

MARC VICTUZ

NEW

WEEKLY MOTIVATION.

DEINE WÖCHENTLICHE MOTIVATION FÜR DEIN JAHR



tredition®

© 2023 Marc Victuz

ISBN Softcover: 978-3-384-03264-5

**Druck und Distribution im Auftrag :
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926
Ahrensburg, Germany**

**Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist
urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte
ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung
ist ohne Genehmigung unzulässig. Die
Publikation und Verbreitung erfolgen im
Auftrag. Zu erreichen unter:**

**tredition GmbH, Abteilung
"Impressumservice", An der Strusbek 10,
22926 Ahrensburg, Deutschland.**



tredition

Schön, dass du dabei bist....

Ich freue mich wirklich sehr darüber, dass ich dich ein ganzes Jahr lang begleiten darf. Von nun an verbringen wir alle Wochen des Jahres zusammen und erleben spannende Dinge, motivieren uns, inspirieren uns und erfüllen gemeinsam Aufgaben.

Und somit sind wir auch schon am Ziel dieses Buches angelangt: Motivation!

Bevor wir richtig starten, möchte ich dir nur noch das Konzept dieses Buches vorstellen. Aber halt! Ist es eigentlich ein Buch? Es hat keine Kapitel, keine Story und kein Inhaltsverzeichnis. Darf man so etwas dann überhaupt Buch nennen?

Ganz ehrlich: Ich weiss es nicht. Und um ganz ehrlich zu sein, ist mir das auch völlig egal.

Wir nennen es einfach »Buch«. Sind wir doch Rebellen.

Nun zum Konzept:

Dieses Buch hat keine Kapitel, sondern ist nach Kalenderwochen sortiert. Mir war es wichtig, die Wochen nicht mit bestimmten Tagen oder Daten zu versehen, damit du es auch in den kommenden Jahren nutzen kannst. Es ist also völlig belanglos, ob du es im Jahr 2024 oder im Jahr 2030 benutzt. Es geht hierbei nur um die wöchentliche Motivation, ohne ein Jahr festzulegen. Und da manche Jahre 53 Wochen, andere wiederum

52 Wochen haben, habe ich beschlossen, mich an die 53 Wochen zu halten. Besser eine Woche mehr, als eine zu wenig. Also wundere dich bitte nicht, wenn du am Jahresende feststellen wirst, dass eventuell in diesem Buch noch eine weitere Woche vorhanden ist, aber du eigentlich schon das neue Jahr begrüßen darfst.

Ziel und Zweck dieses Buches:

Wenn ich es kurz zusammenfassen sollte, würde ich wohl folgendes schreiben: Dieses Buch sollte dich jede Woche neu motivieren. Es sollte dich daran erinnern, dass du dir in jeder Woche genügend Zeit für dich selbst einräumen solltest. Mit den wöchentlichen, kleinen Aufgaben, möchte ich dich an die Dinge im Leben erinnern, die ganz oft auf der Strecke bleiben, wenn der Alltag überhand nimmt. Gemeinsam diese Aufgaben zu erfüllen, soll dich motivieren, dich inspirieren, dich stärken und dir zeigen, dass ein schlechter Tag ganz normal ist, jedoch die schönen Tage des Jahres überwiegen. Und wenn ich gerade »gemeinsam« geschrieben habe, dann meine ich das durchaus so, denn: Denke bitte immer daran, dass auch andere Menschen dieses Buch nutzen. Das bedeutet, dass jeder, der es besitzt, die gleichen wöchentlichen Aufgaben erledigt. Im Grunde sind wir jede Woche ein sehr starkes, gemeinsames Team, ohne das wir uns

kennen. Aber genau diese Vorstellung finde ich super spannend.

Um gleich vorweg den Druck heraus zu nehmen, erzähle ich dir kurz von den wöchentlichen Aufgaben.

Wöchentliche Aufgaben:

Diese Aufgaben erfordern fast gar keine Zeit. Du musst nicht durch den Schlamm robben oder Mathematikaufgaben lösen. Es ist im Grunde sehr einfach, aber effizient.

