

WORKBOOK



© My Best World



MY BEST WORLD
EST. 2018

IN LIEBE

zu dir Selbst





DU BIST *zauberhaft*

Dieses kleine Workbook lädt dich ein, dich selbst auf einer tieferen Ebene zu spüren. Selbstliebe ist kein Zustand, den du erreichen musst. Sie ist bereits da – in dir. Doch oft ist sie bedeckt von Schichten aus Erwartungen, Bewertungen und alten Geschichten.

In den nächsten Seiten, darfst du dir Raum nehmen – anzukommen. Zu lauschen. Zu fühlen. Zu erinnern.

Nimm dir Zeit. Atme. Und lass dich von deiner inneren Stimme führen.

Fühle dich herzlich eingeladen.



BEGEGNUNG

mit dir

ANKOMMEN IN DEINEM HERZEN

1. Finde einen stillen Moment.
2. Schließe deine Augen und atme tief ein ... und aus.
3. Lege deine Hand sanft auf dein Herz.
4. Spüre: Wie fühlt es sich an, dich selbst gerade jetzt wahrzunehmen?
5. Öffne dein Herz für das, was sein will – ohne zu bewerten.



Ich fühle ...





ANKOMMEN IM *Herzen*

Finde einen stillen Moment.
Schließe deine Augen, lege die Hand auf
dein Herz und atme tief.

Frage dich:

Wie fühlt es sich an, mich gerade jetzt zu
spüren?

Was braucht mein Herz heute von mir?
Schreibe frei, was auftaucht ...



GLAUBENSSÄTZE

erkennen und auflösen

WAS SIND EIGENTLICH GLAUBENSSÄTZE

Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen, die unbewusst unser Leben steuern. Sie entstehen aus Erfahrungen, die wir als „Wahrheit“ abgespeichert haben.

Doch viele dieser alten Gedanken passen längst nicht mehr zu dem Menschen, der du heute bist.

Es sind innere Sätze wie: „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich darf nicht auffallen.“ Sie wiederholen sich still, formen Entscheidungen und Beziehungen – bis wir sie erkennen.

WIE KÖNNEN WIR SIE ERKENNEN

Achte auf wiederkehrende Gefühle von Enge, Zweifel oder Selbstkritik.

Sie zeigen dir, wo ein alter Satz wirkt, der gesehen werden will.

SO LÖST DU SIE AUF

Erkenne den alten Satz – und ersetze ihn bewusst durch eine neue Wahrheit.

Atme tief, fühle in dich und sprich:

 „Ich bin frei, Neues zu glauben. Ich wähle Liebe.“





DEINE Gedanken

In dieser Übung darfst du deine alten Gedanken erkennen und sie liebevoll neu ausrichten. Alles beginnt mit Bewusstsein – denn was du über dich denkst, wird zu deiner inneren Wahrheit.

WAS DENKE
ich wirklich über mich?

Nicht genug

Unsicher

Schwach

WAS MÖCHTE
ich ab heute glauben?

Vollkommen, so wie ich bin

Ich darf vertrauen

Sanft und stark zugleich



WER BIST DU *wirklich?*

Selbstbewusstsein bedeutet nicht, laut zu sein – sondern dich selbst zu kennen. Es ist das stille Wissen: „Ich bin.“ Wenn du dich erinnerst, wer du wirklich bist, entsteht innere Stärke ganz natürlich.

Erlaube dir, dich jenseits deiner Rollen und Erwartungen wahrzunehmen. Du bist mehr als deine Vergangenheit, mehr als deine Gedanken. Du bist Bewusstsein, das sich selbst erkennt – einzigartig, lebendig, echt.

„Je tiefer du dich spürst, desto klarer wirst du sichtbar.“



ZIELE

richtig setzen

Ziele dürfen dich nicht antreiben – sie dürfen dich ziehen. Wahre Ziele entstehen aus deinem Inneren, nicht aus Vergleich oder Pflicht. Wenn du dich mit deinem Herzen verbindest, spürst du, was dich wirklich ruft.

 *Ein Ziel ist kein „Müssen“ – es ist eine Richtung deiner Seele.*

WAS IST DEIN WARUM?

Frage dich: Warum wünsche ich mir dieses Ziel wirklich? Geht es um Anerkennung – oder um Erfüllung? Wenn dein Warum aus der Tiefe kommt, trägt dich jede Herausforderung.

