

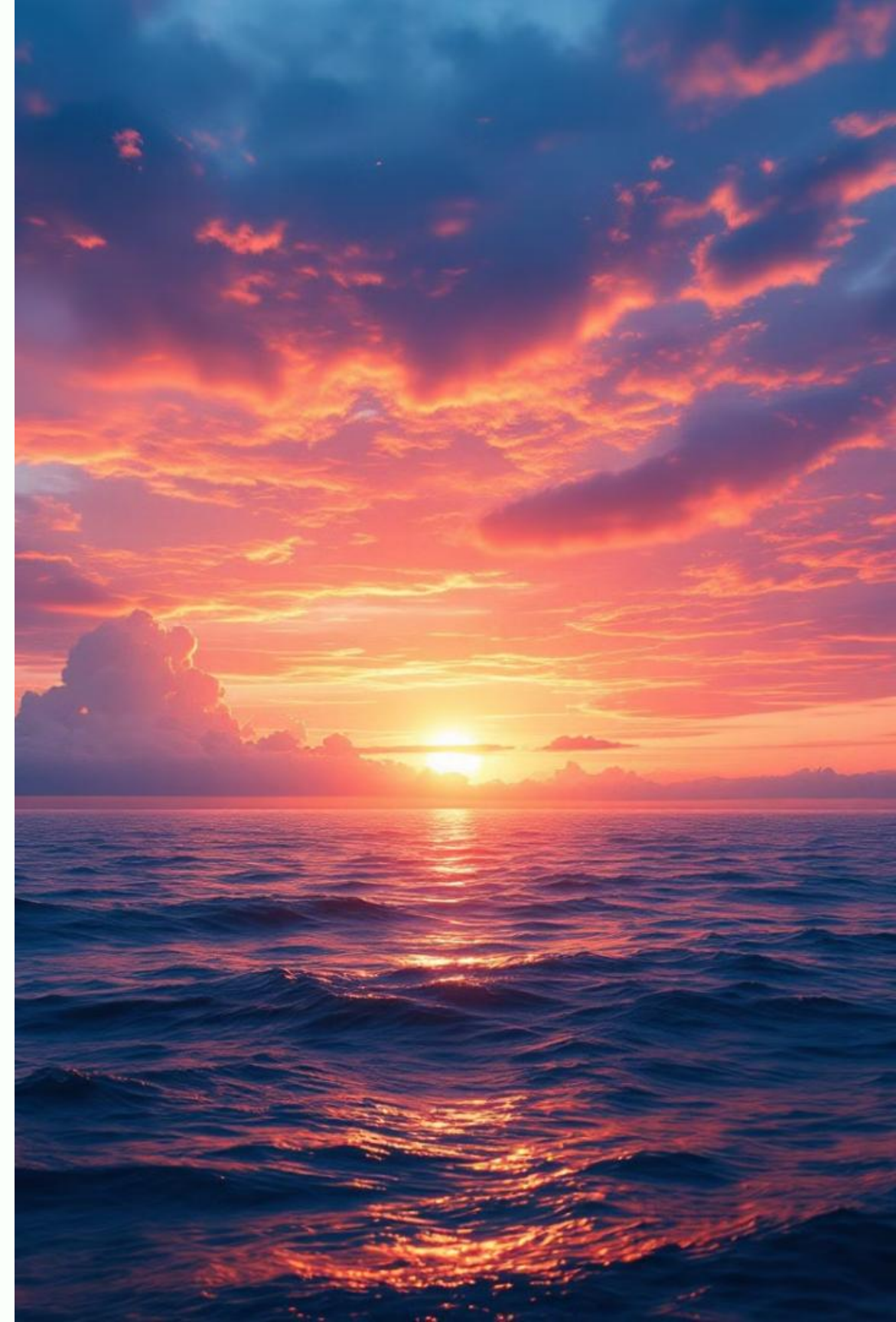
Entdecke dein wahres Ich: Bedürfnisse & Werte

Stell dir vor, du lebst in voller Übereinstimmung mit deinen tiefsten Bedürfnissen und Werten. Was würdest du tun? Welche Entscheidungen würdest du treffen? Wie würdest du dein Leben gestalten? In dieser Präsentation entdecken wir gemeinsam, wie du deine inneren Kompass-Nadeln finden und dein Leben bewusst gestalten kannst. Denn nur wer seine eigenen Bedürfnisse und Werte kennt, kann ein authentisches und erfülltes Leben führen.



