

Zoe Scarlett

ERFOLGSBUCH

+ *Workflow Journal*

Erreiche Deine Ziele und werde erfolgreich
mit Klarheit und positivem Mindset

INHALTSVERZEICHNIS

Gratulation – Vorwort an Dich	07
Erfolg ist individuell	12
Struktur und Planung	18
Journal	20
Anwendung	21
Dein Fokus – Bienen und Fliegen	24
Die Goldenen 3 – Entscheidungen treffen	31
Ready to fly? – Selbstachtung	34
Selbstliebe	36
Sich selbst täglich etwas Gutes tun	41
Was hast Du heute Schönes erlebt?	43
Dankbarkeit	44
Neue Wege fürs Gehirn	48
Dein Bewusstsein	50
Und noch einmal – Wiederholungen	53
Autopilot-Modus oder auch Gewohnheit genannt	55
Autopilot ausschalten	57
Gewohnheiten verändern	57
Darf es etwas Zeit sein	58
Morgenroutine	62

Deine Ziele – Wünsche und Träume	66
Step by Step zum Ziel	72
Dein Ziel	78
So funktioniert klare Zielsetzung	80
Schritte zu Deinem Ziel	81
Jahresziele herunterbrechen	87
Bye Opfer, Hallo Schöpfer!	92
Vergleiche Dich nicht mit anderen – geh Deinen Weg ..	96
Geduld und so	98
Achtsamkeit	100
Power Sätze – Affirmationen - Mantra	102
Nur 5 Tage & Pausen	106
Überblick für Dich – Deine Wochenplanung	108
Dein Workflow Journal	110
Monats-Check	114
Los geht's mit dem Workflow Journal	116
Nach 3 Monaten	244
Die Reise kann für Dich weitergehen	248
Das bin ich – Zoe	250
Impressum	252

.....

*"Es geht im Leben immer
darum, in Liebe, mit Liebe,
für Liebe zu handeln."*

Zoe Scarlett



GRATULATION - VORWORT AN DICH

Vielleicht hast Du schon mal den Satz gehört: „**Alles ist möglich!**“ Dieses Buch ist der erste Schritt, um Deine Ziele, Träume und Wünsche in die Realität umzusetzen, Dich zu reflektieren und zu inspirieren. Es braucht etwas Mut, Kreativität, ein funktionierendes Herz, eine Prise Verrücktheit, die Bereitschaft Kontrolle abzugeben und Sinn für Humor. Dann geschehen Wunder und Träume werden zur Realität. In diesem Buch geht es darum, Dir Deine eigenen Situationen, Erlebnisse, Denkmuster und Glaubenssätze bewusst zu machen und wie Du diese verändern kannst. Egal, welchen Weg Du gehst, Du kannst in allem erfolgreich sein und Deinem Herzen folgen!

Immer auf der Suche nach dem perfekten Planer, einem journal-ähnlichen Buch, habe ich jährlich zwar ein Exemplar genutzt, um meine Ziele klar zu definieren und meine Wünsche auf Papier zu bringen. Doch, wie Du wahrscheinlich meiner Wortwahl entnehmen kannst, habe ich bisher noch keinen gefunden, der mich im täglichen Workflow unterstützt, mir wertvolle Checklisten an die Hand gibt und mit dem ich Tag für Tag den Überblick über meine Ziele und meine Arbeitsweise behalte.

Da ich mehrheitlich an mehreren Projekten gleichzeitig arbeite, ist es mir wichtig, den Überblick zu behalten, nichts zu vergessen, Notizen zu Meetings machen zu können, nächste Schritte zu planen und Meilensteine zu zelebrieren. Doch es geht nicht nur um die Planung, sondern auch um die Auseinandersetzung mit Zukunftsvisionen und wie die Realität geschaffen werden kann, die ich mir vorstelle. Dabei ist Deine Einstellung, auch Mindset genannt, von enormer Bedeutung.

