“, oder es wurde dir von einem oder mehreren anderen lieben Menschen geschenkt. So oder so ist es bei dir angekommen, um dir mehr erfüllende, spannende, aufregende und erfolgreiche Momente im neuen Lebensjahr zu beschaffen. Das Buch verrät dir, wie du ohne viel Aufwand, quasi im Handumdrehen, deinen Chancen und Möglichkeiten auf die Sprünge hilfst. Wenn du möchtest, kannst du dich so gleich auf die Reise zu deinem ganz persönlichen Glück führen lassen. Lies einfach die nachfolgenden Seiten und lass dir dabei zeigen, wie du die Tore zu mehr Lebensfreude, Gesundheit, Gelassenheit, Harmonie, Freiheit, Liebe, Glück und Erfolg öffnen kannst!

Nein, es geht hier wirklich nicht um eine Technik aus dem Bereich der Esoterik, nicht um eine Art „Wünsch-dir-was-Formel“ oder „Top-Secret-Praktik“, die dir verspricht, über Nacht zum „Hans im Glück“ oder zur „Goldmarie“ gekürt zu werden. Nein, die nachfolgenden Seiten werden dich auf überwiegend kognitive bzw. psychologische Weise dabei begleiten, deinen

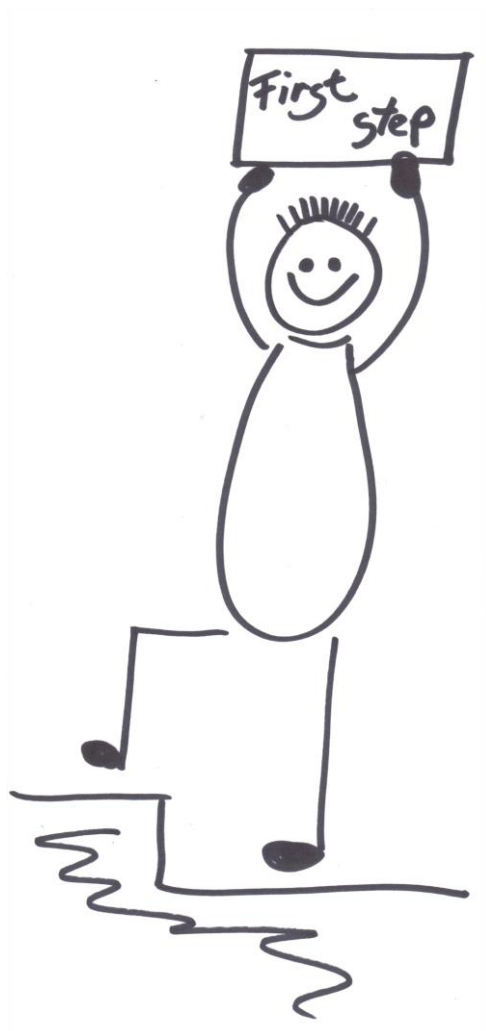
Interessen, Talenten, Träumen, Wünschen und Zielen den Platz in deinem Leben einzuräumen, der ihnen gebührt.

Lebensträume und gesteckte Ziele jeglicher Art werden durch das einfache und spielerische Arbeiten mit der Lektüre in deinem Bewusstsein und Unterbewusstsein verankert. Du legst damit den Grundstein, mit dem sich deine Wünsche und Vorhaben verwirklichen lassen! Ob du dir für das neue Lebensjahr nur eine einzige kleine Veränderung wünschst oder gleich mehrere Vorhaben bzw. die ganz große Veränderung auf den Plan rufen möchtest, liegt ganz bei dir. Alles soll und darf schließlich leicht und ohne Zwang geschehen. Ganz und gar easy.

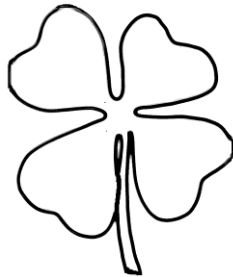
Bist du bereit? Bereit, den ersten Schritt in ein erfüllteres und glücklicheres Leben zu gehen? Okay, dann los, blättere weiter. Du wirst sehen, es ist wirklich ganz einfach und du tust dir damit sofort etwas Gutes!

Lass dich dabei von den guten Gedanken der Person oder der Personen tragen, die dir mit diesem Geschenk von Herzen wünschen:

**„Alles Liebe und Gute
zum Geburtstag!“**



Herzlichen Glückwunsch
zum ersten Schritt
in eine erfülltere Zukunft!