© von Petra Mammitzsch

www.leb-leicht.de



Entdecke deine Werte: Wer bist du?

Dein innerer Kompass

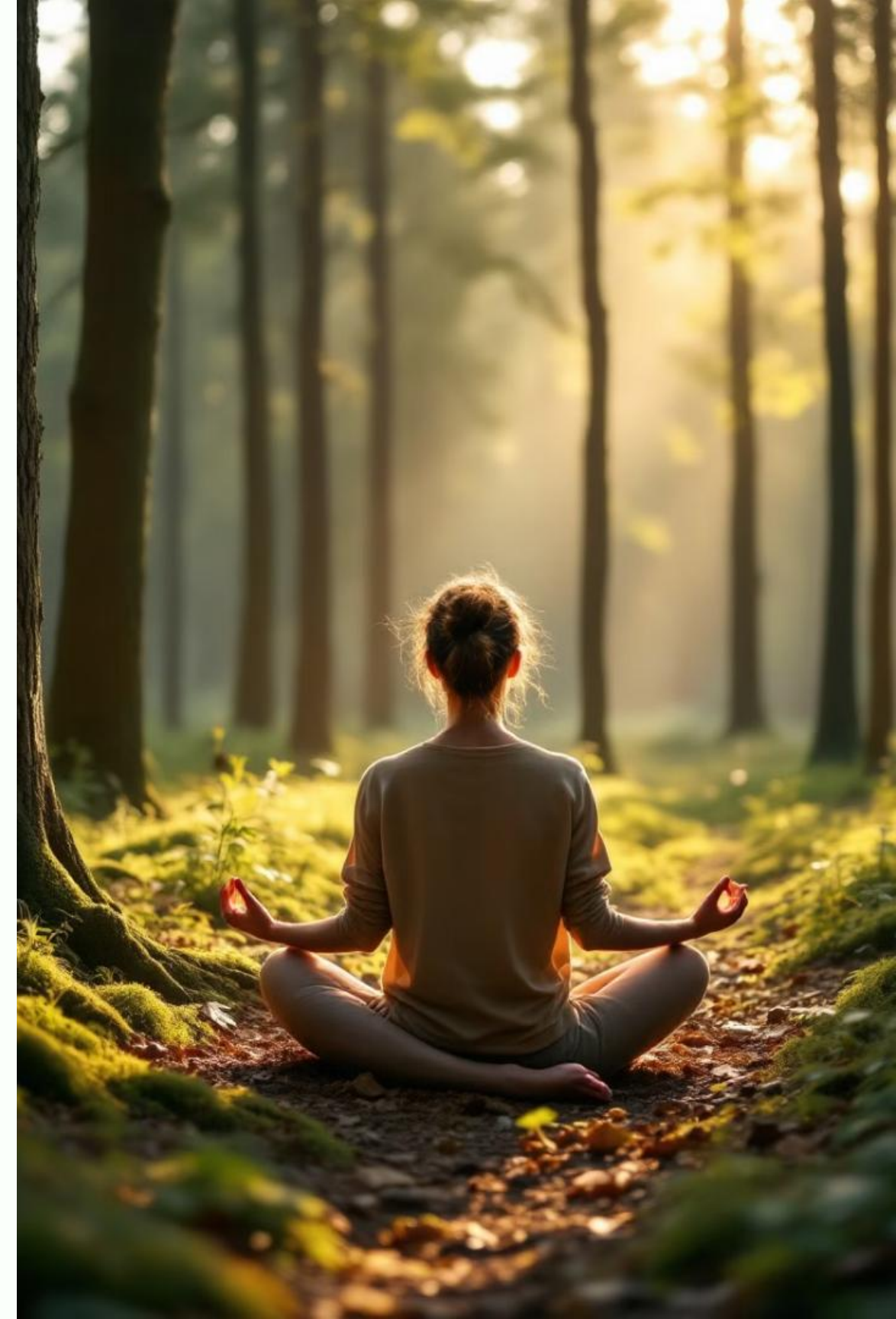
Deine Werte sind wie ein innerer Kompass, der dir Orientierung im Leben gibt. Sie sind die grundlegenden Prinzipien, die dir wichtig sind und deine Entscheidungen beeinflussen.

