

My Year of Growth

Anastasia Schott

COPYRIGHT © 2024 ANASTASIA SCHOTT

ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

*DIESES BUCH IST URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT. DER NACHDRUCK,
AUCH AUSZUGSWEISE IST NICHT GESTATTET.*

VERÖFFENTLICHT IN DEUTSCHLAND VON ANASTASIA SCHOTT, MÜNCHEN.

WWW.ROUTINELYVIBRANT.COM

ISBN: 978-3-00-080547-9

GEDRUCKT VON SEDRUCK KG, LEIPZIG.

Dieses Buch gehört:

*"Die Zukunft gehört denen, die an die Schönheit ihrer
Träume glauben." — Eleanor Roosevelt*

In diesem Buch

0. MACH DICH BEREIT.....	1
1. HEISSE NEUE ANFÄNGE WILLKOMMEN.....	7
2. FINDE RUHE UND KLARHEIT.....	28
3. ENTFALTE DEINE KREATIVITÄT.....	45
4. SCHAFFE WERTVOLLE VERBINDUNGEN.....	63
5. VERANKERE FITNESS IN DEIN ALLTAG.....	79
6. ERWECKE DEINE ZIELE ZUM LEBEN.....	95
7. STÄRKE DEIN PERSÖNLICHES WACHSTUM.....	111
8. LEBE FREUDE UND VERSPIELTHEIT.....	127
9 FINDE DEINE BALANCE.....	143
10. NIMM DIR ZEIT FÜR DICH.....	159
11. REFLEKTIERE UND SETZE NEUE ABSICHTEN.....	175
12. FEIERE UND ERNEUERE DICH.....	191
ÜBER DIE AUTORIN.....	218
WERDE ROUTINELY VIBRANT.....	219

0

Mach Dich bereit

"Die Seele färbt sich in die Farbe ihrer Gedanken."

– Marcus Aurelius



Liebe Leserin, lieber Leser,

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH, DASS DU DEN ERSTEN SCHRITT IN RICHTUNG EINES LEBENS VOLLER SINN UND ERFÜLLUNG GEHST. IN EINER WELT, DIE OFT CHAOTISCH UND ÜBERWÄLTIGEND ERSCHEINT, KANN ES LEICHT SEIN, DIE EIGENEN ASPIRATIONEN UND TRÄUME AUS DEN AUGEN ZU VERLIEREN. DOCH INDEM DU ZEIT UND ENERGIE DARAUF VERWENDEST, ÜBER DAS NACHZUDENKEN, WAS DIR WIRKLICH WICHTIG IST, KANNST DU GEZIELTE SCHRITTE UNTERNEHMEN, UM DAS LEBEN ZU ERSCHAFFEN, DAS DU DIR WÜNSCHST.

DIESES JOURNAL IST NICHT NUR EIN LEERES NOTIZBUCH, SONDERN EIN KRAFTVOLLES WERKZEUG, DAS DIR HELFEN KANN, DEIN VOLLES POTENZIAL ZU ENTFALTEN. IN DIESEN SEITEN FINDEST DU DEN RAUM, UM DEINE VISION ZU KREIEREN, SINNVOLLE ZIELE ZU SETZEN UND DEINEN FORTSCHRITT AUF DEM WEG ZU DEREN ERREICHUNG ZU VERFOLGEN. DU HAST AUCH DIE MÖGLICHKEIT, PERSÖNLICHES WACHSTUM DURCH INSPIRIERENDE HERAUSFORDERUNGEN ZU ERFAHREN UND ÜBER DIE LEKTIONEN, DIE DU UNTERWEGS GELERNNT HAST, NACHZUDENKEN.

DENK DARAN, DASS DER WEG ZUR VERWIRKLICHUNG DEINER TRÄUME UND ZUR BESTEN VERSION DEINER SELBST NICHT IMMER EINFACH IST, ABER IMMER LOHNENSWERT. ES ERFORDERT MUT, AUSDAUER UND DIE BEREITSCHAFT, DAS UNBEKANNTEN ZU UMARMEN. ICH ERMUTIGE DICH, DIESES JOURNAL ALS QUELLE DER INSPIRATION, MOTIVATION UND VERANTWORTUNG ZU NUTZEN.