Viel Freude
beim Entwerfen, Entwickeln
und Verwirklichen
deiner Vorhaben, Träume und Ziele
wünschen an dieser Stelle
von ganzem Herzen

Lietta Schröder und Ralf Hillmann

Mehr Glück und Erfüllung für dich

Was es für den Einzelnen bedeutet, im Leben mehr Glück und Erfüllung zu finden, lässt sich nicht pauschal beantworten, denn jeder Mensch ist einzigartig – ein wertvolles Unikat. Ja, richtig, selbstverständlich auch DU!

Menschen sind in ihrem Denken, Fühlen, Wünschen und Begehren verschieden. Der eine empfindet sich bereits als glücklich und erfüllt, ein anderer kann dies eher weniger oder vielleicht sogar überhaupt nicht von sich behaupten. Mancher möchte nur eine Kleinigkeit verändern, weil er ansonsten nichts vermisst oder ihm für größere Vorhaben die Kraft fehlt. Andere wollen ihr gesamtes bisheriges Leben hinter sich lassen und einen wahrhaftigen Neu-Start hinlegen, weil sie sich in ihrer aktuellen Situation z.B. gelangweilt, überfordert, bevormundet, unerfüllt oder deprimiert fühlen.

Je nachdem in welcher Lebenssituation du dich gerade befindest,

– weiter im Buch –

Was Glück und Erfüllung für dich sind

Was bedeutet es für dich ganz persönlich, erfüllter zu leben? Was ist es also, das dein neues Lebensjahr besser oder noch besser machen kann? Was willst du? Was willst du nicht oder nicht mehr? Wovon hast du genug? Wovon zu

wenig? Was belastet dich? Was langweilt dich?
Was liebst du an dir? Was gefällt dir an dir
nicht? Wer und was bist du? Wer und was bist
du nicht? Was kannst du? Was kannst du nicht?
Von was träumst du? Und vieles mehr ...

Du meinst, da sind viele Fragen dabei, die du
nicht so leicht beantworten kannst? Keine Sorge,
es geht nicht darum, jetzt und hier Antworten
zu finden. Die Methode dieses Buches funk-
tioniert viel einfacher. Lies weiter, du wirst es
gleich sehen!



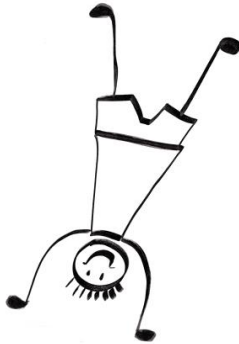
Dein Weg zu mehr Glück und Erfüllung

Auf den nächsten Seiten hält die Lektüre viele kurze Fragen zu vielen möglichen Lebensbereichen und -themen für dich bereit, die für deine ganz persönlichen Vorhaben, Wünsche, Träume und Ziele eventuell bedeutungsvoll sein könnten. Wie du bereits weißt, geht es dabei nicht darum, konkrete passende Antworten zu finden. Nein, wirklich, es ist ganz und gar easy! Du brauchst tatsächlich nichts weiter zu tun, als zu überlegen, welche dieser Fragen **bedeutsam** für dich sein könnten. Also, welche Fragen sprechen dich an, welche bringen etwas in dir in Bewegung, welche wecken dein Interesse, welche erachtest du für dich höchst persönlich als wichtig? Vergib einfach nur Punkte! Und zwar so: 10 Punkte für „wichtig“, 9 bis 2 Punkte für stufenweise „weniger wichtig“ und 1 Punkt für „unwichtig“. Es geht nur darum, herauszufinden, welche Fragen etwas in dir auslösen und welche nicht. Mehr ist hier und jetzt nicht zu tun.



TEIL 1 / SCHRITT 1

Bist du bereit? – Okay, los geht's!



Fragen an dich

Hast du Interessen, die zu kurz kommen, und die du gerne mehr ausleben möchtest?

Wie wichtig ist diese Frage für dich? Auf einer Skala von 10 (wichtig) bis 1 (unwichtig), wo ordnest du sie ein? – Punkte: _____

Hast du Talente, denen du zu wenig Aufmerksamkeit schenkst und die du gerne mehr entfalten möchtest?

Wie wichtig ist diese Frage für dich? Auf einer Skala von 10 (wichtig) bis 1 (unwichtig), wo ordnest du sie ein? – Punkte: _____

Hast du unerfüllte Wünsche bzw. Träume, denen du gerne mehr Beachtung schenken möchtest?

Wie wichtig ist diese Frage für dich? Auf einer Skala von 10 (wichtig) bis 1 (unwichtig), wo ordnest du sie ein? – Punkte: _____

Möchtest du deiner Kreativität mehr Raum geben?

Wie wichtig ist diese Frage für dich? Auf einer Skala von 10 (wichtig) bis 1 (unwichtig), wo ordnest du sie ein? – Punkte: _____

Möchtest du mehr Urvertrauen („Gottvertrauen“ bzw. „Vertrauen ins Leben“) entwickeln?

