



WANN?

**WOFÜR UND
WIEVIEL?**



**WORKBOOK
TIPPS &
TRICKS**



JOCHEM, MELANIE

Carpe Diem - Nutze den Tag - FÜR DICH!





J o c h e m, Melanie

SELBSTTHEILUNG
mit **S**PASSFAKTOR

Praxis:
Hagenstr. 1
42653 Solingen
Mobil: 0157 - 30 70 48 11

Email: kontakt@lifecoach-melaniejochem.de
Homepage: www.lifecoach-melaniejochem.de

Diese PDF unterliegt dem Urheberrecht.: Copyright: © J o c h e m, Melanie





WORUM GEHT ES?

CARPE DIEM

Nutze den Tag - FÜR DICH

Zeit ist eine, prinzipiell unendliche Ressource, wenn wir Menschen uns nicht einen Alltag - alle Tage wieder - geschaffen hätten, in dem wir in einem Zeitgerüst oftmals feststecken bzw. uns gefangen halten.

FINDE DEINE ZEITRÄUBER.

Ganz häufig findet sich, wenn genau hingeschaut wird, eine große Anzahl an Dingen und Tätigkeiten, die uns zeitlich sehr binden oder uns ablenken von den Dingen, die "wichtiger" wären. Ich möchte Dich ermutigen, Dich Dir selber in Punkto Deiner Zeitressourcen zu stellen und genau hinzuschauen, an welcher Stelle Du Möglichkeiten findest, etwas zu verändern.

TAGESZIELE

NOTIZEN

--

5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	

PLANUNG FÜR:

PROJEKT

.....

WO / WANN:

AN WAS MUS GEDACHT WERDEN

BETEILIGTE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

INHALT / BESCHREIBUNG DES PROJEKTES / WICHTIGES

✓

.....

.....

✓

.....

.....

.....

✓

.....

.....

NOTIZEN

.....

Feedback meiner Klienten:

- Bei Ihnen in der Praxis ist es immer, wie in eine Ruhe-Oase zu kommen.

Lars 2024

- Ich habe tatsächlich sehr gut geschlafen und intensiv geträumt – mein Nacken fühlt sich heute schwerer an, aber eher wie kleine Nachwirkungen und viel freier.

Anna 2024

- Meine Tochter fand die letzten Tage in der Schule gut und auch die Lehrerin war nett. (Anmerkung von mir: vorher ist sie symptomatisch lieber zu Hause geblieben, als in die Schule zu gehen)

Diana 2024

Ich fühle mich sehr erholt (am Tag nach der Sitzung) und ausgeschlafen. Meine Sichtweise auf das Thema hat sich verändert oder ich merke, dass es mir leichter fällt, damit umzugehen und nicht daran festzuklammern. Es geht auf jeden Fall deutlich besser.

Felix 2024

- Ich habe gestern das Gefühl, dass Deine Mandalas wirken, ich hatte in mir viel Freude, Humor und Leichtigkeit, was sogar meinen Freundinnen aufgefallen ist.

Katarina 2024

Testimonial



Barbara Zens

Hallo zusammen
Ich dachte es gibt Symptome die eine Bedeutung haben
.Dabei habe ich eher an körperliche Symptome
gedacht.Gestern habe ich dann ein sehr ausführliches
Telefonat mit der lieben Melanie geführt und habe festgestellt
das Symptome egal auf welcher Ebene sei es
körperlich,emotional oder auf der Gefühlsebene immer eine
Bedeutung haben und immer etwas mit mir zu tun haben.
Dankeschön Melanie fürs Augen öffnen und dieses wertvolle
Gespräch.
Es arbeitet sehr in mir.
Ich freue mich auf viele weitere Beiträge von dir.
Liebe Grüße
Barbara

8 Min. Umarmung Antworten



Melanie Jochem Verfasser/in Admin
Liebe Barbara Zens, wie schön das von Dir zu lesen und
ganz herzlichen Dank, dass Du uns an Deinem Prozess
teilhaben lässt und für Deine Wertschätzung. 🥰🥰🥰

1 Min. Gefällt mir Antworten

DEINE TÄGLICHEN AKTIVITÄTEN BEZOGEN AUF DEINE GEFÜHLE

Aktivitätsprotokolle sind nützlich, um zu analysieren, wie Du Deine Zeit nutzt. Sie helfen Dir, Veränderungen in Deiner Gefühlslage und Effektivität zu verfolgen. Sie helfen Dir auch, zeitraubende Aktivitäten zu eliminieren, damit Du Dir mehr Zeit für Dich freischaufeln kannst.

Datum	Aktivität	wie ich mich fühle	persönlicher Wert (hoch/mittel/niedrig)

Wenn Du mit Deinem Aktivitätsprotokoll fertig bist, weißt Du, wie Du Dich bei gewissen Tätigkeiten fühlst und was sie Dir wert sind.

- Eliminiere oder delegiere "geringwertige" Tätigkeiten und bearbeite die unangenehmen.
- Plane anspruchsvolle Aufgaben für die Zeit, in der Du am besten drauf bist
- Minimiere die Anzahl der Wechsel zwischen verschiedenen Aufgabentypen, fokussiere Dich auf eine Tätigkeit

SELBSTTHEILUNG
mit SPASSFAKTOR

JETZT BIST DU DRAN

Plane Deinen Tag für DICH!

