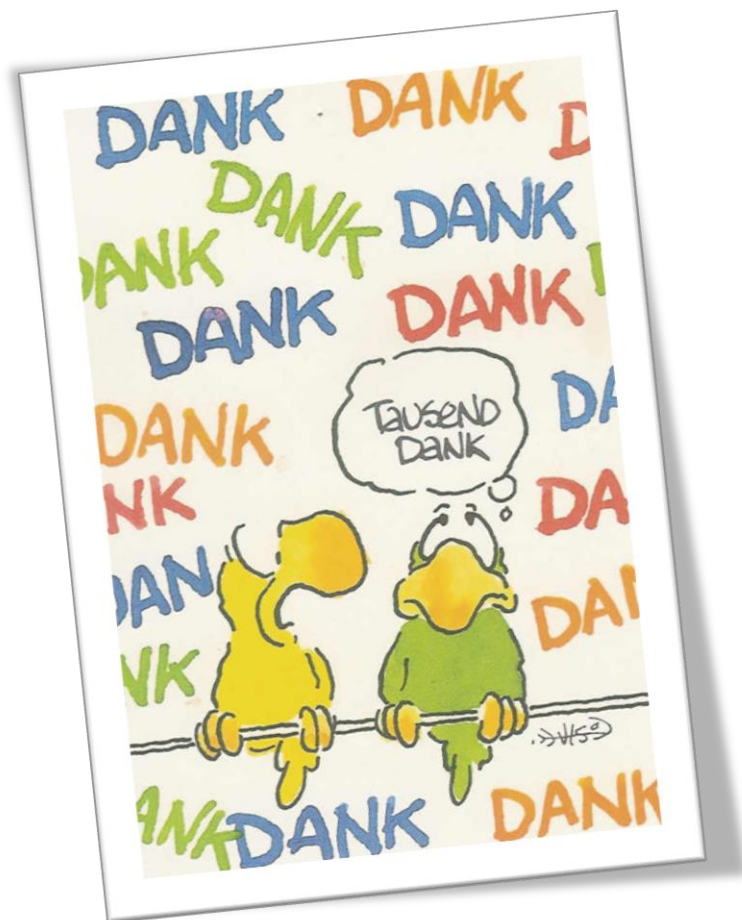


# eBOOK





... dass du dich für mein **E-BOOK**

**Sei dir SELBST  
dein bester FREUND**

interessierst

Ich habe viel Zeit und meine gesamte Leidenschaft investiert, um dieses E-BOOK kreativ zu gestalten und es für ein achtsames, wertschätzendes und respektvolles Miteinander im ganz normalen Alltag und darüber hinaus.

# Was zeichnet eine wahre Freundschaft aus?

- Überlege doch bitte einmal, was du von einer wahren Freundin oder Freund erwartest?
- Und nun überlege bitte weiter, was bist du bereit für eine wahre Freundschaft einzubringen?





## Wahre Freundschaft ...



Überlege bitte, was dir bei einer wahren Freundschaft wichtig ist.  
Was erwartest du von einer wirklich guten Freundin oder Freund?  
Und was bist du selbst dazu bereit in eine wahre Freundschaft einzubringen?

---

---

---

---

---

---

---

---



**... nimm dir  
bitte Zeit für  
ein paar  
Notizen ...**

# Die 4 Qualitäten einer wahren Freundschaft



Wahre Freundschaft lebt von diesen 4 wichtigen Qualitäten:

1. Freunde motivieren uns, uns selbst besser zu akzeptieren
2. Sie dürfen uns auch darauf hinweisen, wenn wir einmal Unrecht haben
3. Sie können stets mit der Hilfe und Unterstützung eines Freundes zählen
4. Sie hören uns stets mit dem Herzen zu ...



# Die 4 Freundschafts-Qualitäten



Du hast dir nun eine wahre Freundin oder einen wahren Freund gedanklich ausgewählt. Nun prüfe doch bitte, ob und wie du die vorgenannten vier Qualitäten ein- und umsetzen wirst.

---

---

---

---

---

---

---



**... nimm dir  
bitte Zeit für  
ein paar  
Notizen ...**

## Freundschaft mit uns selbst ...

Wie sieht es mit deiner Freundschaft, im tiefsten Inneren, zu dir selbst aus?

- (1) Kannst du dich wirklich so akzeptieren, wie du bist?
- (2) Wie gehst du mit mir selbst um, wenn du einmal einen Fehler gemacht hast?
- (3) Kannst du dich stets auf dich selbst verlassen?
- (4) Hörst du auf deine inneren Stimmen, Gefühle und Körpersignale?





