

MOTIVATION

*9 Tipps für ein
Leben voller Inhalt*

Irene Steinbach

Hinweis

Das Kopieren, Reproduzieren oder Verbreiten ist zu kommerziellen und nicht kommerziellen Zwecken strengstens untersagt. Es ist nicht erlaubt, dieses E-Book weiter zu verkaufen.

Dazu wurde dieses Produkt digital auf Ihren Namen lizenziert. Damit können wir nachvollziehen, ob dieses E-Book weitergegeben wurde oder nicht. Versenden Sie dieses Produkt also nicht per E-Mail, stellen es in Tauschbörsen oder verbreiten es auf anderen Wegen.

Durch das digitale Branding auf Ihren Namen können wir nachverfolgen, von wem das Produkt stammt.

Bei unerlaubter Verbreitung unserer Artikel werden wir rechtliche Schritte einlegen.

Durch diese Art der Lizenzierung können wir die ungewollte Verbreitung unserer Artikel einschränken und Ihnen auch in Zukunft hochqualitative Produkte gewähren.

Ihre persönliche Lizenz:

MOTIVATION-OSPE5879- PWSTU87695

Vielen Dank für Ihr Interesse!

JETZT = MEINE BESTE ZEIT

Copyright © Irene Steinbach. Alle Rechte vorbehalten.

INHALTSVERZEICHNIS

Als ich mich selbst zu lieben begann	4
Motivation	6
Extrinsische Motivation	6
Intrinsische Motivation.....	6
Mein Motivationsantrieb.....	7
9 Tipps für ein Leben voller Inhalt	9
Jeder Tag ein frischer Anfang	9
Ein offener Sinn	9
Lebe heute	10
Bejahe die Schöpfung	10
Sag „JA“ zum Leben selbst	11
Lerne auch „NEIN“ zu sagen	11
Arbeite weniger – leiste mehr	12
Verleih deiner Seele Flügel	12
Freudig und „jetzt“ sind die Schlüssel zum inneren Reichtum	13

JETZT = MEINE BESTE ZEIT

ALS ICH MICH SELBST ZU LIEBEN BEGANN

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden,
dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und dass alles, was geschieht, richtig ist -
von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: Das nennt man 'VERTRAUEN'.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen,
dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnung für mich sind,
gegen meine eigene Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich, das nennt man 'AUTENTHISCH-SEIN'.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört,
mich nach einem anderen Leben zu sehnen
und konnte sehen, dass alles um mich herum
eine Aufforderung zum Wachsen war.
Heute weiß ich, das nennt man 'REIFE'.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört,
mich meiner freien Zeit zu berauben
und ich habe aufgehört,
weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude bereitet,
was ich liebe und mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich, das nennt man 'EHRlichkeit'.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit,
was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen

JETZT = MEINE BESTE ZEIT

und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog,
weg von mir selbst.

Anfangs nannte ich das 'GESUNDEN EGOISMUS',
aber heute weiß ich, das ist 'SELBSTLIEBE'.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört,
immer recht haben zu wollen,
so habe ich mich weniger geirrt.
Heute habe ich erkannt,
das nennt man 'DEMUT'.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert,
weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick,
wo ALLES stattfindet.
So lebe ich heute jeden Tag und nenne es 'BEWUSSTHEIT'.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
da erkannte ich,
dass mich mein Denken armselig und krank machen kann,
als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.
Diese Verbindung nenne ich heute 'HERZENSWEISHEIT'.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu
fürchten,
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander
und es entstehen neue Welten.
Heute weiß ich, DAS IST DAS LEBEN!

Dieser Text wird Charlie Chaplin
an seinem 70.Geburtstag am 16.April 1959 zugeschrieben

JETZT = MEINE BESTE ZEIT

MOTIVATION

= motum = motivum = der Motor/der Antrieb

MOTIVATION WOZU?

Ohne Motivation würde der Mensch seine Bequemlichkeitszone, seinen inneren Schweinhund, seine Faulheit, seine Trägheit nicht überwinden.

EXTRINSISCHE MOTIVATION

Motivation von außen her angeregt;
Motivation nicht aus eigenem Antrieb erfolgend.

1. Bedrohung
2. Bestrafung
3. Bestechung
4. Belobigung
5. Belohnung



INTRINSISCHE MOTIVATION

Motivation von innen her,
Motivation durch in der Sache liegende Anreize bedingt.