DANKE, DASS DU DICH AUF DIESE REISE MIT MIR BEGIBST. LASS UNS DAS BESTE AUS DIESER GELEGENHEIT MACHEN UND EIN LEBEN ERSCHAFFEN, AUF DAS DU STOLZ BIST.

IN DANKBARKEIT,
ANASTASIA SCHOTT

Dir Selbst Bewusst Sein

BEVOR WIR IN VISIONEN, HOFFNUNGEN UND WÜNSCHE EINTAUCHEN, MÖCHTE ICH DIE BEDEUTUNG DES SELBSTBEWUSSTSEINS BETONEN. SELBSTBEWUSST-SEIN SPIELT EINE GROSSE ROLLE, WENN ES DARUM GEHT, VERHALTENSWEISEN ZU ÄNDERN, DA ES DIR ERMÖGLICHT, DEINE EIGENEN GEDANKEN, EMOTIONEN UND HANDLUNGEN ZU ERKENNEN UND ZU VERSTEHEN:

- SELBSTBEWUSSTSEIN HILFT DIR, SPEZIFISCHE BEREICHE DEINES VERHALTENS ZU IDENTIFIZIEREN, DIE DU ÄNDERN MÖCHTEST. INDEM DU DIR DEINER EIGENEN HANDLUNGEN UND DEREN AUSWIRKUNGEN AUF DICH SELBST UND ANDERE BEWUSST BIST, KANNST DU PROBLEMBEREICHE GENAU LOKALISIEREN UND DICH AUF VERBESSERUNGEN KONZENTRIEREN.
- SELBSTBEWUSSTSEIN ERMÖGLICHT ES DIR, DIE AUSLÖSER UND MUSTER ZU ERKENNEN, DIE DEIN VERHALTEN BEEINFLUSSEN. DURCH DAS VERSTÄNDNIS, WAS ZU BESTIMMTEN VERHALTENSWEISEN FÜHRT, KANNST DU STRATEGIEN ENTWICKELN, UM DIESE AUSLÖSER ZU VERMEIDEN ODER ZU MANAGEN, WAS LETZTENDLICH ZU VERHALTENSÄNDERUNGEN FÜHRT.
- WENN DU DIR SELBST BEWUSST BIST, HAST DU EIN KLARERES VERSTÄNDNIS DEINER EIGENEN WERTE, ZIELE UND BESTREBUNGEN. DIESES SELBST-WISSEN KANN DIE MOTIVATION ERHÖHEN, VERHALTENSWEISEN ZU ÄNDERN, UND DICH DAFÜR VERANTWORTLICH MACHEN, WAS DU TUST.
- SELBSTBEWUSSTSEIN ERMÖGLICHT ES DIR, EMPATHIE FÜR ANDERE ZU EMPFINDEN UND VERSCHIEDENE PERSPEKTIVEN ZU BERÜCKSICHTIGEN. DIES KANN BESONDERS WICHTIG FÜR VERHALTENSÄNDERUNGEN SEIN, DA ES DIR HILFT, DIE AUSWIRKUNGEN DEINER HANDLUNGEN AUF ANDERE ZU VERSTEHEN UND DICH MOTIVIERT, POSITIVE VERÄNDERUNGEN VORZUNEHMEN.

DIESES JOURNAL WIRD DIR HELFEN, DEIN SELBSTBEWUSSTSEIN ZU FÖRDERN, INDEM ES DIR REFLEKTIERENDE FRAGEN BIETET, DIE DICH DAZU ANREGEN, GEDANKEN, GEFÜHLE UND ERFAHRUNGEN AUFZUSCHREIBEN.

SMART Methode

BEVOR DU IN DIE ERSTE ÜBUNG EINTAUCHST, MÖCHTE ICH DIR DIE SMART-METHODE VORSTELLEN. DIESE HILFT DIR, DEINE ZIELE STRUKTURIERT UND MESSBAR ZU FORMULIEREN.

