

Nimm dir deine 3 Reden vor und schau, welche Eigenschaften und Werte du aufgeschrieben hast. Überlege auch, welche Werte du brauchst, um das zu erreichen, was du möchtest.

Übertrage all die Werte und Eigenschaften, die du an anderen Menschen bewunderst und die dir wichtig sind in die Liste:

Schreibe jetzt deine wichtigsten Werte auf.

- 1. Wert:
- 2. Wert:
- 3. Wert:
- 4. Wert:
- 5. Wert:
- 6. Wert:
- 7. Wert:
- 8. Wert:
- 9. Wert:
- 10. Wert:
- 11. Wert:
- 12. Wert:
- 13. Wert:
- 14. Wert:
- 15. Wert:
- 16. Wert:
- 17. Wert:
- 18. Wert:
- 19. Wert:

Nummeriere die Liste deiner Werte der Wichtigkeit nach.

1 ist der wichtigste Wert, 12 ist der am 12. wichtigste Wert.

1. Wert:

2. Wert:

3. Wert:

4. Wert:

5. Wert:

6. Wert:

7. Wert:

8. Wert:

9. Wert:

10. Wert:

11. Wert:

12. Wert:

Nimm dir deine Werte - Liste in dieser Woche täglich einmal zur Hand, lese sie dir laut vor und verändere, verbessere so lange, bis Du dich mit deiner Werte - Wahl wohl fühlst.

Anregung für dich:

Das war bis vor einigen Jahren meine Werte Liste, (inzwischen haben sich einige Prioritäten geändert)

1. Gesundheit / Energie
2. Warmherzigkeit / Liebe
3. Auffassungsgabe / Intelligenz
4. Fröhlichkeit / Heiterkeit
5. Integrität / Ehrlichkeit
6. Leidenschaft
7. Dankbarkeit / Verbundenheit
8. Lebensfreude / Glück
9. Etwas in Bewegung setzen / etwas leisten
10. Persönliches Wachstum / Lernen
11. Der Beste sein
12. intelligent Investieren
13. Beitrag zum Allgemeinwohl
14. Kreativität
15. Flexibilität

Weitere Werte - Beispiele als Anregung:

Weitere Werte - Beispiele als Anregung:

Abenteuer - Abwechslung - Aktivität - Anerkennung - Ansehen
Anziehungskraft - Attraktivität - Aufrichtigkeit - Aussehen - Ausstrahlung
Authentizität - Bedeutung - Begeisterung - Beharrlichkeit - Beliebtheit - Besitz
Bewunderung - Beziehungsfähigkeit - Bindungsfähigkeit - Charisma
Dankbarkeit - Demut - Ehrgeiz - Ehrlichkeit - Eloquenz - Entfaltungsfreiheit
Entwicklung - Erfolg - Erholung - Familie - Fitness - Fortschritt - Freiheit
Freizeit - Freude - Freundschaft - Frohsinn - Fülle - Geborgenheit
Gelassenheit - Geselligkeit - Geld - Genuss - Gesundheit - Gerechtigkeit
Glück - Großzügigkeit - Harmonie - Häuslichkeit - Heiterkeit - Höflichkeit
Humor - Intellekt - Intelligenz - Integrität - intelligent Investieren - Karriere
Kinder - Kreativität - Lebensfreude - Lebensstil - Leistung - Lernen - Liebe
Macht - Mut - Mobilität - Offenheit - Optimismus - Ordnung - Partnerschaft
Perfektionismus - Persönlichkeitsentwicklung - Pflichterfüllung - Pflichtgefühl
Pünktlichkeit - Potential Entfaltung - Reichtum - Respekt - Romantik - Ruhe
Selbstwert - Seelenfrieden - Sexualität - Sicherheit - Sieg - Sinn - Sorgfalt
Sportlichkeit - Sympathie - Spiritualität - Teamfähigkeit - Toleranz - Tradition
Treue - Überlegenheit Unabhängigkeit - Unbekümmertheit - Ungebundenheit
Unternehmungslust - Veränderung - Verantwortungsbewusstsein - Vergnügen
Vertrauen - Wachstum - Wertschätzung - Wohlstand - Wohlwollen
Zielstrebigkeit - Zugehörigkeit - Zukunftsorientierung - Zuverlässigkeit

Werte - Kärtchen zum Ausdrucken:

Meine 12 wichtigsten Werte:	
1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.
11.	12.
Habe ich heute nach meinen Werten gehandelt?	
Habe ich heute getreu meiner Werte gelebt?	

Meine 12 wichtigsten Werte:	
1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.
9.	10.
11.	12.
Habe ich heute nach meinen Werten gehandelt?	
Habe ich heute getreu meiner Werte gelebt?	

Trage deine 12 wichtigsten Werte hier ein und kopiere dieses Blatt.

Schneide deine Werte Kärtchen aus und verteile sie an Stellen, wo du sie täglich gut sehen kannst. Hefte sie an deinen Computer, stecke sie in deine Brieftasche, klebe sie an den Badezimmer Spiegel...

Wichtig ist, dass du sie täglich so oft als möglich siehst. Lese deine Werte Liste jeden Tag mindestens 2 mal. Besser öfter.

Lese jeden Abend deine Werteliste und frage dich vor dem Einschlafen:

Habe ich heute nach meinen Werten gelebt und gehandelt?

Wenn du diese Frage mit JA beantworten kannst, gratuliere dir selbst. Klopfe dir gedanklich auf die Schulter! Du hast heute nach deinen Werten gelebt. Wunderbar!

Wenn es mal nicht so gut funktioniert hat, dann stelle dir vor, wie du dich verhalten hättest, wenn du nach deinen Werten gelebt und gehandelt hättest. So revidierst du jeden *Fehltritt* gleich in Gedanken. So wirkungsvoll!

Nimm diese Aufgabe sehr ernst. Sie bringt so viele positive Nebenwirkungen Indien Leben!

Tue das für die nächsten 3 Monate und du wirst staunen, was passiert...