Wie wichtig ist diese Frage für dich? Auf einer Skala von 10 (wichtig) bis 1 (unwichtig), wo ordnest du sie ein? – Punkte: _____

Möchtest du mehr Selbstliebe für dich entwickeln?

Wie wichtig ist diese Frage für dich? Auf einer Skala von 10 (wichtig) bis 1 (unwichtig), wo ordnest du sie ein? – Punkte: _____

**Viele Fragen mehr folgen noch im Buch
– weiter im Buch –**

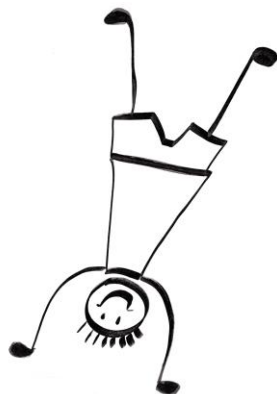
Herzlichen Glückwunsch!

Den ersten Teil
hast du nun schon geschafft!

Keine Sorge,
du brauchst die Zahlen
nicht zu addieren.

Es bleibt wirklich unkompliziert!

Und schon geht es weiter
mit Teil 2



TEIL 2 / SCHRITT 2

Okay, und schon geht's weiter ...

Wenn du magst sieh dir den ersten Teil noch einmal in aller Ruhe an. Möchtest du in deinen Bewertungen eventuell noch ein paar Veränderungen vornehmen? Kann alles so bleiben? Wenn du mit deiner Punktevergabe zufrieden bist, arbeite wie untenstehend weiter!



Deine wichtigsten Glücksbaustellen

Trage nachfolgend alle Fragen bzw. Themen in Stichpunkten ein, die du mit 10, 9 und 8 Punkten bewertet hast. Dies sind deine Königsdisziplinen für dein neues Lebensjahr! Das Buch bietet dir Platz für 30 Eintragungen, falls du mehr Fragen bzw. Themen zu notieren hast, nimm am besten einen separaten Schreibblock zur Hand und arbeite mit diesem weiter. Genauso gut könntest du dich aber auch beispielsweise dafür entscheiden, alle Fragen, die du mit Ziffer 8 bewertet hast, wegzulassen oder du schreibst in einer so kleinen Schrift, dass alles auf die zur Verfügung gestellten Zeilen passt. Fühl dich frei und entscheide einfach selbst.

Gratulation!

Schon wieder bist du
einen wichtigen Schritt weiter.



Du hast gerade
die Brücke hinüber zum
dritten und letzten Teil überquert.

Wenn du möchtest,
kannst du nun auch schon gleich umblättern
um weiterzugehen.



TEIL 3 / SCHRITT 3

Bald geschafft – und weiter geht's ...

Nun schau dir den zweiten Teil noch einmal in Ruhe an. Mach dir bewusst, dass alle Fragen oder Themen, die du dort notiert hast, äußerst wichtig für dich sind. Ja, werde dir darüber bewusst – wirklich bewusst – dass du gerade schriftlich festgehalten hast, was in deinem Leben für dich höchste Priorität hat. Je nachdem, wie deine persönliche Lebenssituation ist, mag es nun sein, dass du ...

– weiter im Buch –

Deine Ziele für das neue Lebensjahr

Geh nun in dich, sammle dich ein wenig. Erinnerung dich auch noch einmal daran, wie dieses Buch zu dir kam und aus welchem Grund es dir geschenkt wurde. Du wirst erkennen, alles begann mit einem von Herzen kommenden

„Alles Liebe und Gute
zum Geburtstag!“



– weiter im Buch –

Ziele-für-das-neue-Lebensjahr-Liste

Liste nachfolgend deine Ziele auf. Leite sie einfach von den Fragen/Themen ab, die für dich aktuell oberste Priorität haben und die du soeben weiter vorne notiert hast.

Beispiel: Angenommen in deiner vorigen Auflistung hast du die Frage „**Möchtest du deine sozialen Kontakte mehr pflegen?**“ bzw. das Thema „**Soziale Kontakte**“ notiert, weil es dir besonders wichtig erscheint, dann ...

– weiter im Buch –

Alles, was du formulieren kannst, ist wirklich okay! Wichtig ist im Grunde nur, dass dir deine Träume, Wünsche und Ziele bewusst werden! Das Weitere entwickelt sich dann!

Bald kannst du sehen und spüren,
was du alles
auf den Weg bringen wirst!

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast es geschafft.

Du bist die ersten drei
entscheidenden Schritte
hin zu mehr Glück und Erfüllung
bereits gegangen.

Alles, was du nun noch zu tun hast,
wirst du auf der nächsten Seite erfahren!