Jede Woche hat ein bestimmtes Themenfeld. Nehmen wir mal an, die Woche 38 befasst sich mit dem Thema »Dankbarkeit«. Nun stelle ich uns folgende Aufgaben für diese Woche bereit: Wir sollten uns in dieser Woche speziell mit diesem Thema beschäftigen.

Wofür sind wir dankbar? Wann waren wir das letzte Mal dankbar? Was macht Dankbarkeit mit uns?

Es sind Aufgaben, die aber im Endeffekt einfach nur Erinnerungen an uns sind. Und wenn wir uns in dieser Woche 38 ausgiebig mit dem Thema »Dankbarkeit« beschäftigen, erreichen wir, dass wir uns wieder darauf besinnen, uns erinnern, wie wichtig Dankbarkeit für uns sein sollte.

Natürlich schlage ich uns vor, speziell in dieser Woche, ein wenig Dankbarkeit zu praktizieren. Mit ein paar kleinen Tipps, möchte ich uns dazu motivieren.

Klingt also härter, als es eigentlich ist, oder?

Hilfst du uns weiter zu wachsen?

Es liegt natürlich in der Natur der Sache, dass es viel schöner ist, wenn man etwas teilt. Durch das teilen können wir erreichen, dass wir eine noch stärkere und größere Gemeinschaft werden. Solltest du jemanden kennen, dem dieses Buch gut tun würde, dann bitte ich dich, es weiter zu empfehlen. Mein Grundgedanke für dieses Buch ist nämlich, dass es so viele Menschen wie nur möglich erreichen sollte. Ich bin der Meinung, dass jeder Mensch Motivation, Inspiration und Erinnerungen an das Gute im Leben, gebrauchen kann. Und wenn es dieses Buch schaffen sollte, einen anderen Menschen zu motivieren, dessen Jahr zu verschönern und Freude zu verteilen, dann wird diese Welt vielleicht ein bisschen schöner. Zumindest unsere eigene, kleine Welt in dieser Gemeinschaft.

Ich glaube, wir sind nun soweit!

Starten wir in die erste Woche des neuen Jahres. Ich bin sehr gespannt, was uns in diesem Jahr alles erwarten wird.

Are you Ready for WEEKLY MOTIVATION?

Gleich geht es los....

Bevor wir richtig starten, möchte ich dich noch darauf hinweisen, dass es in diesem Buch, zu Wiederholungen kommen wird. Dies ist auch beabsichtigt. Es werden immer wieder verschiedene Schwerpunktthemen aufgegriffen. Dies halte ich für sehr wichtig, da manche Themen nicht in einer einzigen Woche behandelt werden können.

Du wirst deshalb sehr schnell feststellen, welche Themen mir ganz besonders am Herzen liegen. Und diese sind mir so wichtig, dass ich sie mehrmals mit dir zusammen erörtern möchte.

Jetzt geht's aber wirklich los.....

WOCHE 1

MARC VICTUZ

NEW

WEEKLY MOTIVATION.

DEINE WÖCHENTLICHE MOTIVATION FÜR DEIN JAHR



tredition®

Oh, das neue Jahr ist schon da?

Ja, ich kenne das. Gerade hast du das alte Jahr verabschiedet und es Revue passieren lassen, schon ist das neue Jahr da und erfordert schon wieder all unsere Aufmerksamkeit. Aber langsam! Wir starten ganz entspannt in diese Woche.

Und natürlich müssen wir kurz nach diesem Jahreswechsel auch auf das eingehen, was viele von uns beschäftigt: Die Neujahrsvorsätze. Ach, was sind wir am Anfang des Jahres so motiviert, etwas zu ändern, etwas zu erreichen. Das neue Jahr motiviert uns. Aber weshalb ist das so? Klar, so ein neues Jahr möchte man nutzen um eventuelle Laster abzulegen, etwas zu erreichen, eine Änderung im Leben zu erzwingen. Doch wenn wir ehrlich sein sollen, ist das Ganze doch eher eine Farce. Weshalb sind wir denn, mit unserem Vorhaben, so motiviert zu Jahresbeginn? Genau! Weil vor uns 365 Tage liegen, um dieses Vorhaben umzusetzen. Also eine Menge Zeit, um es auch weiterhin vor uns herzuschieben. Denn die meiste Motivation zur Veränderung, erlischt schon nach wenigen Tagen oder Wochen. Also sprechen wir hierbei nicht von Beständigkeit oder Langlebigkeit.