## Meine Freundschaftsverpflichtung mit mir selbst ...



Wie wirst du die 4 Punkte, der vorigen Seite, tagtäglich ein- und umsetzen:  
(1) deine Selbstakzeptanz (2) deine Fehler als Entwicklungs-Chancen sehen und wertfrei annehmen (3) Zuverlässigkeit und Selbstverantwortung für dich selbst übernehmen (4) deine Selbstwahrnehmung und achtsamer Umgang mit deinem Körper und deiner Gesundheit (Ernährung, Bewegung etc.) ...



... nimm dir  
bitte Zeit für  
ein paar  
Notizen ...

(1) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(4) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

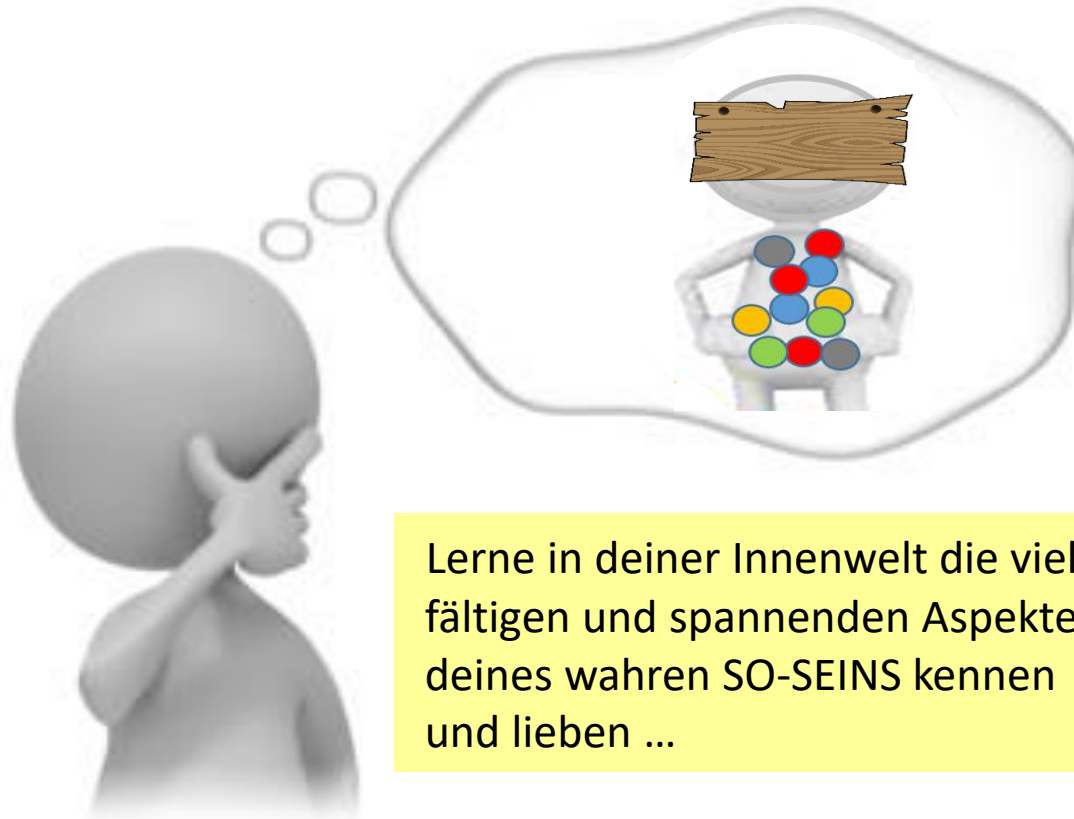
**Sei gut zu  
dir selbst ...**

oder



**Wenn nicht du,  
wer denn sonst?**

Wer bin ich ...? Bin ich viele ...?  
Und wenn ja ..., wer sind wir dann?



Lerne in deiner Innenwelt die vielfältigen und spannenden Aspekte deines wahren SO-SEINS kennen und lieben ...

# Innere Persönlichkeitsteile beeinflussen stets unser Denken • Tun • Handeln ...



Unsere Rollen (selbst gewählte - oft auch unbewusst - oder auch zugeordnete) ... entwickeln innere Persönlichkeitsteile



... innere Persönlichkeitsteile gestalten unseren Alltag mit all unseren Höhen und Tiefen ...

... mindestens  
**500 innere Persönlichkeitsteile**  
schlummern in uns und/oder werden mehr oder weniger aktiviert durch äußere Reize ...

**Innere Persönlichkeitsteile brauchen von uns Führung und Orientierung!**

## Praxis-Tipps für ...

### Freundschaft und Respekt für mein Inneres Team ...

- ✓ **Freundschaften im Außen** nähren meine Freundschaft mit meinem im Inneren Team
- ✓ **Freundschaft mit meinem Inneren Team** nähren meine Freundschaften im Außen ...

