

START ZUM HAPPY HOME

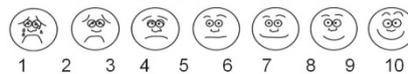
DEINE ENTDECKUNGSREISE

Wir starten heute eine Entdeckungsreise durch die eigenen Räume und in deinem Leben. Welche Blickwinkel sehen wir in ihnen und welche Details nehmen wir durch unsere Sinne wahr? Welche Lebensbereiche brauchen eigentlich besonders viel frischen Wind und wo läuft es so richtig gut?

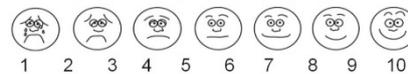
Wo stehen deine Räume!

Übung: Lass uns ganz spontan starten auf einer Skala von 1-10 – wo bist du im Moment? Übrigens egal wo, du startest – genau da unterstützen wir dich so richtig schnell weiter zu kommen.

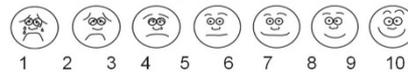
Wie sehr liebst du dein Zuhause?



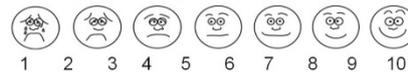
Wie sehr liebst du die Gestaltung?



Wie ordentlich ist dein Zuhause?



Wie sehr ist es ein Kraftplatz?



Deine Entdeckungsreise!

Lass uns die eigenen Räume wieder bewusst wahrnehmen. Dein Alltag lässt Details in deinem Haus oft verschwinden. Schau deshalb mit einem anderen Blick auf die Räume, was siehst du und was nimmst du wahr? Starte mit dem ersten Schritt und beginne mit deiner persönlichen Entdeckungsreise. Diese wird dir helfen, die gewünschten Träume & Ziele in deinen Räumen und in deinem Leben zu ermöglichen. Unter diesem Video findest du eine Maßnahmenliste, mit der du deine Ideen festhalten kannst. Schreibe deine tollsten Ideen auf, um sie gemeinsam mit der I LOVE MY HOME-Community in Angriff zu nehmen

☑ **Übung:** Gehe nach draußen. Versetze dich außerhalb deiner Räume in ein positives Gefühl. Denke an einen Urlaub oder an wunderbare Momente. Erst dann fällt dir auf, dass dir in den eigenen Räumen das eine oder andere nicht gefällt. Betrete deine Räume. Nutze deinen üblichen Eingang. Was ist der erste Eindruck, wo richtet sich dein Blick hin? Schreibe deine wunderbaren Blickwinkel auf. In jedem Raum gibt es diese, du musst sie nur finden. Gehe weiter. Nutze deine üblichen Wege oder nutze neue Blickwinkel. Was entdeckst du?

☑ **Übung:** Denke an deine guten Eigenschaften. In Räumen werden deinen positiven Eigenschaften sichtbar. Schreibe sie auf und nimm sie dir durch deine Entdeckungsreise bewusster wahr.

☑ **Übung:** Starte in regelmäßigen Abständen weitere Entdeckungsreisen. Nütze dieses Mal eine Kamera oder dein Handy. Schieße für dich spontane Fotos und vergleiche sie mit den wahrgenommenen Details deiner ersten Reise. Was hat sich verändert und was nimmst du anders wahr?

Fang noch heute an und beginne mit deinem neuen HAPPY HOME. Deine Entdeckungsreise ist die erste Maßnahme für die Veränderungen in deinen Räumen. Als wichtiger Schritt bereitet sie dich auf deine Ziele vor und motiviert dich, diese endlich zu erreichen.

Wie läuft's in all deinen Lebensbereichen?

Lass uns auch da genau hinschauen. Welche Lebensbereiche laufen gut und welche brauchen Verbesserung, dass das Rad deines Lebens sich so richtig gut drehen kann?

☑ **Übung:** Fülle hier aus, wo du in den einzelnen Lebensbereichen stehst. Je weiter außen, desto besser. Verbinde die Punkte und du bekommst dein Lebensrad. Komm wieder zurück nach einigen Wochen und schau, was sich verändert hat.