Doch das ist gar nicht schlimm. Nehmen wir die neugewonnene Motivation des Jahresbeginns mit in unsere wöchentliche Aufgabe.

Wöchentliche Aufgabe:

Ja, ich weiss, wir sind im neuem Jahr. Doch lass uns noch einmal zurück schauen ins alte Jahr. Erinnern wir uns zurück, an die letzten 365 Tage. Starten wir unseren ganz persönlichen Jahresrückblick. Und dies wird ein richtig guter Jahresrückblick. Denn wir erinnern uns ausschließlich an die guten Dinge, die uns im vergangenen Jahr, widerfahren sind. Auch wenn wir oftmals das Gefühl haben, dass es mehr schlechte als gute Tage gab. Das stimmt nämlich nicht. Leider ist es meist so, dass sich die schlechteren Tage tiefer in unseren Kopf verankert haben, als die guten Tage. Deshalb erscheint es uns immer so, als wären die schlechteren Tage in der Überzahl. Und genau aus diesem Grund ist es so enorm wichtig, diese guten Tage, am Anfang des Jahres, nochmals hervor zu heben. Das sollte uns Kraft für die kommenden 365 Tage des neuen Jahres geben, weil wir feststellen werden, dass das alte Jahr doch nicht so verkehrt war, wie wir es wahrscheinlich empfunden haben. Mit Hilfe dieser Fragen, sollten wir uns in dieser Woche, zurück erinnern und uns klar machen, dass wir auch in diesem Jahr wieder die Chance haben, schöne Tage zu sammeln, um uns im nächsten Jahr daran zu erinnern.

Beantworte in dieser Woche mehrmals diese Fragen und gebe dir selbst die Antworten darauf.

An welchen Tag des letzten Jahres, erinnerst du dich gerne zurück?

Was ist an diesem Tag so wunderschönes geschehen?

Empfindest du heute immer noch die gleichen Emotionen, als an diesem Tag?

Welche Tage des letzten Jahres, waren für dich gefühlt nicht so schön, haben sich aber im Nachhinein, als echt super herausgestellt?

Wieso hat sich hierbei das Blatt gewendet?

Erinnerst du dich an die Emotionen, die Gefühle, die dich das letzte Jahr glücklich gemacht haben?

Schaffst du es, diese Emotionen nochmal zurück zu holen und sie ein weiteres Mal zu erleben?

Küre deine Lieblingsphase des letzten Jahres! Schließe die Augen und erlebe sie nochmals.

**Nutze diese erste Woche des Jahres,
um dir all die schönen Erinnerungen des
vergangenen Jahres, hervorzuheben.**

**Erlebe die meist vergessenen, schönen
Emotionen nochmals und nimm diese
Energie mit in die kommenden Wochen.**

**Sei neugierig, was dich dieses Jahr
erwarten wird.**

**Freue dich auf die neuen Emotionen und
Gefühle.**

**Sei für diese Erlebnisse offen und
empfange das neue Jahr mit offenen
Armen.**

Woche 2

MARC VICTUZ



WEEKLY MOTIVATION.

DEINE WÖCHENTLICHE MOTIVATION FÜR DEIN JAHR



tredition®

Es ist kalt...

Ja, der Januar zählt zu den kältesten Monaten des Jahres. Meist werden im Januar die tiefsten Temperaturen gemessen. Es soll ja tatsächlich Menschen geben, die diesen Temperaturen nicht abgeneigt sind. Aber selbst diese Menschen hätten nichts dagegen, wenn man sich mal kurz erwärmt. Und das machen wir in dieser Woche. Wir erzeugen Wärme.

Nicht durch einen Ofen, einer Heizung oder einer Hundertschaft an Kerzen, sondern wir wärmen uns von innen heraus.