Ich erkenne immer Lösungen und Möglichkeiten in meinem Alltag, bin geboren um Probleme zu lösen – und anstatt mich noch weiter mit un-

passenden Journalen herumzuschlagen, liess ich dieses Buch entstehen. Dieses einzigartige Buch habe ich mit viel Herz und Hingabe geschrieben. In Liebe, für Liebe, mit Liebe, habe ich mein Wissen und meine Erfahrungen zusammengestellt, um Dir einen richtig gigantischen Mehrwert zu ermöglichen - für Dich nur das Beste davon. Die komplette Erfahrung meiner eigens kreierten Methode hat mir persönlich sehr geholfen und hilft mir heute noch täglich, genau das in die Wirklichkeit zu ziehen, was ich mir als Ziel gesetzt habe, respektive wovon ich träume.

Stell Dir vor, durch dieses Buch erkennst Du Deine persönlichen Ziele und lernst, Schritt für Schritt darauf zuzugehen. Innerhalb kürzester Zeit wirst Du Erfolge verbuchen können. Mithilfe der angegebenen Schritte wird es für Dich einfacher, Situationen zu verstehen, umzudenken und die Dinge in Dein Leben zu ziehen, die Du Dir wünschst. Und das einfach nur deshalb, weil Du jeden Tag daran arbeitest und Dir fünf Minuten Zeit nimmst, um Deiner neuen Realität näher zu kommen? Ja, genau. Mit diesem Buch und dem integrierten Journal kommst Du Deiner neuen Realität mit jedem Tag einen Schritt näher.

Entscheidungen zu treffen, war nie einfacher! In diesem Buch erhältst Du klare Anregungen, wie Du Entscheidungen treffen kannst und lernst, dass Dir immer verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung stehen.

Anhand meiner Erfahrung als Coach und Beraterin, habe ich dieses Buch erschaffen. Mithilfe von diesem Buch & Journal erhältst Du Klarheit darüber, was Du wirklich möchtest, kannst step-by-step Deine Ziele erreichen und arbeitest gleichzeitig an einem positiven Mindset.

Mit einer klaren Journal-Struktur bietet Dir dieses Buch die Möglichkeit, Deine täglichen Aufgaben mühelos zu bewältigen und gleichzeitig die Freude, Deine alltäglichen Erfolge zu geniessen. Du behältst stets den Überblick über Deine Fortschritte, während Du Schritt für Schritt Deinem Ziel entgegengehst.

Mithilfe dieses Journals wirst Du in der Lage sein, einen Raum für mehr Selbstliebe zu schaffen und Deine eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu stillen. Erkenne Deine Gewohnheiten und nutze die Kraft der Achtsamkeit, um positive Veränderungen herbeizuführen.

Bestimmt hast Du schonmal gehört: "Viele Kleine ergeben ein Grosses." Dies bedeutet, dass kleine Schritte zusammengefügt werden, um ein bedeutendes Ganzes, respektive Grosses zu erschaffen (falls Du dazu ein Bild brauchst, schau Dir die Abbildung auf der kommenden Seite an). Kleine Fortschritte und Gewohnheiten können im Laufe der Zeit zu grossen Veränderungen führen. Jeder Schritt, egal wie klein er erscheinen mag, trägt dazu bei, ein umfassenderes Ziel zu erreichen. Ob es darum geht, neue Fähigkeiten zu erlernen, Gewohnheiten zu verändern - die kontinuierlichen Schritte addieren sich auf beeindruckende Weise und ergeben so das Große. Dieses Workflow Journal wird Dich innerhalb kürzester Zeit weiterbringen.

Durch die tägliche Anwendung des Journals wirst Du Grosses erreichen und gleichzeitig stets den Überblick behalten. Dieses Buch ist Dein Wegbegleiter, um Deine Ziele zu erreichen, Träume zu verwirklichen, erfolgreicher zu sein und ein erfülltes Leben zu führen.

Werde zum Schöpfer Deiner eigenen Realität und erreiche, was Du Dir vorgenommen hast.