Sei der Schöpfer deines Lebens!
Erkenne dein Potenzial!
Geh deinen Weg!



Mit deinen Aufzeichnungen und der
nachfolgenden Methodik hältst du den
Schlüssel für die Türen, die es in deinem Leben
aufzuschließen gilt, bereits in deiner Hand.
Öffne die Tore, die dich zu Glück, Erfüllung
und Erfolg führen, geh hindurch, schreite
voran und wachse dabei über dich hinaus!

Die Schlüssel-zum-Glück-Methodik

So wirst du zu mehr Glück finden und deine Ziele erreichen: Schau dir deine Liste mit den Zielen für das neue Lebensjahr in den nächsten drei Monaten täglich einmal an. Lies langsam, achtsam, ein Ziel nach dem anderen. Lies also immer wieder ganz bewusst, was du an Zielen formuliert hast. Lass jeweils jeden einzelnen Satz, ja jedes einzelne Wort in deinem Bewusstsein ankommen.

– weiter im Buch –

Ein neues Lebensjahr liegt vor dir

Mit deinem Geburtstag endet das alte Lebensjahr und ein neues beginnt. Doch dieser Neubeginn vollzieht sich nicht nur auf dem Kalender, auch dein Denken und Fühlen wandeln und entwickeln sich weiter. Du wirst nicht nur älter, sondern auch reifer und weiser. Die Zeit ist günstig, sich für positive Entwicklungen und anstehende Veränderungen zu öffnen! Also sei bereit, Altes zu verabschieden und Neues in dein Leben einzuladen! Bewahre die glücklichen Momente der Vergangenheit in deinem Herzen und verabschiede dich von allem, was weniger erfreulich war! Lass alten Ballast los und wende dich in freudiger Erwartung dem Leben zu, das noch vor dir liegt und auf dich wartet! „Alles Liebe und Gute zum Geburtstag“ wünscht dir dieses Buch. Nimm diesen Segenswunsch dankbar an und lass ihn wahr werden!

Achte auf deine Träume, Ziele und Bedürfnisse!
Handle und entscheide selbstbestimmt! Erlaube
dir, auf deine Wünsche und alles, was du be-
gehrt, zuzugehen! Entfalte dein Potenzial und
sei der Mensch, der du bist oder schon immer
sein wolltest! Vergiss nie: Glück und Erfüllung zu
finden, ist genau das, was dir hiermit von gan-
zem Herzen gewünscht wird.



– weiter im Buch –

Noch ein paar Wünsche zum Schluss

Möge deine Zukunft gesegnet sein mit ...

– weiter im Buch –

Gib
jedem Tag
die Chance,
der schönste deines Lebens
zu werden.

(Mark Twain)

Das Buch, das Glückwünsche und Segenswünsche wahr werden lässt, ist in vier jeweils leicht veränderten Ausgaben erhältlich:

1. Alles Liebe und Gute

im neuen Jahr

2. Alles Liebe und Gute

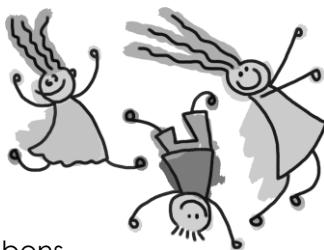
zum Geburtstag

3. Alles Liebe und Gute

für dich

4. Alles Liebe und Gute

im neuen Kapitel deines Lebens



Die Autoren

Lietta Schröder, Jahrgang 1962, ist Expertin in den Bereichen Entspannung und Meditation. Seit Jahren arbeitet sie erfolgreich als Entspannungspädagogin in eigener Praxis. Mit ihrem Buch „Finde die Ruhe im Sturm“, lädt die Autorin dazu ein, sich in der Hektik des Alltags kleine Auszeiten bzw. Denkpausen zu gönnen. Ihre simple Methodik führt schnell zu mehr Entspannung, innerer Balance, neuer Lebenskraft und somit auch zu vielerlei körperlichen sowie psychischen Heilungsprozessen.



Website: www.ruhe-raum.eu

Ralf Hillmann, geboren 1965, startete Ende 2010 als Autor und Psychologischer Berater in die berufliche Selbstständigkeit und in ein komplett neues Leben. Seither lädt er mit seinen Selbsthilferatgebern und Kurzgeschichten andere Menschen sehr erfolgreich dazu ein, mehr Bewusstheit, Achtsamkeit und Lebensfreude zu entwickeln, sowie einen eigenen, selbstbestimmten, authentischen Weg zu gehen. Seine Bücher machen Mut, altes Denken zu hinterfragen, gegebenenfalls über Bord zu werfen und neue Schritte auszuprobieren.



Weitere Bücher unter: www.amazon.de