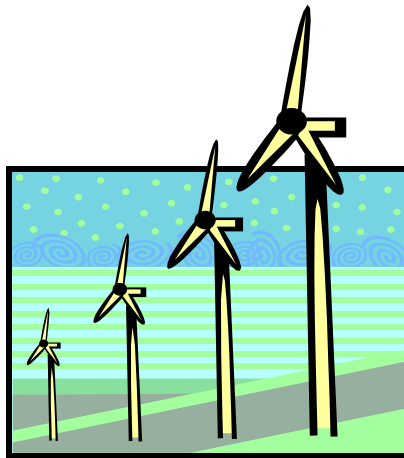
JETZT = MEINE BESTE ZEIT

Nur durch ein inneres Bild kannst du die Bequemlichkeitszone überwinden. Nur dein Geist kann die Trägheit überwinden. Mit der Affirmation, der Bejahung deines inneren Bildes und der Visualisierung, dem Denken in Bildern, kannst du an dein Ziel gelangen.

MEIN MOTIVATIONSANTRIEB

„Ich will nicht Geld machen, ich will wundervoll sein!“

Marilyn Monroe



Was uns im Leben treibt, was uns wichtig ist, sind Werte, an die wir glauben. Finde unter den folgenden 24 Wertbegriffen deine zwei wichtigsten Motive für dein Handeln heraus.

Ruhm

Spaß

Geld

Anerkennung

Freiheit

Kollegialität

Macht

Sinn

Freude

Herausforderung

Unabhängigkeit

Harmonie

Ordnung

Ehre

Abenteuer

Ästhetik

Status

Sicherheit

JETZT = MEINE BESTE ZEIT

Einfluss
Muße
Wichtigkeit

Gerechtigkeit
Erfolg
Zeit

Mit dieser Übung hast du einen ersten Schritt zu deinem
Lebenserfolg-Ziel gemacht.

Deine Werte musst du immer mit berücksichtigen, wenn du
deinem Leben eine neue, noch glücklichere Wendung geben
willst.

Du kannst sie quasi wie ein Raster über alle Entscheidungen legen.

Es ist sicher nicht der Champagner,
der uns die Freude am Leben schenkt.
Aber vielleicht ist es das Prickeln in den Gläsern,
das uns an die Freude erinnert - die Freude,
nach der sich unsere Seele manchmal vor
Sehnsucht verzehrt.

"Champagner für die Seele"
will uns liebevoll darauf hinweisen,
dass wir für unser Wohlergehen
selbst verantwortlich sind.
Es will uns "anstoßen", die
heilende Wirkung der Freude in unserem
Leben zuzulassen und zu fördern -
und das nicht nur zu besonderen Anlässen.

JETZT = MEINE BESTE ZEIT

9 TIPPS FÜR EIN LEBEN VOLLER INHALT

JEDER TAG EIN FRISCHER ANFANG

So, wie täglich die Morgensonne am Horizont für dich ein einmaliges Erlebnis sein kann, bei dem du die Geburt des Lichtes erlebst, so kann auch jeder Tag ein neuer frischer Anfang sein. Im wahren Sinn gibt es weder Vergangenheit noch Zukunft. Du erlebst immer nur die Gegenwart. Natürlich hat die Vergangenheit ihren Wert, wenn du aus den Erfahrungen der Vergangenheit etwas gelernt hast.

Vor der Zukunft brauchst du dir wahrlich keine Sorgen machen, denn dein Morgen wird von deinem Heute bestimmt. Morgen existiert überhaupt nicht. Nur im Heute kannst du etwas tun; nur im Jetzt und nur im Augenblick.

Je weiter du dein Leben vor dir herschiebst, desto weiter entfernt es sich von dir!

EIN OFFENER SINN

„Jeder Tag ist ein Lehrer, der lehrt, was kein anderer Tag lehrt!“ Johann Caspar Lavater sagte dies schon. Jeder Tag schenkt dir die Chance, mehr Klarheit, neue Einsichten und neue Kraft zu bekommen. Nimm dir Zeit, in jedem Augenblick glücklich zu sein. Lass deine Augen die Blüten schauen und lass deine Ohren hören, wie die Vögel singen und lass deine Gedanken schwingen mit dem Rhythmus des Lebens und der Harmonie. Gib deinem Leben einen liebevollen

JETZT = MEINE BESTE ZEIT

Inhalt. Tanke in der Natur – bewundere deren Schönheit und Vollkommenheit und du wirst die Vollkommenheit in dir spüren.

LEBE HEUTE

Um glücklich zu leben, musst du im Heute leben. Jeder Tag ist verloren, wenn du deinen Geist mit Sorgen für Morgen verdüsterst oder mit deiner Vergangenheit haderst. Mit dem Elend von Gestern beschwerst du dein Herz. Denkst du an das Schöne von Gestern und träumst von den guten Dingen die Morgen Wirklichkeit werden können, dann erfüllst du dein Heute mit nahrhaftem Leben.