Durch die ideale Mischung von Know-how der Persönlichkeitsentwicklung und der Nutzung des Journals vereint dieses Buch Learning mit Doing. Du hast quasi Deinen persönlichen Coach in Buchform stets dabei.

**ICH FREUE MICH, DICH AUF
DIESEM WEG ZU BEGLEITEN!**

SO ERREICHST DU DEINE ZIELE

Jahresziel



Quartalsziele



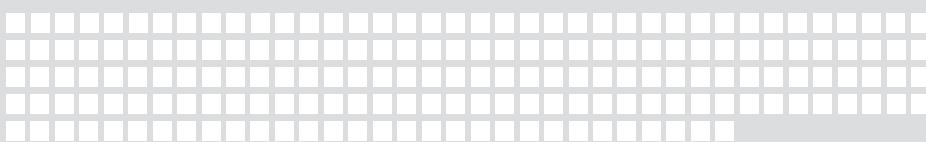
Monatsziele



Wochenziele



Tagesziele





*“Einen Vorsprung im
Leben hat, wer da anpackt,
wo die anderen erst
einmal reden.”*

John F. Kennedy



ERFOLG IST INDIVIDUELL

Erfolgreich sein bedeutet, die Ziele zu erreichen, die Du Dir persönlich gesteckt hast, sei dies privat oder beruflich. Es handelt sich um eine individuelle Reise, die auf vielfältige Art und Weise stattfinden kann.

Erfolg kann sich im beruflichen, persönlichen und spirituellen Kontext zeigen.

Erfolg ist individuell und benötigt eine Kombination aus klaren Zielen, Deinen Fähigkeiten & Talenten, Kontinuität und einer Prise Glück.

Erfolg eröffnet neue Möglichkeiten. Du gewinnst neue Perspektiven und kannst Deine Träume weiterverfolgen. Dieser Auftrieb kann zu weiterem Erfolg führen und eine aufwärtsgerichtete Spirale des Glücks in Gang setzen.

Erfolg kann auch bedeuten, an Wunder zu glauben. Die Überzeugung, dass Ungewöhnliches möglich ist, kann Dich motivieren, unkonventionelle Wege zu beschreiten und unerwartete Chancen zu ergreifen.



Ein Erfolg ist ein Erfolg, ist ein Erfolg!

Schon mal darüber nachgedacht?
Jeden Tag erlebst Du Erfolge, doch erkennst Du diese auch?



Wenn Du in einer Stadt mit dem Auto unterwegs bist,
einen Parkplatz suchst und dann einen findest = **Erfolg**.



Wenn Du in einem Kleidergeschäft ein mega schönes
Oberteil siehst und es hat deine Grösse = **Erfolg**.



Wenn Du in Eile bist und alle
Ampeln sind auf Grün = **Erfolg**.



Wenn Du den Zuschlag für einen
neuen Auftrag bekommst = **Erfolg**.

Wenn Du all diese täglichen Erfolge, die wir immer und immer wieder erleben, auch tatsächlich wahrnimmst und wertschätzt, steigt Deine Positivität umso mehr! Deshalb ist es wichtig, sich täglich vor Augen zu führen, wie erfolgreich wir tatsächlich sind - werde Dir dessen bewusst.

Hast Du schon einmal von dem hermetischen Naturgesetz der Resonanz gehört? Das Gesetz der Resonanz besagt, dass ähnliche Energien und Schwingungen einander anziehen. Wenn Du positive Gedanken hegst, ziehst Du entsprechend Positives in Dein Leben. Das liegt daran, dass Deine Gedanken eine Art magnetische Energie besitzen, die Einfluss auf Deine Realität hat. Indem Du Dich auf Positives fokussierst, schaffst Du eine optimistische Einstellung, die Dich motiviert, Chancen zu erkennen und zu ergreifen.