DIE **SMART**-METHODE IST EIN RAHMENWERK ZUR ZIELSETZUNG, DAS **SPEZIFISCHE**, MESSBARE (**MEASURABLE**), ERREICHBARE (**ACHIEVABLE**), **RELEVANTE** UND **ZEITGEBUNDENE** (**TIME-BOUND**) ZIELE DEFINIERT. JEDER BUCHSTABE IN SMART STEHT FÜR:

- SPEZIFISCH: *DEIN ZIEL SOLLTE KLAR UND GUT DEFINIERT SEIN. ES SOLLTE DIE FRAGEN BEANTWORTEN:*
 - WAS MÖCHTE ICH ERREICHEN?
 - WARUM IST DIESES ZIEL WICHTIG?
- MESSBAR: *DEIN ZIEL SOLLTE QUANTIFIZIERBAR UND MESSBAR SEIN. ES SOLLTE DIE FRAGEN BEANTWORTEN:*
 - WIE VIEL? WIE VIELE?
 - WIE WERDE ICH WISSEN, WANN ICH MEIN ZIEL ERREICHT HABE?
- ERREICHBAR: *DEIN ZIEL SOLLTE REALISTISCH UND ERREICHBAR SEIN. ES SOLLTE DIE FRAGE BEANTWORTEN:*
 - IST DIESES ZIEL VERNÜFTIG?
 - IST DIESES ZIEL ERREICHBAR, ANGESICHTS MEINER AKTUELLEN RESSOURCEN UND EINSCHRÄNKUNGEN?
- RELEVANT: *DEIN ZIEL SOLLTE RELEVANT UND MIT DEINEN WERTEN, PRIORITÄTEN UND GRÖSSEREN ZIELEN IN EINKLANG STEHEN. ES SOLLTE DIE FRAGE BEANTWORTEN:*
 - WARUM IST DIESES ZIEL WICHTIG FÜR MICH?
 - WIE PASST ES IN MEINE GRÖSSEREN ZIELE?
- ZEITGEBUNDEN: *DEIN ZIEL SOLLTE EINE SPEZIFISCHE FRIST ODER EINEN ZEITRAHMEN HABEN. ES SOLLTE DIE FRAGE BEANTWORTEN:*
 - WANN WERDE ICH MEIN ZIEL ERREICHEN?
 - WAS SIND DIE MEILENSTEINE ODER KONTROLLPUNKTE AUF DEM WEG DORTHIN?

1

Heiße neue Anfänge willkommen

"Ein Ziel ohne Plan ist nur ein Wunsch."

— Antoine de Saint-Exupéry



Januar

JANUAR IST DIE PERFEKTE ZEIT, UM EINE KRAFTVOLLE VISION ZU SETZEN UND KLARE ABSICHTEN FÜR DAS KOMMENDE JAHR ZU FORMULIEREN. NUTZE DIESEN MONAT, UM ZU DEFINIEREN, WAS DU ERREICHEN MÖCHTEST, SINNVOLLE ZIELE ZU SETZEN UND EINEN FAHRPLAN ZU ERSTELLEN, DER DEINE REISE LEITET.

Mission des Monats

SKIZZIERE DEINE VISION FÜR DAS JAHR, INDEM DU ÜBER LANGFRISTIGE BESTREBUNGEN NACHDENKST UND ZIELE FÜR JEDES DER THEMEN FESTLEGST.

<i>Gesundheit</i>	<i>Liebe</i>
<i>Familie & Freunde</i>	<i>Finanzen</i>
<i>Karriere</i>	<i>Spaß</i>
.....

UNTERTEILE DIE ZIELE IN UMSETZBARE SCHRITTE UND MEILENSTEINE, INDEM DU DIE SMART-METHODE ANWENDEST. SETZE DIR EINEN ZEITRAHMEN.

Schritte & Meilensteine	Zu erreichen bis:

Fragen zum Nachdenken

1. WAS SIND MEINE SECHS WICHTIGSTEN ZIELE FÜR DIESES JAHR, UND WARUM SIND SIE WICHTIG FÜR MICH?
2. WIE STELLE ICH MIR VOR, DASS MEIN IDEALES JAHR VERLÄUFT?
3. WELCHE SPEZIFISCHEN SCHRITTE MUSS ICH UNTERNEHMEN, UM MEINE WICHTIGSTEN ZIELE ZU ERREICHEN?
4. WIE WIRD SICH DAS ERREICHEN DIESER ZIELE AUF MEIN PERSÖNLICHES UND BERUFLICHES LEBEN AUSWIRKEN?
5. WIE WERDE ICH MICH FÜHLEN, WENN ICH ALL DIESE ZIELE ERREICHT HABE?
6. WELCHE RESSOURCEN ODER UNTERSTÜTZUNG BENÖTIGE ICH, UM MEINE ZIELE ZU ERREICHEN?
7. WIE KANN ICH MEINE ZIELE IN ÜBERSCHAUBARE MEILENSTEINE UNTERTEILEN?
8. WAS IST MEIN PLAN ZUR VERFOLGUNG UND MESSUNG DES FORTSCHRITTS IM LAUFE DES JAHRES?
9. WELCHE TÄGLICHEN GEWOHNHEITEN KANN ICH IMPLEMENTIEREN, UM MEINE ZIELE ZU UNTERSTÜTZEN?
10. WIE KANN ICH MOTIVIERT UND FOKUSSIERT BLEIBEN, TROTZ HERAUSFORDERUNGEN?

HINWEIS: DU KANNST ALLE FRAGEN AUF EINMAL BEANTWORTEN ODER SIE ZUR REFLEXION IM LAUFE DES MONATS NUTZEN.

Die Vision

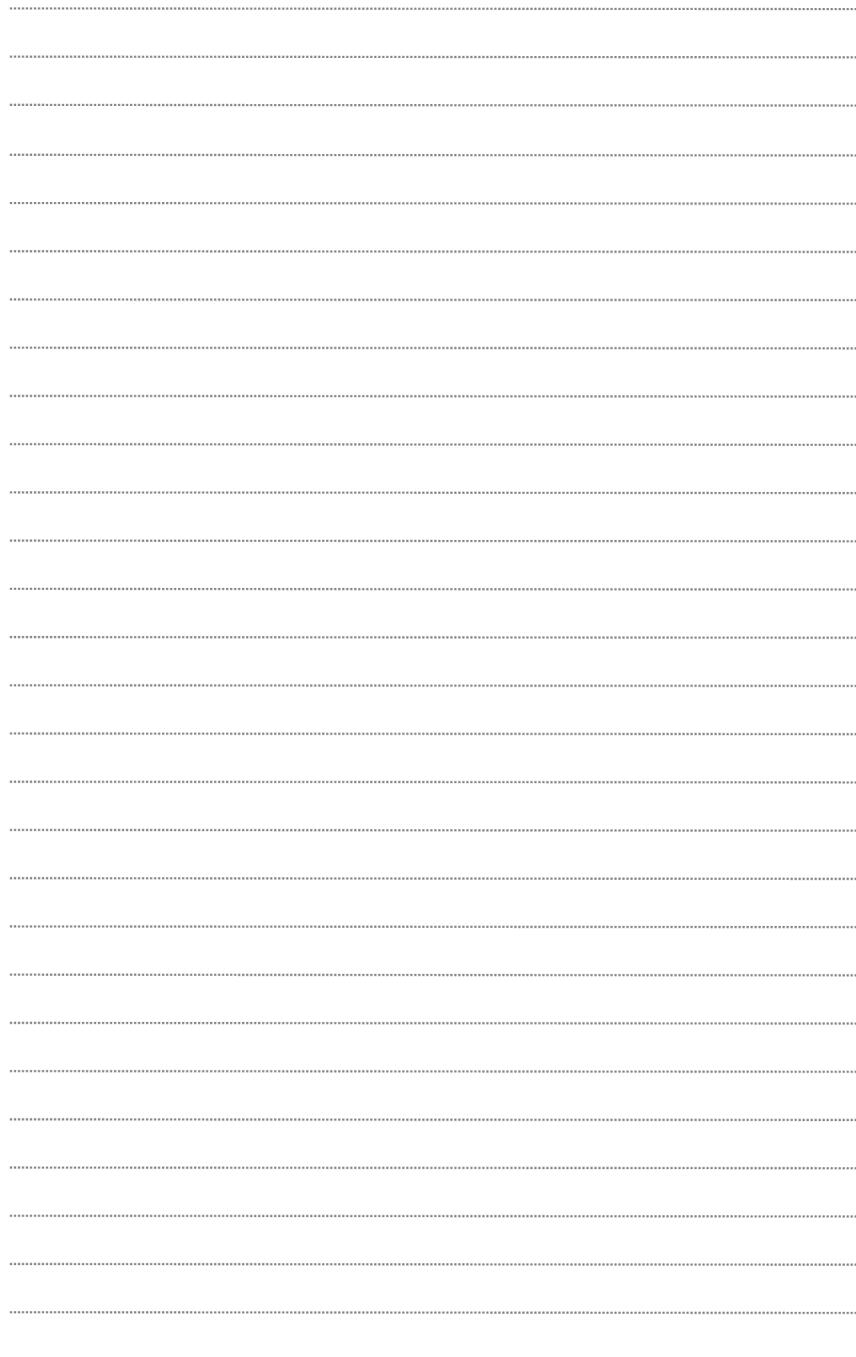
FESTIGE DEINE VISION, INDEM DU INSPIRATION SAMMELST, AUSGESCHNITTENE ELEMENTE (Z.B. AUS ZEITSCHRIFTEN) ORGANISIERST UND ANORDNEST, UND SIE MIT DEINEN EIGENEN ZEICHNUNGEN PERSONALISIERST.