 *Ein starkes Warum verwandelt jedes Wie.*

DER WEG IST DAS ZIEL

Selbstliebe bedeutet, den Weg zu genießen, nicht nur das Ankommen. Jeder Schritt ist Wachstum, jede Pause Teil des Ganzen.

 *Bleib in Bewegung – aber mit Herz.*





ZIELE

richtig setzen

Wahre Ziele entstehen nicht im Kopf, sondern aus deinem inneren Ruf. Sie fühlen sich leicht und lebendig an – nicht wie ein Kampf. Erlaube dir, deiner Sehnsucht zu folgen, statt alten Erwartungen.

 Dein Herz kennt den Weg – dein Verstand darf vertrauen.

WAS IST DEIN WARUM?

Hinter jedem Ziel steht ein Gefühl: Freude, Freiheit, Liebe. Wenn du dieses Gefühl erkennst, führt es dich automatisch dorthin.

 Finde dein Warum – und dein Ziel findet dich.

DER WEG IST DAS ZIEL

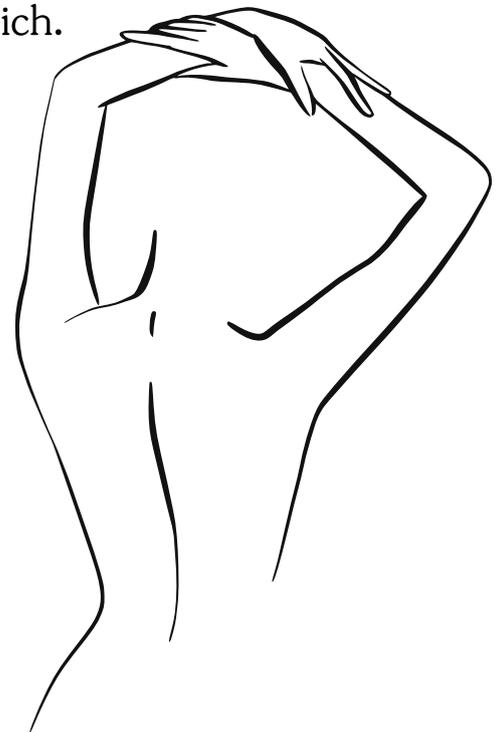
Feiere jeden Schritt.

 Wachstum geschieht im Gehen – nicht im Ankommen.

FOLGE DER FREUDE

Freude ist dein innerer Kompass. Frage dich: Was würde mir heute guttun? Und folge genau dem.

 Freude ist die Sprache deiner Seele.





DEINE

Ziele

SMARTE Ziele helfen dir, deine Wünsche klar und umsetzbar zu machen.

S – Spezifisch: Was genau willst du erreichen?

M – Messbar: Woran erkennst du den Erfolg?

A – Attraktiv: Warum willst du es wirklich?

R – Realistisch: Ist es machbar für dich?

T – Terminiert: Bis wann willst du es schaffen?

S

M

A

R

T

Dein Ziel



DEINE

Fähigkeiten

Weißt du, was du alles kannst?
Es ist mehr, als du denkst.
Erkenne, was dir leichtfällt –
darin liegt deine Stärke.

DAS KANN
ICH GUT:





WERTE

Leben

WAS ZEICHNET DICH AUS?

Deine Werte sind das Fundament deines Lebens. Sie zeigen, was dir wirklich wichtig ist und führen dich in Momenten der Unsicherheit zurück zu dir.



Wenn du nach deinen Werten lebst, fühlst du dich im Einklang mit dir selbst.

WOFÜR WILLST DU STEHEN?

Frage dich: Was möchte ich in die Welt bringen? Liebe? Ehrlichkeit? Mut? Frieden?

Wähle drei Werte, die dich leiten dürfen und richte deine Entscheidungen danach aus.



Deine Werte sind dein innerer Kompass.





WERTE

Leben

Werte geben dir Halt und Orientierung.
Sie erinnern dich daran, wer du bist, auch
wenn das Außen laut wird.

WAS ZEICHNET DICH AUS?

Denk an Momente, in denen du dich echt
geföhlt hast.

Welche Werte hast du da gelebt?
Vielleicht Liebe, Ehrlichkeit oder Mut.

WOFÜR WILLST DU STEHEN?