Uhrzeit	Aufgabe	✓
6-7		
7-8		
8-9		
9-10		
10-11		
11-12		
12-13		
13-14		
14-15		
15-16		
16-17		
17-18		
18-19		
19-20		

Stunde für Stunde

SELBSTTHEILUNG
mit SPASSFAKTOR

CHECK-OUT

BIS 11:00 UHR

- ✓ EIN BISSCHEN AUFRÄUMEN
Benutztes Geschirr bitte spülen und Müll in die dafür vorgesehenen Behälter entsorgen. Um alles andere kümmern wir uns.
- ✓ ALLES DABEI?
Schaut, dass ihr nichts liegen gelassen oder vergessen habt.
- ✓ LICHT AUS, TÜR ZU
Bitte schaltet alle Lichter und elektronischen Geräte aus und verschließt Türen und Fenster
- ✓ RÜCKGABE VON SCHLÜSSELN
Nach dem Abschließen die Schlüssel bitte im Briefkasten neben der Eingangstür deponieren.
- ✓ “WIR SIND DANN MAL WEG”
Schreibt uns gerne eine kurze Nachricht wenn ihr die Wohnung verlassen habt an 0123-456789
- ✓ FEEDBACK
Wenn es euch gefallen hat, lasst uns gerne eine 5-Sterne Bewertung da. Solltet ihr Anmerkungen oder Verbesserungen haben, schickt uns gerne eine kurze E-Mail an hallo@superduperseite.de

Vielen Dank!

SELBSTTHEILUNG
mit SPASSFAKTOR

ABSCHLUSS

BLEIB DRAN, RÄUM AUF UND FINDE DICH!

Diese Vorlagen sind als Anregungen für Dich gedacht, selbstverständlich kannst Du sie auch direkt benutzen, als eine Art Alltagsplaner für Dich. Druck Dir dafür die jeweilige Seite, die Dir am besten zusagt aus, in der Anzahl wie benötigt und hefte sie in einen Ordner ein, so hast Du alles immer zusammen.

Die Seite "Planungs-Idee" ist dafür gedacht, wenn du andere Menschen, wie z.B. Deine Familie mehr mit einspannen möchtest, damit Du für Dich mehr Freiraum bekommst.

Bereite Dir auch am besten einen Abschnitt in Deinem Ordner mit Deinen Träumen und Wünschen vor und fülle diesen regelmäßig mit allem, was Dir so begegnet. Lege auch einen Abschnitt für Deine Erfolge an und fülle diesen mit allem, was Du bereits erreicht hast und täglich für Dich meisterst! Es ist ein schönes Gefühl, immer wieder dahinein zu blättern.

Wenn Du weitere Fragen hast, komme gerne auf mich zu.

Ich wünsche Dir für Deine Zukunft alles erdenklich Gute!

4-Wochen-Trainings



**Start:
17.09.24**

Kennst du das auch? Immer quatscht irgendeine Stimme in deinem Kopf herum und meint, dir sagen zu müssen, was du wie zu tun oder zu lassen hast. Fühlt es sich manchmal sogar so an, als wärst du wie ferngesteuert? Oder weißt du manchmal gar nicht mehr, ob das wirklich dein Gedanke ist?

- Hast du solche Gedanken auch?
- Was sollen denn die anderen davon denken?
- Wenn das die Nachbarn sehen.
- Hoffentlich denkt mein Chef jetzt nicht wieder, dies oder das von mir.
- Reiß Dich doch mal zusammen!
- Stell Dich nicht immer so an!
- Das kannst Du doch mal eben für ... machen.
- Ich kann das doch eh nicht.
- Du bist zu dumm für die Welt.
- Aus Dir wird nie etwas.

Soll ich weiter ausführen oder möchtest Du lieber jetzt direkt daran etwas ändern? Melde Dich bei Interesse bei mir und Du erhältst mehr Infos zu dem 3-Wochen Programm.

🧘 So lernst Du Dir gut genug zu sein - gehst von Deiner eigenen Bremse runter 🧘 und lässt in den nächsten 4 Wochen Deine inneren Blockaden endlich hinter Dir. **“Entdecke jetzt Deine Wertigkeit“**

Das Ganze auf eine unkomplizierte Art und Weise. Du bekommst so hilfreiche, energetische Werkzeuge an die Hand, die Dir auch darüber hinaus einen riesen Mehrwert bringen. Und Spaß macht das obendrein auch noch.

Wir haben alle so viele Verhinderer, Blockaden und Programme in uns, die seitdem wir auf der Welt sind, mehr oder weniger automatisch ablaufen. Und genau das ist ein großes Problem noch oben auf, das sie automatisch, also unbewusst laufen. Uns sozusagen wie an einem Gummiband beständig ausbremsen und zurückschleudern, kennst Du das auch? 3 Schritte vor, 1 Schritt zurück, 4 Schritte vor, 3 zurück usw.?

😓

SELBSTTHEILUNG
mit SPASSFAKTOR

Schluß mit: “Ich bin nicht gut genug.”
Ausbremsen war gestern!
**Entdecke jetzt
Deine Wertigkeit.**



**Coming
soon**

Der Kurs läuft derzeit. Der nächste wird bald folgen. Schreib mir eine Email und ich setze Dich auf die Warteliste. Dann bist Du sicher beim nächsten Mal dabei.



Möchtest Du mehr Impulse, Ideen und Anregungen, dann komm in meine Facebook-Gruppe:



<https://www.facebook.com/groups/selbstheilungmitspass>



Email: kontakt@lifecoach-melaniejochem.de
Homepage: www.lifecoach-melaniejochem.de