Der perfekte Tag

SCHREIBE DEINEN PERFEKten TAG AUF. BERÜCKSICHTIGE DABEI ALLE ASPEKTE, VOM MOMENT DES AUFWACHENS BIS ZUR ZEIT, IN DER DU INS BETT GEHST. DENKE AN DEINE IDEALEN AKTIVITÄTEN, ERFAHRUNGEN UND INTERAKTIONEN. TRÄUME GROSS.

Gedanken

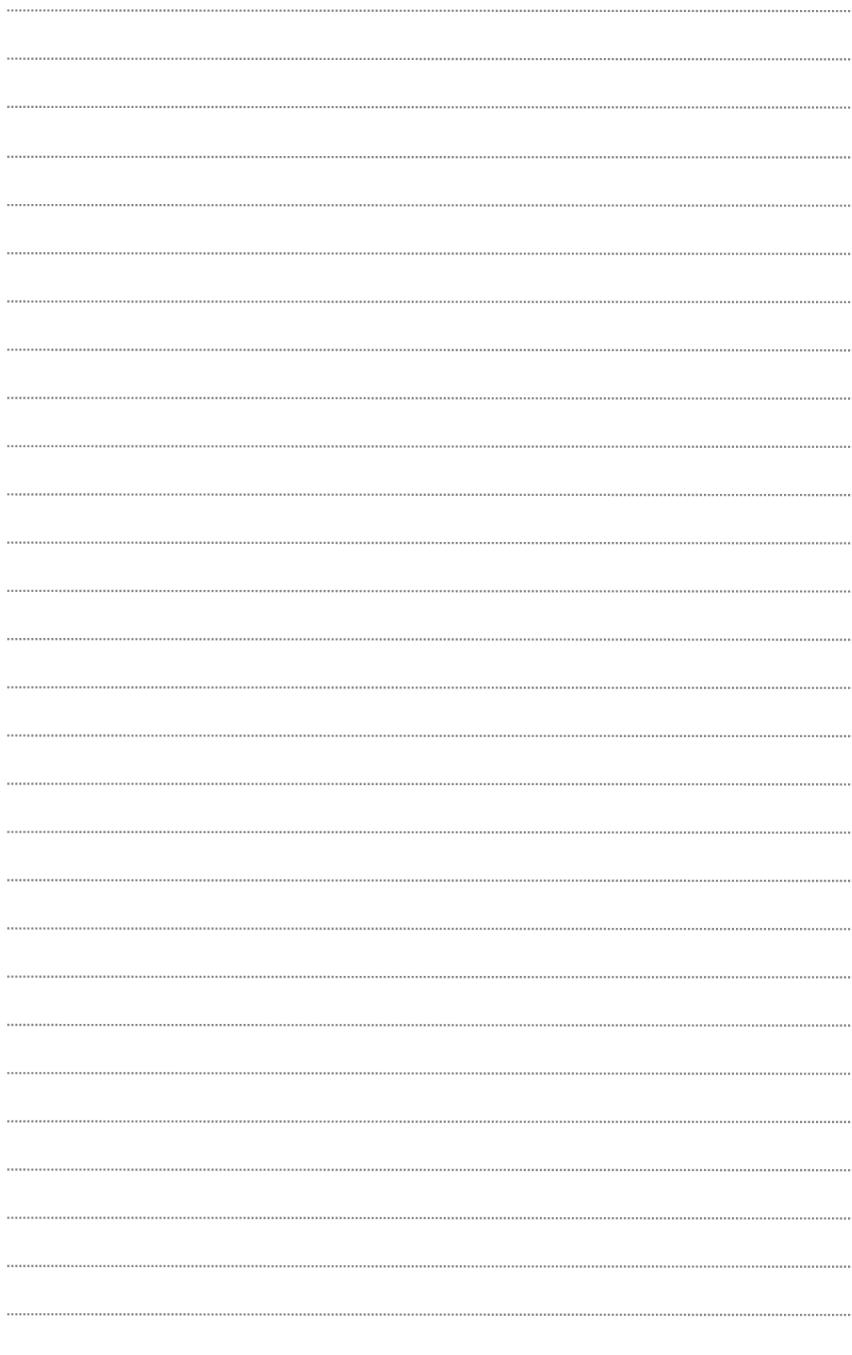
HINWEIS: NUTZE DIESEN RAUM, UM ÜBER DIE FRAGEN NACHZUDENKEN, GEDÄNKEN ZU DEN HERAUSFORDERUNGEN HINZUZUFÜGEN, ALS TÄGLICHES JOURNAL ODER ALLES ANDERE, WAS DIR IN DEN SINN KOMMT.













