



I LOVE ME

Liebe dein Zuhause &
du liebst dich selbst.



Gedanken für dich und deine Räume!

Verändere deine Räume! Verändere dein Leben! Verändere die Welt!

Heute und hier starten wir! Damit deine Überlegungen, deine Gedanken und Pläne auch Realität werden – Raum einnehmen, schreibe sie auf. Auch, wenn du heute nichts verändern kannst und willst. Schreib dir alles auf (dann musst du nicht so viel darüber nachdenken) – auch die scheinbar verrückten Dinge. Lass es fließen und sei gespannt, welche Gedanken dich begleiten. Du wirst erstaunt sein, wie viele Überlegungen du jeden Tag zum Thema Raum hast - vielleicht viel zu viele negative. Hier werfen wir den positiven Blick darauf. Die Veränderung beginnt genau hier

Ich wünsche Dir, viel Freude mit I♥ME und deiner spannenden Reise zu deinem Raum für Glück und Erfolg.

♥ Video 1: Los geht's!

Was ist dein Ziel für I♥ME? Was möchtest du erreichen?

Hast du alles ausgedruckt? Wo sind die Plätze, wo du dein I♥ME-Schild aufhängen könntest? Wo wirst du es gleich jetzt tun? (Vergiss deine Onlineräume nicht – Handyhintergrund, Titelbild & Co)

♥ Video 2:

Happy Place – dein Kraftplatz!

**Wo ist dein happy Place – zentral, gut sichtbar und so richtig happy?
Schreib hier ein paar Optionen auf – starte heute an einem Platz!**

Welche Dinge braucht es dort? Welche Gegenstände geben dir Kraft und stärken dich so richtig? Gibt's Erinnerungen, die du hier brauchst?

**Heute starte damit und dann gibt's vielleicht noch etwas zu optimieren?
Welche Dinge, möchtest du noch umsetzen? Wann wirst du das tun?**

♥ Video 3:

Entdeckungsreise durch deine Räume!

Deine Erkenntnisse aus der Entdeckungsreise?

Was hast du auf den Fotos Neues entdeckt?

Erinnere dich oder gehe jetzt auf die Suche: Welche „fremden“ Räume haben so richtig gesagt: I♥ME? Wie haben die ausgesehen? Was davon hättest du auch gern?

♥ Video 4:

Vier Mini-Tipps für dich selbst!

Welcher dieser Tipps hast du jetzt schon früher umgesetzt? Juhu!

Wenn du das so hörst – welche Gedanken kommen auf? Was scheint undenkbar?

Was ist dein Zeitplan für die Umsetzung

Video 5: Ziele & Träume in den Raum bringen!

Was sind deine großen Träume? Wie soll dein Leben in 10, 20 Jahren aussehen? Wie willst du dich fühlen? Wo willst du wohnen? Nicht vergessen: Think Big!

Wie und wo bringst du diese in die Räume? Schreib hier alles auf, was dir einfällt. Setze heute gleich etwas um und der Rest kommt auf die Maßnahmenliste.

Deine mittelfristigen Ziele? Wie sind die genau? Schreib sie auf und zu jedem Punkt (mindestens) eine Maßnahme, wie du den in den Raum bringst.

ToDos – wie wirst du zukünftig deine (täglichen) ToDos in den Raum bringen? Probiere eine Methode aus, die dir wirklich Spaß macht.

Video 6: **Herausforderungen lösen!**

Was ist heute deine größte Herausforderung? Wo ist sie in deinen Räumen sichtbar?

Was wirst du konkret in deinen Räumen (und auch sonst) tun, um diese zu lösen? Was ist heute der erste Schritt?

Wo gibt's Herausforderungen mit deinen Mitbewohnern im Zuhause?

Mit welche räumlichen Veränderungen kannst du diese lösen?

Video 7: Dein Traum-Schlafzimmer!

Wie sieht dein wunderschönstes Traum-Schlafzimmer aus? Was wolltest du schon immer haben? Was davon (eine Kleinigkeit) könntest du heute gleich umsetzen?

Was sagen deine Bilder von der Entdeckungsreise über dein Schlafzimmer?

Was könntest du ändern? Notiere hier die Dinge, die du sofort umsetzen kannst und mach es jetzt gleich. (Der Rest geht auf die Maßnahmenliste)

Video 8: **Was du noch für dein I♥ME tun kannst.**

Zurück zur Entdeckungsreise – gibt's da neue Blickwinkel nach dem Video?

Dein Außenbereich – was ist der Plan?

Frische Blumen/Pflanzen – wie ist die jetzige Situation und was möchtest du ändern?

Dein Vorzimmer/Flur – ist es ein Ort des happy Willkommens? Was könntest du ändern?

Mach die Worte- und Bilder-Analyse? Was lernst du da über dich? Was möchtest du gleich tun?

Dein WC – schau genau hin? Ist es ein Wohlfühlort? Was wirst du konkret umsetzen?

Wie geht's einen „Stauräumen“ und was muss auf die Maßnahmenliste, damit sie auch zum happy Place werden?

Video 9: **Meine 4 magischen Tipps zum Dranbleiben.**

Welchen Tipp wirst du ab heute umsetzen und warum?

Wann wirst du die restlichen Dinge starten? Trage dir den Termin in den Kalender.

Video 10 : **Konfettiregen – feiere deine Erfolge!**

**Die Planung deines Konfettiregens: Schreib hier die Details auf!
Partygäste, Termin, Location, Besorgungen!**