



Empowerment

Checkliste

was du JETZT tun kannst, um
dich stark zu fühlen

Empowerment-Checkliste:

7 Schritte zu mehr Selbstbewusstsein und innerer Stärke

Einleitung:

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die den größten Unterschied machen. Diese Checkliste hilft dir, jeden Tag ein bisschen stärker, fokussierter und positiver zu werden. Wissenschaftlich fundierte Tipps machen es dir einfach, Schritt für Schritt mehr Selbstbewusstsein in dein Leben zu bringen. Starte jetzt und finde deinen ganz persönlichen Empowerment-Weg!

Finde deinen Fokus



Starte den Tag mit einer positiven Einstellung. Studien zeigen, dass das Reflektieren positiver Erlebnisse die Motivation nachhaltig stärkt. Schreibe jeden Morgen eine Sache auf, die dich stolz macht – egal, wie klein sie erscheint.

Stärke deine Haltung



Deine Körperhaltung beeinflusst dein Selbstbewusstsein. Versuche jeden Tag eine kraftvolle Pose, wie die „Power Pose“: Stehe aufrecht, Hände in die Hüften, Kinn leicht angehoben. Halte diese Haltung 2 Minuten – Studien bestätigen, dass dies dein Selbstbewusstsein steigern kann.



Setze kleine, erreichbare Ziele

Es dauert im Durchschnitt etwa 66 Tage, bis sich eine neue Gewohnheit festigt. Beginne daher mit kleinen, machbaren Zielen. Definiere jeden Tag eine Sache, die dich deinem großen Traum näherbringt. Erfolg entsteht durch konsequente kleine Schritte.

Empowerment-Checkliste:

7 Schritte zu mehr Selbstbewusstsein und innerer Stärke



Praktiziere Dankbarkeit

Dankbarkeitsübungen steigern laut Forschung das Glücksempfinden und reduzieren Stress. Nimm dir jeden Abend 5 Minuten Zeit, um 3 Dinge aufzuschreiben, für die du dankbar bist. Es wird deinen Blick auf das Positive lenken.



Sprich dir Mut zu

Positive Worte können eine kraftvolle Wirkung haben. Nutze Affirmationen wie „Ich bin stark und fähig, meine Träume zu verwirklichen.“ Wiederhole sie laut oder in Gedanken – die Wiederholung stärkt dein Mindset.



Achte auf deine Selbstfürsorge

Regelmäßige Selbstfürsorge schützt nachweislich vor Burnout und fördert dein Wohlbefinden. Plane bewusst kleine Pausen für dich selbst ein – sei es ein gutes Buch, eine Tasse Tee oder ein Spaziergang.



Umgeb dich mit Positivität

Dein Umfeld prägt dich. Psychologen haben gezeigt, dass positive Beziehungen dein Wohlbefinden steigern. Reflektiere: Welche Menschen und Aktivitäten geben dir Energie? Schaffe Raum für diese positiven Einflüsse in deinem Alltag.

Abschluss:

Diese Checkliste ist nur der Anfang! Teile deine Fortschritte mit mir und lass uns gemeinsam daran arbeiten, dein volles Potenzial zu entfalten. Für eine noch intensivere Reise gibt es mein Workbook, das bald erscheint – bleib gespannt!

Verfolge deine täglichen Fortschritte – Schritt für Schritt zu deinem stärkeren Selbst!

Dieser Tracker hilft dir, nicht nur deine Gewohnheiten fest im Alltag zu verankern, sondern auch darüber zu reflektieren, wie sie dich beeinflussen. Nimm dir ein paar Minuten Zeit am Ende der Woche, um deinen Fortschritt zu würdigen.

Gewohnheit	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Finde deinen Fokus	☐	☐	☐	☐
Stärke deine Haltung	☐	☐	☐	☐
Setze kleine Ziele	☐	☐	☐	☐
Praktiziere Dankbarkeit	☐	☐	☐	☐
Sprich dir Mut zu	☐	☐	☐	☐
Achte auf Selbstfürsorge	☐	☐	☐	☐
Umgib dich mit Positivität	☐	☐	☐	☐

Reflexion am Ende der Woche:

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um über die Woche nachzudenken und dir bewusst zu machen, wie weit du gekommen bist.

Was lief besonders gut?

Worauf bist du stolz?

Was möchte ich nächste Woche verbessern?



Mit Coaching & Workbook zum Erfolg

Hi, ich bin Yeliz – Coach mit Leidenschaft für persönliche Entwicklung und Wohlbefinden. Mein Ziel ist es, dir Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen du dein volles Potenzial entfalten kannst. Diese Checkliste ist dein erster Schritt auf dem Weg zu einem stärkeren, fokussierten und positiven Selbst. Lass uns gemeinsam an deinem Erfolg arbeiten!

Bereit für den nächsten Schritt? Neben meinen individuellen Coachings, die speziell auf deine Bedürfnisse abgestimmt sind, wird schon bald mein **Workbook erhältlich** sein! Dieses Workbook begleitet dich mit praktischen Übungen und tiefgehenden Tipps auf deiner Reise zu mehr Selbstbewusstsein, innerer Stärke und deinem Wohlfühlkörper.

Trage dich am besten schon jetzt auf meine Liste ein, um als Erste:r davon zu erfahren! info@yealiz-bodyandsoul.de

"Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten." Albert Einstein