2

Finde Ruhe & Klarheit

*"Das Einzige, was in unserer Macht steht, sind unsere
eigenen Gedanken." — Marcus Aurelius*



Februar

DER FEBRUAR STEHT IM ZEICHEN DER ENTWICKLUNG INNERER STÄRKE UND RESILIENZ. KONZENTRIERE DICH DARAUF, DEINE EMOTIONALE INTELLIGENZ ZU VERBESSERN, DAS DIR HILFT, GEERDET ZU BLEIBEN.

Mission des Monats

ETABLIERE EINE TÄGLICHE ACHTSAMKEITSÜBUNG, DIE DIR HILFT, DEINEN GEIST ZU ZENTRIEREN UND STRESS ZU BEWÄLTIGEN:

1. WÄHLE EINE ACHTSAMKEITSTECHNIK, WIE MEDITATION ODER AUTOGENES TRAINING.
 2. FINDE EINEN RUHIGEN ORT, AN DEM DU DICH OHNE UNTERBRECHUNGEN KONZENTRIEREN KANNST.
 3. WIDME JEDEN TAG 10-15 MINUTEN DER PRAXIS.
 4. VERFOLGE DEINEN FORTSCHRITT UND REFLEKTIERE ÜBER DIE VORTEILE.

HIER IST DEIN UMFASSENDER LEITFÄDEN ZUM AUTOGENEN TRAINING:



Achtsamkeitstechniken, die ich ausprobieren möchte:

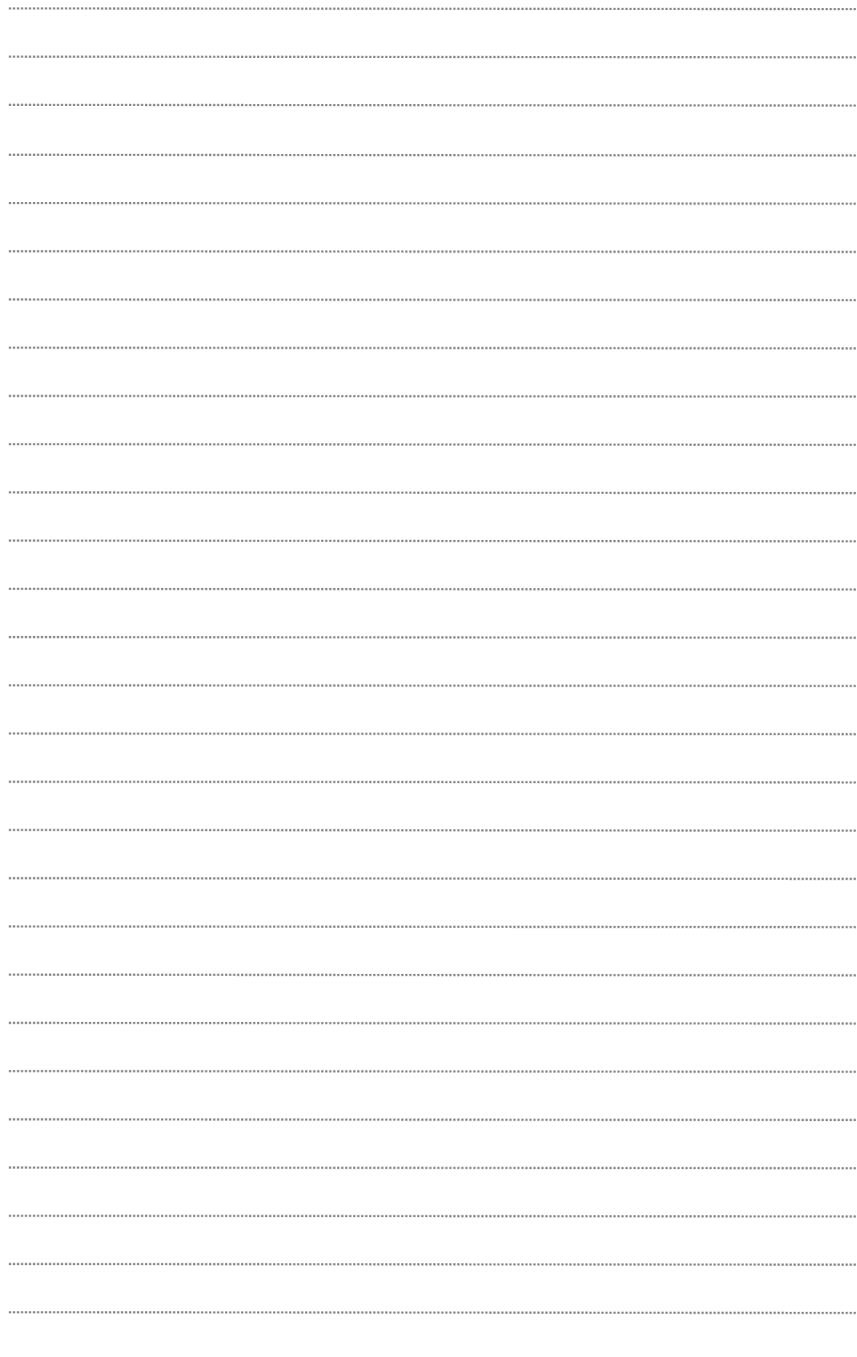
Datum:

