

Entdecke die **KÖNIGIN** in dir
und lass andere nicht auf deiner Schleppe stehen.



erfolgreich-du.ch
© MONIKA HEIN



Ein kleiner *Schritt*
ist mehr Bewegung
als ein grosser Plan.

erfolgreich-du.ch
© MONIKA HEIN



Mach die Leinen los!
Sonst wundere dich nicht,
wenn du immer
den gleichen Hafen siehst.

erfolgreich-du.ch
© MONIKA HEIN

Stelle
heute Abend
dein Handy
aus.
Lege es
in den Flur
und geniesse
einen



Offline-Abend

erfolgreich-du.ch
© MONIKA HEIN



ETABLIERE
bewusst eine
Morgenroutine,
die
dir gut tut.

So startest du
POSITIV
in jeden
neuen Tag.

erfolgreich-du.ch
© MONIKA HEIN



Du **hast** Gefühle und
Gedanken. Aber du
BIST NICHT
deine Gefühle und
Gedanken.

erfolgreich-du.ch
© MONIKA HEIN



Wenn du dir nicht selbst
Enttäuschungen
programmieren
willst – sei
EHRlich
zu dir selbst.

erfolgreich-du.ch
© MONIKA HEIN



Lege jedes
Mal, wenn
dich etwas
herzlich
gefremt hat,
eine Murmel
oder einen
Stein in ein
Glas.

Freue dich, wie
dein Glücksglas
sich füllt.

erfolgreich-du.ch
© MONIKA HEIN





Tue etwas, was du noch nie getan hast

erfolgreich-du.ch
BY MONIKA HEIN



Mache heute einmal etwas
bewusst anders, z. B.
zum Zähneputzen
die andere Hand
benutzen...

erfolgreich-du.ch
BY MONIKA HEIN



Verliere nicht vor lauter
NACHDENKEN über den **WEG**
dein **ZIEL**
aus den Augen.

erfolgreich-du.ch
BY MONIKA HEIN



Finde
etwas
**LIEBENS-
WERTES**
an einer
Person,
mit der du
nicht so gut
kannst.

erfolgreich-du.ch
BY MONIKA HEIN

Nimm heute einmal

bewusst
fünf

Dinge wahr, über die
du dich *freust*.

erfolgreich-du.ch
© MONIKA HEIN

Better
done,
than
perfect

erfolgreich-du.ch
© MONIKA HEIN

Was ist dir wichtig?

Formuliere
einmal drei
Leitsätze
für dich.

erfolgreich-du.ch
© MONIKA HEIN

Nimm dir
EINEN Schrank
oder *EIN* Schubfach
in der Küche vor

und mache
„KLAR SCHIFF“

erfolgreich-du.ch
© MONIKA HEIN

Nimm heute einmal
mindestens
eine Mahlzeit
in Ruhe
am Tisch
ein –
ohne nebenher
zu lesen,
Mails zu checken
etc.



erfolgreich-du.ch
BY MONIKA HEIN

Welche
Emotionen
kennst du?

Nimm sie einmal
einen Tag lang

bewusst wahr.



erfolgreich-du.ch
BY MONIKA HEIN

Dankbarkeit schafft
Glücksmomente.
Finde fünf Dinge
in deinem Leben,
für die du aufrichtig dankbar bist.



erfolgreich-du.ch
BY MONIKA HEIN

Du musst nicht
perfekt sein.

Komm **RAUS** aus der

Planungsschleife und

werde **aktiv.**



erfolgreich-du.ch
BY MONIKA HEIN