Entdecke deine Werte

Um deine Werte zu entdecken, reflektiere über deine Handlungen und deine Prioritäten. Was ist dir wirklich wichtig? Was treibt dich an? Was macht dich glücklich? Welche Eigenschaften schätzt du an anderen?

Deine Bedürfnisse: Was brauchst du?

- 1** Deine Bedürfnisse sind die Dinge, die du benötigst, um dich wohlfühlen und gesund zu bleiben. Sie können sowohl körperlich als auch emotional sein.
- 2** Es gibt grundlegende Bedürfnisse wie Essen, Schlaf und Sicherheit. Aber auch emotionale Bedürfnisse wie Liebe, Zugehörigkeit und Wertschätzung sind wichtig.
- 3** Werde dir deiner Bedürfnisse bewusst. Was braucht dein Körper, um gesund zu bleiben? Was braucht deine Seele, um glücklich zu sein?



Selbstbewusstsein durch Selbstkenntnis

Klarheit & Selbstvertrauen

Das Kennen deiner Bedürfnisse und Werte führt zu Klarheit über deine Wünsche, Ziele und Prioritäten. Das fördert Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Authentizität & Lebensfreude

Du lebst in Einklang mit dem, was dir wirklich wichtig ist. Das führt zu mehr Authentizität, Lebensfreude und Zufriedenheit.

Zufriedenheit & Gelassenheit

Du hast ein tiefes Verständnis für deine eigenen Bedürfnisse und Werte. Das ermöglicht es dir, Gelassenheit und Zufriedenheit in deinem Leben zu finden.



Entscheidungen treffen, die zu dir passen



Wenn du deine Werte kennst, kannst du Entscheidungen treffen, die mit deinen Überzeugungen übereinstimmen.



Du fühlst dich wohler mit deinen Entscheidungen, weil sie aus deinem Herzen kommen und mit deinen Bedürfnissen übereinstimmen.



Du hast einen klaren Kompass, der dir hilft, die richtige Richtung zu finden, egal, welche Entscheidungen du treffen musst.



Erfolg & Glück: Ziele mit Sinn

1

Motivation

Deine Werte geben dir die Motivation, deine Ziele zu erreichen.

2

Zufriedenheit

Die Erreichung von Zielen, die deinen Werten entsprechen, führt zu tieferer Zufriedenheit und Glück.

3

Sinn

Deine Ziele erhalten durch deine Werte eine tiefere Bedeutung und einen Sinn. Du fühlst dich erfüllt, weil du etwas tust, das dir wichtig ist.





Bessere Beziehungen: Kommunikation & Verständnis

1

Klarheit

Deine Werte helfen dir, klar und authentisch zu kommunizieren, was dir wichtig ist.

2

Verständnis

Du verstehst besser, welche Werte dir wichtig sind und wie sie mit den Werten anderer Menschen übereinstimmen oder in Konflikt stehen.

3

Empathie

Das Erkennen deiner eigenen Bedürfnisse fördert das Verständnis dafür, dass andere Menschen vielleicht andere Bedürfnisse haben. Dies schafft eine Verbindung und ein Gefühl des Miteinanders.

Fazit: Lebe dein authentisches Leben

Die Erkenntnis deiner Bedürfnisse und Werte ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Selbstfindung und zu einem erfüllten Leben. Indem du deine inneren Kompass-Nadeln entdeckst, kannst du bewusste Entscheidungen treffen, Ziele mit Sinn erreichen und Beziehungen aufbauen, die auf gegenseitigem Verständnis und Respekt basieren. Beginne heute, deine Bedürfnisse und Werte zu erforschen und lebe ein Leben, das mit deinem wahren Ich im Einklang steht.

