# DIE 10 SCHRITTE

## DIE DICH 2015 WEITER BRINGEN

by Maria Moll

# KENNST DU DAS AUCH?

Das neue Jahr steht kurz vor der Tür, Du fasst tolle Vorsätze, die Du diesmal ganz bestimmt umsetzen wirst und dann passiert etwas, womit Du nicht gerechnet hast. Etwas, was Dich aus der Bahn wirft. Und Deine Vorsätze scheinen unerreichbar.

Da müsste man so unerschütterlich sein wie die Freundin, der Nachbar oder die Kollegin, bei dem das einfach irgendwie klappt. Wie machen die das nur?

Menschen, die auch dem Unvorhergesehenem trotzen und echte Herausforderungen des Lebens mal wegstecken, verfügen über eine besondere Fähigkeit: **Resilienz!** Die gute Nachricht für Dich: Resilienz kannst Du trainieren.

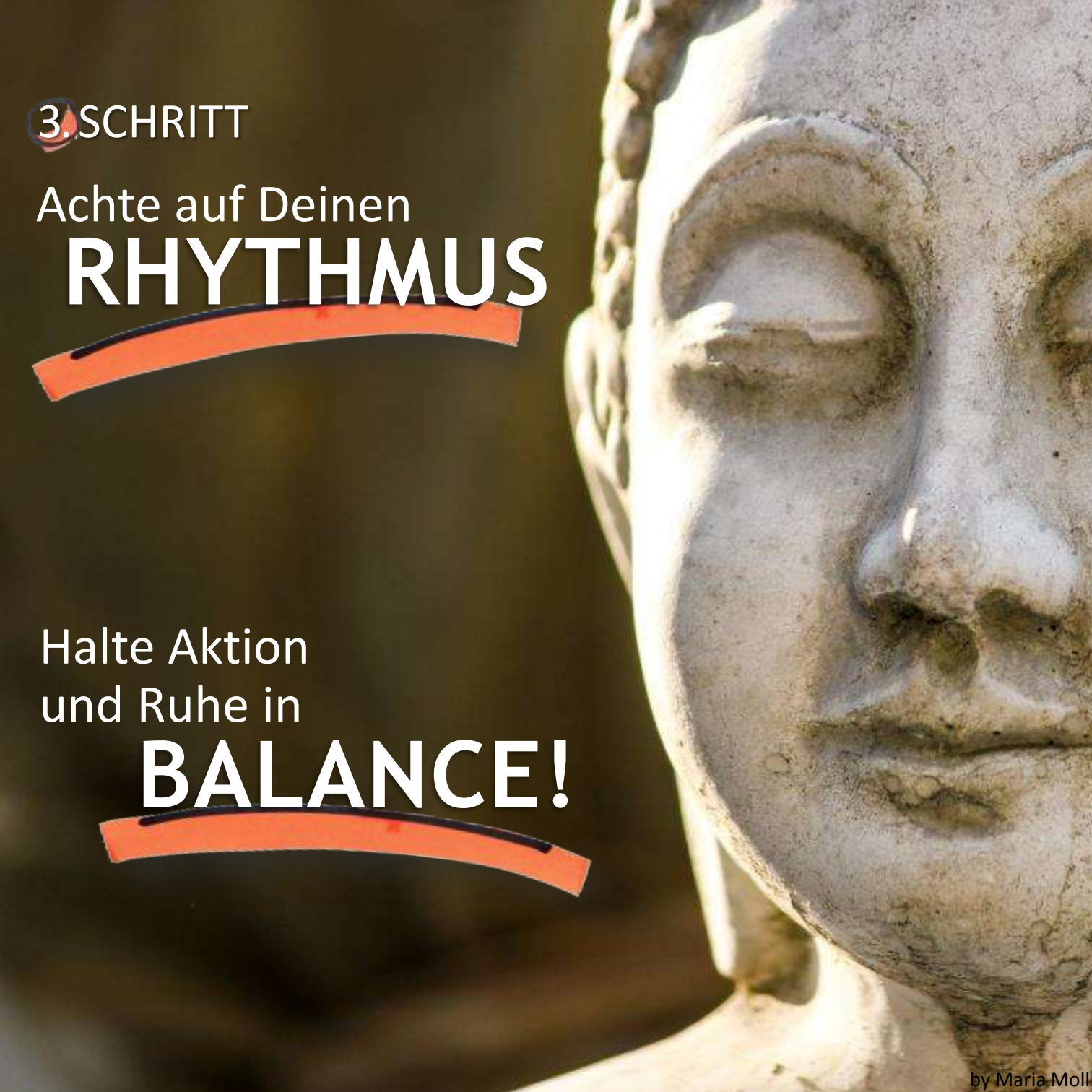
Mit den **10 SCHRITTEN in diesem eBook** steigerst Du 2015 Deine Resilienz, wirst flexibler und kannst so Deine Vorsätze besser in die Tat umsetzen. Der Start ins neue Jahr ist die perfekte Gelegenheit, um damit zu beginnen.