Deine mentale Einstellung, also Dein Mindset, spielt eine entscheidende Rolle beim Erreichen persönlicher Ziele. Wenn Du daran glaubst, dass Du erfolgreich sein kannst, wirst Du wahrscheinlicher Wege finden, um diese Ziele zu erreichen. Es ist nicht nur das reine Denken, sondern auch die Taten, die sich aus diesen Gedanken ergeben, die letztendlich den persönlichen Erfolg beeinflussen. Indem Du positive Energie aussendest und diese in Deine Handlungen integrierst, gestaltest Du aktiv Deine Realität und erhöhst die Wahrscheinlichkeit, dass das, was Du anstrebst, in Erfüllung geht.



MIT DIESEM BUCH UNTERSTÜTZE
ICH DICH AUF DEM WEG ZU DEINEM
ZIEL UND DER UMSETZUNG DEINER
WÜNSCHE IN DIE REALITÄT –
SCHRITT FÜR SCHRITT.

Im ersten Teil des Buches erhältst Du wichtige Informationen, die Dich in Deiner Einstellung motivieren, um wirklich dran zu bleiben. Zudem bekommst Du einen Einblick, wie wir bewusst und unbewusst funktionieren. Da es meiner Meinung nach keinen klaren Wegweiser zum Erfolg gibt und erfolgreich sein eben individuell ist, habe ich Dir ein paar wichtige Inputs für den Weg zu Deinem Erfolg notiert.

► **KLARES ZIEL**

Auf dem Weg zum Erfolg ist die Festlegung klarer und realistischer Ziele wichtig. Du musst ja erst einmal wissen, was Du überhaupt erreichen möchtest. Ein klarer Fokus hilft Dir, Deine Bemühungen zu organisieren und in eine bestimmte Richtung zu führen.

► **ENTSCHLOSSENHEIT & MOTIVATION**

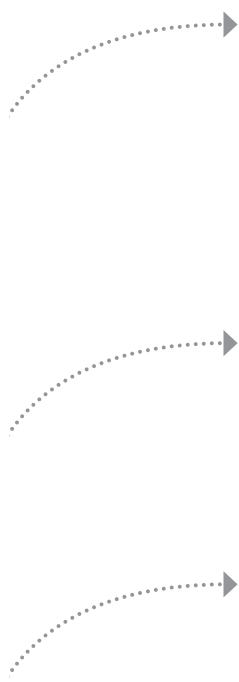
Erfolg braucht die Entschlossenheit, etwas wirklich erreichen zu wollen und die Fähigkeit, sich selbst zu motivieren, auch wenn die Dinge schwierig werden oder gerade nicht so laufen, wie Du es Dir gewünscht hast.

► **SELBSTAHTUNG & SELBSTLIEBE**

Der Glaube an Dich selber, an Deine Fähigkeiten und Fertigkeiten, gibt Dir den Boost, den Du brauchst, um Dich wirklich auf den Weg zu machen. Ein gesundes Selbstvertrauen ermöglicht es Dir, Herausforderungen anzunehmen und jeden Schritt, den es zum Erfolg braucht, auch zu gehen.

► **KONTINUITÄT**

Erfolg kommt in den wenigsten Fällen über Nacht. Jedoch passieren manchmal auch Wunder! Meistens erfordert Erfolg etwas Ausdauer und Kontinuität. Du musst ready sein, kontinuierlich an Deinen Zielen zu arbeiten.



► **ZEITMANAGEMENT**

Effiziente Selbstorganisation und Zeitmanagement sind entscheidend, um Ziele im Blick zu behalten und die Zeit effektiv zu nutzen. Deshalb gibt es in diesem Buch ein Workflow Journal, um Dich auf Deinem Weg zu begleiten. Plane und setze klare Prioritäten.

► **ANPASSUNG**

Erfolgreiche Menschen sind offen für Feedback, bereit aus Fehlern zu lernen, hören genau hin, sind flexibel und passen ihre Strategien regelmässig an.

► **RISIKOBEREITSCHAFT**

Erfolg geht oft mit Risiken einher. Sei bereit, Risiken einzugehen und aus Deiner Komfortzone auszubrechen, um überdurchschnittliche Ergebnisse zu erzielen.