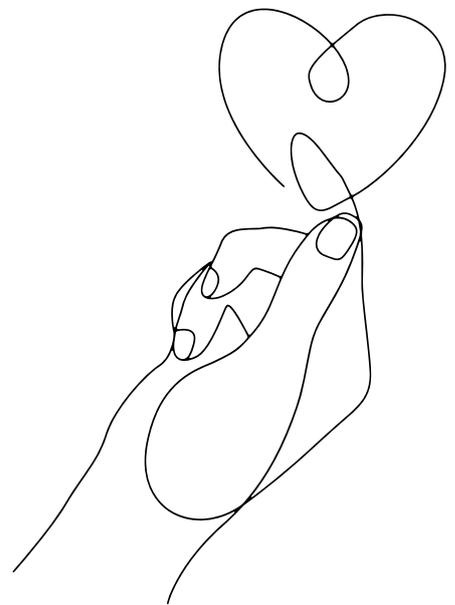
Frage dich: Was soll spürbar sein, wenn ich
einen Raum verlasse?

Das ist dein inneres Versprechen an dich
selbst.

WIE KANNST DU DEINE WERTE UMSETZEN?

Beginne mit kleinen Schritten im Alltag.
Handle so, dass dein Herz zustimmt – jeden
Tag ein bisschen mehr.

Werte werden lebendig, wenn du sie lebst.





DEINE Werte

Erfasse hier deine wichtigsten Werte und beschreibe, wie du sie im Alltag leben kannst. So werden aus Worten echte Prinzipien.

WERT *Liebe*

Alles, was ich tue, geschieht mit

Liebe.

WERT *Ehrlichkeit*

Ich spreche meine Wahrheit -

achtsam und klar.

WERT *Freiheit*

Ich wähle, was mir guttut und

respektiere die Freiheit anderer.

WERT *Vertrauen*

Ich glaube an mich, das Leben

und meinen Weg.

 Werte zeigen, wer du bist - besonders dann, wenn niemand zusieht.



DEINE

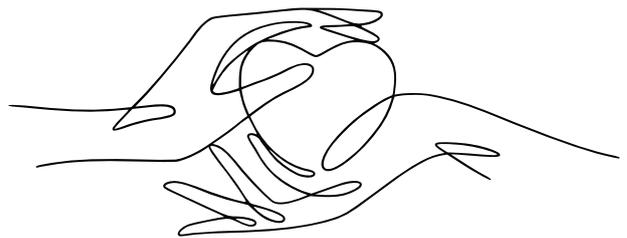
Werte

WERT

WERT

WERT

WERT





WOCHEN

Planner

Woche _____

MO

Wochenziel

DI

Wichtige To-Do's

MI

DO

FR

SA

SO

Notizen

TÄGLICHE ROUTINEN



D
A
N
K
E

DASS ES DICH *gibt!*

Du hast dir Zeit für dich genommen – zum Fühlen, Reflektieren und Erkennen. Das ist wahre Selbstliebe. Jeder bewusste Moment mit dir selbst öffnet dein Herz ein Stück weiter.

Danke, dass du diesen Weg gegangen bist.

Bleib verbunden mit dir – sanft, echt und liebevoll.



Du bist ein Geschenk – einfach, weil es dich gibt.



MY BEST WORLD
EST. 2018

www.mybestworld.de

AUS LIEBE ZU DIR SELBST!

„Hab den Mut, deinem Licht zu folgen - es führt
dich dorthin, wo deine Seele schon wartet.“

Stephanie & Cornelia

W
O
R
K
B
O
O
K





🌸 ABSCHLUSS & IMPRESSUM

Workbook: Selbstliebe – Dein Weg zu dir selbst

Begleitmaterial zu den Programmen Mindlight & Mindshift
Dieses Workbook begleitet dich auf deiner Reise zu mehr
Bewusstsein und innerer Klarheit.

Mindlight öffnet den Raum in die Tiefe deiner Seele,
Mindshift unterstützt dich im bewussten Wandel deines Denkens.
Beide Programme findest du in unserem Shop
(<https://www.mybestworld.de>)

Mit Liebe erstellt von
Stephanie Ress © 2025
Stephanie Ress Solution AB
Kvisslingbyvägen 50
8491 Åkersberga
Sverige/Schweden
info@mybestworld.de
www.mybestworld.de

Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses Workbooks sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne ausdrückliche Genehmigung weder vervielfältigt noch weitergegeben werden. Dieses Workbook dient der persönlichen Entwicklung und ersetzt keine therapeutische oder medizinische Beratung.

Danke, dass du dich auf diese Reise zu dir selbst eingelassen hast.
Möge dein Licht leuchten – in Mindshift, in Mindlight, in dir.

Mit Liebe,
Stephanie Ress & Cornelia Zit von My Best World