**SEI UNERSCHÜTTERLICH!**
**Maria Moll**

www.maria-moll.de ● mail@maria-moll.de

1. SCHRITT
Verschaffe Dir erst
einmal einen guten
ÜBERBLICK
by Maria Moll

2. SCHRITT
Nimm Dir ZEIT für Dich
Und entscheide Dich
bewusst für maximal
DREI VORSÄTZE
by Maria Moll


3. SCHRITT
Achte auf Deinen
RHYTHMUS
Halte Aktion
und Ruhe in
BALANCE!
by Maria Moll

4. SCHRITT
Übernimm für Dich selbst
VERANTWORTUNG
und FÜRSORGE!

© Maria Moll

5. SCHRITT
Achte auf Deine
BEDÜRFNISSE
Lade Deine
BATTERIE auf
by Maria Moll

6. SCHRITT
Schaue Dir Glaubenssätze,
Muster und Hindernisse
LIEBEVOLL an
Sie sind
WERTVOLLE Hinweise
by Maria Moll

7. SCHRITT
Durchbrich Deine
MUSTER!
Gehe raus aus Deiner
KOMFORTZONE
by Maria Moll

8. SCHRITT
Arbeite an
DIR
Und nicht an
ANDEREN!

9. SCHRITT
Nutze jede
CHANCE
die sich Dir
OFFENBART
by Maria Moll

10. SCHRITT
Schaffe Dir ein
NETZWERK
Zur Unterstützung Deiner
PERSÖNLICHEN ZIELE
by Maria Moll

# Alle 10 Schritte auf einen Blick

1. Verschaffe Dir erst einmal einen guten Überblick.
2. Entscheide Dich bewusst für maximal 3 Vorsätze.
3. Achte auf Deinen Rhythmus und Deine Balance!
4. Übernimm für Dich selbst Verantwortung und Fürsorge.
5. Achte auf Deine Bedürfnisse. Lade Deine Batterie auf.
6. Schaue Dir Muster, Glaubenssätze und Hindernisse liebevoll an. Sie sind wertvolle Hinweise.
7. Durchbrich Deine Muster! Gehe raus aus Deiner Komfortzone.
8. Arbeite an Dir – nicht an den Anderen!
9. Nutze jede Chance, die sich Dir offenbart.
10. Schaffe Dir ein Netzwerk zur Unterstützung Deiner persönlichen Ziele.

by Maria Moll

# Vollkommen frei

Diese kleine eBook freut sich über eine Weiterleitung und ein kräftiges **PUSTEN!**

Hierfür muss keine Erlaubnis eingeholt werden. Ich erhebe keinen Anspruch auf den Inhalt. Der Text möge weitere **BLÜTEN** tragen.

Mein herzlicher Dank gilt Christina Binsmaier für die Fotos!

**Viel Erfolg in 2015!**

**Maria Moll**

www.maria-moll.de ● mail@maria-moll.de