Inputs

STRUKTUR UND PLANUNG

Eine Tagesplanung lässt sich bereits in 5 Minuten erledigen und sorgt für Struktur und Produktivität im Hinblick auf Deine täglichen Aufgaben.

Eine klare Planung im Alltag bietet eine Vielzahl von Vorteilen, die durch die Verwendung dieses Erfolgsbuch & Workflow Journal abgerufen werden können. Strukturen bieten eine klare Ordnung und Organisation, die vielen Menschen, vielleicht auch Dir, ein Gefühl von Sicherheit und Stabilität vermittelt. Menschen, die ihren Tag klar planen, sind im Durchschnitt erfolgreicher und erreichen ihre Ziele schneller.

Eine klare Struktur im Alltag führt zu einer besseren Stressbewältigung. Indem man sich bewusst Zeit für Aufgaben und Entspannung nimmt, kann man Stress reduzieren und eine gesündere Work-Life-Balance erreichen. Die Nutzung dieses Erfolgsbuch & Workflow Journals dient der langfristigen Zielsetzung und -verfolgung. Diese ermöglicht es Dir, klare Ziele zu definieren und Schritte zu planen, um diese Ziele zu erreichen. Dieses Buch dient als Werkzeug zur regelmässigen Überprüfung des Fortschritts und zur Anpassung der Strategien, um auf Kurs zu bleiben.

Eine klare Planung und Struktur helfen bei der Selbstmotivation. Die Zufriedenheit, Aufgaben von der To-Do-Liste zu streichen oder Fortschritte auf dem Weg zur Erreichung der persönlichen Ziele zu erkennen, wirkt motivierend und stärkt das Selbstvertrauen. Dieser Erfolgsplaner führt zu einem reibungsloseren Workflow im Alltag und ermöglicht es, Dich besser auf das Wesentliche zu konzentrieren. Er ist somit ein wertvolles Werkzeug, um auf direktem Weg Deine persönlichen Erfolge zu feiern und Deine Ziele zu erreichen.



"Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden. Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun."

Johann Wolfgang von Goethe

JOURNAL

In den letzten Jahren ist das Wort „Journaling“ in allen möglichen Zusammenhängen aufgetaucht und ich muss gestehen, „Journaling“ hört sich sehr bereichernd an. Die Routine des täglichen Reflektierens und Notierens ist ein kraftvolles Werkzeug zur Förderung eines positiven Mindsets und erinnert stark an das Tagebuchschreiben, das Du vielleicht auch noch von früher kennst. Denn durch das Notieren verschiedener Erlebnisse, Gedanken und Denkprozessen kannst Du diese einfacher reflektieren. Das hilft Dir dabei, eine neue oder andere Sichtweise einzunehmen.

Das klassische Tagebuchschreiben kann in Form von freiem Schreiben geschehen, bei dem Gedanken ungefiltert auf Papier gebracht werden, oder durch gezieltes Reflektieren über bestimmte Ereignisse, Gedanken und Themen, wie in diesem Workflow Journal. Journaling ist also nichts anderes als eine Art Dokumentieren und Aufschreiben der eigenen Gedanken, Aufgaben, Erfolge, Wünsche und dergleichen - auch Tagebuchschreiben genannt.

Journaling ermöglicht es, innere Gedanken und Gefühle auszudrücken, was zu emotionaler Entlastung und Klarheit führen kann. Dabei kann man auch die Dankbarkeits-Routine mit einfließen lassen, bei der Menschen täglich oder wöchentlich, je nach Wunsch, Dinge aufschreiben, für die sie dankbar sind. Dies kann eine einfache Liste von positiven Momenten oder Erfahrungen sein, die im Alltag stattgefunden haben. Diese Dankbarkeits-Routine fördert Deine positive, innere Einstellung, da der Fokus klar auf die positiven Ereignisse, Erlebnisse und Momente gelenkt wird. Wenn Du diese Situationen jedoch nur einfach aufschreibst und dabei nicht fühlst, ist nur der halbe Zauber geschehen. Denn das Gefühl von Dankbarkeit erfüllt Dich mit Harmonie und purer Liebe.