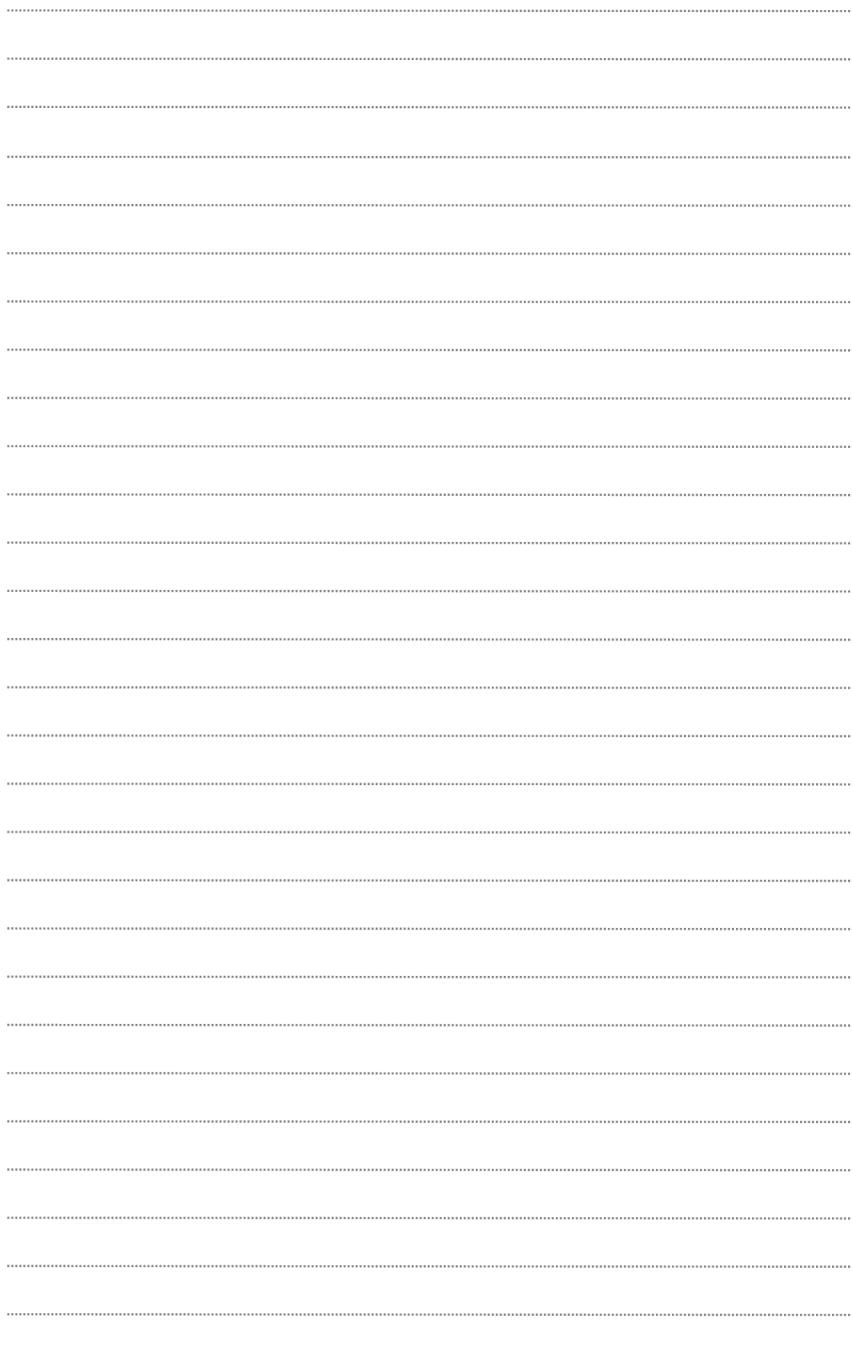
Achtsamkeitsübung:

Gedanken und Gefühle:

Fragen zum Nachdenken

1. WAS SIND MEINE AKTUELLEN QUELLEN INNERER STÄRKE UND RESILIENZ?
2. WIE GEHE ICH MIT STRESS UND WIDRIGKEITEN UM, UND WAS KANN ICH VERBESSERN?
3. WIE KANN ICH MEINE EMOTIONEN IN HERAUSFORDERNDEN SITUATIONEN BESSER STEUERN?
4. WAS SIND MEINE HÄUFIGSTEN STRESSFAKTOREN, UND WIE KANN ICH SIE EFFEKTIV ANGEHEN?
5. WELCHE TECHNIKEN KANN ICH NUTZEN, UM RESILIENZ AUFZUBAUEN UND POSITIV ZU BLEIBEN?
6. WIE KANN ICH EIN UNTERSTÜTZENDES UMFELD FÜR MEINE PSYCHISCHE GESUNDHEIT SCHAFFEN?
7. WAS SIND MEINE BEVORZUGTEN BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN, UND WIE EFFEKTIV SIND SIE?
8. WIE KANN ICH ENTSPANNUNGSTECHNIKEN IN MEINEN ALLTAG INTEGRIEREN?
9. WELCHE AFFIRMATIONEN ODER POSITIVEN SELBSTGESPRÄCHE KANN ICH NUTZEN, UM MEIN SELBSTBEWUSSTSEIN ZU STÄRKEN?
10. WIE BALANCIERE ICH MEINE EMOTIONALEN BEDÜRFNISSE MIT MEINEN VERANTWORTUNGEN?





3

Entfalte Deine Kreativität

*"Kunst ist die schönste der Lügen, die uns die wichtigsten
Wahrheiten erzählen." — Friedrich Nietzsche*