Jede Sekunde ist es wert bewusst gelebt zu werden. Nur eine Sekunde nicht respektiert, kann dich um dein Lebensglück bringen. Darum achte auf dein Heute; es bietet dir die Möglichkeit dich zu erfahren und deine Geschicke zu lenken.

BEJAHE DIE SCHÖPFUNG

Bete jeden Tag! Verbinde dich täglich mit deiner Schöpfung und zeige dich zuversichtlich in Allem, was dir widerfährt. Es ist für dich! Wenn du das Leben bejahen willst, dann solltest du auch deinen Schöpfer bejahen, der dir dein Leben gegeben hat. Bist du ein „lebensbejahender“ Erdenbürger, dann kannst du dich voll in deiner Persönlichkeit entwickeln.

Die Schöpfung lebt in dir; lass sie lebendig wirken und werde zur Freude und zur Liebe deines Lebens.

„Selbst wenn es dir gelingen sollte gottlos zu werden, so wird es dir nie gelingen Gott los zu werden!“ Du kannst ihn jederzeit erreichen – du musst einfach zu ihm gehen. Warte nicht dass er kommt – du

JETZT = MEINE BESTE ZEIT

musst die Schritte zu deiner Schöpfung gehen – an diese unendliche Quelle der Weisheit und Geborgenheit.

SAG „JA“ ZUM LEBEN SELBST

Deine Gedanken übernehmen die Rolle des Steuermannes bei deiner Fahrt über das Lebensmeer. Wenn du dich positiv fühlen willst, dein Leben positiv gestalten möchtest, dann fang an positiv zu denken. Vermeide negative Wörter, negative Sätze sowie negative Gedankengänge. Richte deine Aufmerksamkeit auf das Positive und sehe bei allem hinter den Schleier. Mache es dir zur lieben Gewohnheit, zu deinem Leben „Ja“ zu sagen, auch wenn Neinsager und Meckerer griesgrämig durch ihre Tage wandern. Lass dir deine gute Stimmung von ihnen nicht verderben. In dem Maße, wie du zur realistischen Lösung deiner Krisen beiträgst, wird deine Persönlichkeit reifen und dein Geschick im Lösen von Herausforderungen und Problemen immer mehr zunehmen.

LERNE AUCH „NEIN“ ZU SAGEN

Es gibt Situationen im alltäglichen Auf und Ab, in denen du dich klar abgrenzen solltest. Du solltest dich von so manchem fern- und heraushalten. „Lass die Probleme bei dem, der sie hat“, dies solltest du dir in dein Gehirn meißen. Das heißt nicht, rücksichtslos zu werden, sondern deinem Nächsten die Chance zu lassen, sich durch die Lösung seiner Probleme zu stärken. Lerne „NEIN“ zu sagen in manchen Lagen. Ein „JA“ ist schwer in ein „NEIN“ zu verändern. Ein „NEIN“ in ein „JA“ zu wechseln dagegen ist relativ leicht. Ein wohl überlegtes „NEIN“ heißt soviel wie: „Ich habe ein Recht darauf, ich selbst zu sein!“ Wenn du nicht lernst aufrichtig „NEIN“ zu sagen, wirst du dein „JA“ oft nicht einhalten können.

JETZT = MEINE BESTE ZEIT

Grenze dich lieber ab als aus!

ARBEITE WENIGER – LEISTE MEHR

Vergiss es ein Perfektionist zu sein. Wenn du fest dazu entschlossen bist, gute Arbeit zu leisten, wirst du es normalerweise auch schaffen. Darum laufe durch deinen Arbeitstag. In der Hektik passieren die meisten Fehler. Wenn du durch perfekte Lösungen permanent glänzen willst, wirst du es schaffen dich selbst derart zu überfordern, sodass die ganze Sache schief läuft. Bist du perfekt du selbst, dann bist du perfekt genug.

Gönne dir ausreichend Ruhe, Entspannung und Erholung.

Nimm dir auch für deine Sorgen täglich eine halbe Stunde Zeit. Und in dieser Zeit mache ein Nickerchen.