Du kennst dieses Gefühl mit Sicherheit auch, wenn man etwas schönes, berührendes erlebt oder sich in dessen Gedanken verliert, es einem so »richtig warm um's Herz« wird, oder? Ein wundervolles Gefühl. Wenn man Liebe und Geborgenheit spürt und empfindet. Es macht uns glücklich und sorgt für ein wöllig, warmes Gefühl in unserem Körper. Und genau dieses Gefühl soll unsere Woche verschönern.

Wir vermissen sehr oft das Gefühl von Liebe und Geborgenheit. Kuscheln uns bei wärmeren Temperaturen nicht an einen Partner. Deshalb sollten wir die Kälte draußen nutzen und dies mal wieder hervorholen. Die Körperwärme eines anderen Menschen spüren. Das bringt uns dieses Gefühl wieder zurück. Bist du bereit, für die wöchentliche Aufgabe?

Wöchentliche Aufgabe:

Lass es draußen so kalt sein, wie es will. Du bist in dieser Woche auf Wärme eingestellt. Wärme die von innen heraus kommt, die dich wärmt, ohne das sie tatsächlich existiert. Denn man kann ein Gefühl nicht anfassen, es nicht sehen, es nicht riechen, es nicht schmecken. Man kann es nur spüren. Man kann es fühlen, ganz tief in unserem Körper. Und das ist auch völlig in Ordnung. Ich denke, alleine der Glaube daran, ist wunderschön. Du musst nicht immer nur das Glauben, was du sehen kannst. Bei einem ganz bestimmten Gefühl, ist es völlig belanglos, ob man es sehen kann. Hierbei ist es nur wichtig, dass du es fühlen kannst. Mehr geht nicht und mehr muss auch nicht.

Deshalb solltest du in dieser Woche versuchen, so viel Wärme zu produzieren, wie du nur kannst. Um dich von innen heraus zu wärmen und dieses wundervolle Gefühl, so oft es nur geht, zu empfinden. Du wirst von dieser Woche noch eine ganze Weile profitieren. Ich vermisse sogar, dass du davon so begeistert sein wirst, dass du es über diese Woche hinaus, anwenden wirst. Mit den folgenden Schritten, gebe ich dir ein paar nutzvolle Tipps, wie du für ganz viel innere Wärme sorgen kannst. Darüber hinaus, sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt. Du weißt ganz genau, wie du dieses Gefühl in dir auslösen kannst!

Nutze die folgenden Tipps um deine innere Wärme zu entfachen:

Nimm mal wieder einen Menschen, den du magst, in den Arm. Einfach so und weil es dir und der anderen Person gut tun wird.

Rufe mal wieder jemanden an, von dem du schon lange nichts mehr gehört hast. Weil du diese Person magst und sie dir gut tut.

Verbringe Zeit mit deinen Liebsten. Zeige ihnen, dass sie dir wichtig sind.

Schau dir einen romantischen Film an. Egal ob du alleine bist oder nicht. Lass dich umgarnen von diesem Film, Und wenn du dabei weinen musst, ist das völlig in Ordnung. Diese Emotionen vergisst du nicht so schnell und sie werden dir gut tun.

Mach etwas, wovon ein anderer Mensch profitiert. Kurzes Beispiel: Trage die Einkaufstaschen deiner älteren Nachbarin in die Wohnung. Wenn sie dich, zum Dank, zum Kaffee einlädt, nimm die Einladung an. Du wirst eine tolle, spannende Zeit haben und es wird dich wärmen.

Sag in dieser Woche, häufiger als sonst, danke! Das wird dir gut tun.

**Wir sollten unser Herz immer erwärmen.
Denn dies tut unserer Seele verdammt gut.**

**Tragen wir nur Kälte und Hass in uns,
so können wir niemals Empathie, Liebe
und Vertrauen empfinden.**

**Und diese Komponenten sind so enorm
wichtig für unser Leben.**

Schenke dir selbst innere Wärme.

**Schenke Menschen die du liebst innere
Wärme.**

**Schenke Wärme und du wirst sie zurück
bekommen.**

**All diese Wärme ist der eigentliche Grund,
weshalb wir Lieben und Leben dürfen.**

Woche 3

MARC VICTUZ

NEW

WEEKLY MOTIVATION.

DEINE WÖCHENTLICHE MOTIVATION FÜR DEIN JAHR



 tredition®