VERLEIH DEINER SEELE FLÜGEL

Für alle Lebewesen ist auf dieser Welt alles reichlich vorhanden. Sei tief erfüllt von allem, was du tust und werde ein Magnet für ein gesundes Wohlergehen. Sei dir der unendlichen Kraftquelle im Zentrum deines Wesens bewusst und lasse sie frei an die Oberfläche fließen, damit sie von dir ausgesandt werden kann. Du kannst deiner Seele Schwingung verleihen und in deinem Herzen Stärke walten lassen. Erwecke deine Lebensgeister; sie werden dir Fröhlichkeit, Gesundheit und Glück herbeischaffen.

Richte deine Aufmerksamkeit auf die Liebe und die Fülle die du in dir trägst. Sei tolerant und großzügig im Geben und Nehmen.

JETZT = MEINE BESTE ZEIT

FREUDIG UND „JETZT“ SIND DIE SCHLÜSSEL ZUM INNEREN REICHTUM

Erlebe dein Heute mit Freude, Harmonie und der inneren Gewissheit, dass ein positiv gedachter Alltag dir die Voraussetzung für ein glückliches Morgen bringt. Erwarte von nun an nur das Beste! Werde dir bewusst über deinen inneren Reichtum, den du in dir trägst. Deine innere Wertigkeit bestimmt über deinen äußeren Schatz. Genieße dich als Kostbarkeit, als Einmaligkeit, und verschenke ab sofort deine Zeit nur noch mit Herz.



Es ist Zeit an mich zu denken;

Es ist Zeit mir Licht zu schenken!

Es ist Zeit für mich zu reifen;

Es ist Zeit, meine Chance zu ergreifen!

JETZT = MEINE BESTE ZEIT

Copyright © Irene Steinbach. Alle Rechte vorbehalten.

NIEMAND ANDERS

*Ich bin niemand anders als ich selbst
und brauche auch keine andere zu sein.*

*Nur anders will ich noch werden,
nämlich noch mehr ich selbst.*

*So wie Gott mich sieht
und ich mich
immer wieder erkenne;*

*So wie Gott mich will
und ich mich
immer wieder selber schätze.*

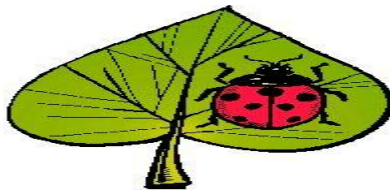
JETZT = MEINE BESTE ZEIT

TAGE WIE DIESER

Tage kennen wir viele im Leben,
doch nur einen besonderen kann es geben:
den Heutigen, eine magische Zahl.
Er steht mitten im Leben - ein ragendes Mal.
Dieses Denk-Mal, was will es uns sagen?
Vielleicht meint jetzt einer, es würde uns fragen:
Was hast du die Tage, die bisher vergangen,
vollbracht und was hast du angefangen
mit all der Zeit?
Was war gut und was war schlecht?
Was ist dir gelungen, was nicht so recht?
Was würdest du, ging das heut, anders machen,
sind es viele Dinge oder nur ein paar Sachen?
Auf all diese Fragen Antwort zu geben,
gelingt wohl keinem, denn so ein langes Leben,
das ist vorüber, endgültig vorbei.
Zu ändern ist nichts mehr, was es auch sei.
Und wer glaubt, die Erfahrungen, die er gemacht,
hätten ihm den Stein der Weisen gebracht,

JETZT = MEINE BESTE ZEIT

sodass er die kommende Zeit des Lebens
ohne Fehler verbringt, der hofft vergebens.
Viel sinnvoller ist, statt Gegessenes zu kauen
und Kaffeesatz lesend nach vorne zu schauen,
jeden Tag zu leben, so gut man es kann:
Etwas arbeiten, ausruhen dann und wann,
viel Freundlichkeit schenken, die Stunden genießen,
dafür sorgen, dass Sorgen uns nicht verdrießen,
sich darüber freuen, gesund zu sein,
zu danken, ist man nicht völlig allein,
die Familie und Freundschaften nicht vergessen,
spazieren gehen, lachen und gerne gut essen,
Gespräche führen, sich um andere kümmern,
gute Bücher lesen, bei Wehwehchen nicht wimmern,
und auch bei Schicksalsschlägen Stärke bewahren.
Wenn das alles klappt, wirst du auch in den kommenden Jahren
das Leben meistern, was es auch bringt.



JETZT = MEINE BESTE ZEIT

Copyright © Irene Steinbach. Alle Rechte vorbehalten.

Gutes Gelingen bei allem **TUN** wünscht

Irene

Heute ist deine beste Zeit
über dich und dein Leben nachzudenken und
gewonnene Erkenntnisse in die Tat umzusetzen.

JETZT = MEINE BESTE ZEIT

Copyright © Irene Steinbach. Alle Rechte vorbehalten.