**Ist doch ganz einfach und ganz egal, wo ich anfang!**



## Freundschaft mit mir und meinem Inneren Team ...



Weißt du, was einen guten Freund bzw. eine gute Freundin ausmacht?

Das ist jemand, der an dich glaubt, auch wenn die Umstände es oft nicht leicht machen und du selbst den Glauben an dich verloren hast.



***Ich verpflichte mich ab sofort dazu,***  
*an mich und mein inneres Team und deren Fähigkeiten zu glauben ...*

## Freundschaft mit mir und meinem Inneren Team ...



Jemand, der zu dir hält, auch wenn du traurig und verzagt bist.

Jemand, der deine Fahne hochhält, auch wenn du sie sinken lässt.



***Ich verpflichte mich ab sofort dazu,***  
*dass, ich zu mir und meinem Inneren Team stehe,*  
*auch wenn ich einmal traurig und irritiert bin.*

## Freundschaft mit mir und meinem Inneren Team ...



Jemand, der dich nicht an deine Schwächen und deine Unvollkommenheit, deine Verstrickungen und deine Fehler misst, sondern dich anspricht aus deinen Fehlern zu lernen.



***Ich verpflichte mich ab sofort dazu,***  
*dass ich mich und mein Inneres Team motiviere, auch wenn wir uns schwach und unvollkommen fühlen ...*

## Freundschaft mit mir und meinem Inneren Team ...



Jemand, der dir immer wieder hilft, dich aufzurichten und dich bekräftigt in deinen Stärken.

Jemand, der sich mit dir freut, wenn du dich deines Lebens freust.

Jemand, der mit dir dein Lachen lacht.



***Ich verpflichte mich ab sofort dazu,***  
*dass ich zu den Stärken meines Inneren Teams stehe*

## Freundschaft mit mir und meinem Inneren Team ...



Jemand, der mit dir den großen Tanz des Lebens tanzt. in guten, wie in schlechten Tagen!



***Ich verpflichte mich ab sofort dazu,***  
*dass wir mehr freuen und gemeinsam viel Spaß haben und viel lachen ...*

Je mehr ich mir meine Grundbedürfnisse erfülle, um so fitter wird meine Psyche ...

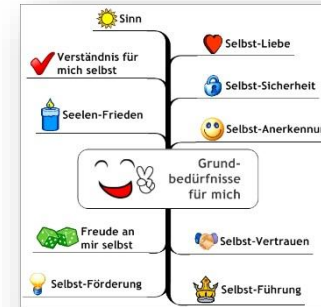
Nur ich selbst bin für die Erfüllung meiner Bedürfnisse zuständig.  
**Dafür habe ICH alleine die Verantwortung!**

**Wenn nicht ...  
übergebe ich den  
Anderen die Macht  
über mich!**





# Meine eigene Bedürfniserfüllung



Notiere bitte, wie du für deine Grundbedürfnisse - für dein Inneres Team und dich allein - selbst erfüllen wirst.

Selbst-Liebe	
Selbst-Sicherheit	
Selbst-Anerkennung	
Selbst-Vertrauen	
Selbst-Führung	
Selbst-Förderung	
Freude an mir selbst	
Seelen-Frieden	
Verständnis für mich	
Sinn	



**... nimm dir bitte Zeit für ein paar Notizen ...**



# Meine Selbstliebe-Level ...



Hilflös und Hoffnungslos, Opfer der Situationen	Unzufriedenheit, Selbstkritik, Selbsthass
Schulden, Mangel, ungeplante Ausgaben	große Unzufriedenheit, kein Lebenssinn und Orientierung
Stress und Konflikte mit Mit- menschen, Manipulation, Ratsch und Tratsch	störende Angewohnheiten, bzw. Verhalten
Wenn unsere Selbstliebe blockiert ist ...	
Probleme, Pleiten, Pech und Pannen	Krankheiten, Unwohlsein, Flucht in Depression
Frust und Stress im Job bzw. arbeitssuchend	Übergewicht, Rauchen, Alkohol, Drogen
falscher Job	



bitte schreibe auf  
die roten Linien,  
wie du diesen  
Punkt bewertest  
1 = sehr gut  
2 = gut  
...  
6 = ungenügend

**Ich bin mir selbst und  
meinem Inneren Team  
mein allerbesten  
Freund!**

**Ich halte bedingungslos  
zu mir und meinem  
Inneren Team an guten  
wie auch an schlechten  
Tagen!**





Und dann  
wird alles  
ganz leicht!

# Meine Ideen und Selbstverpflichtung ...



**72 Stunden**



Innerhalb der nächsten 72 Stunden<sup>(\*)</sup> werde ich Folgendes anfangen und step-by-step umsetzen

---

---

---

---

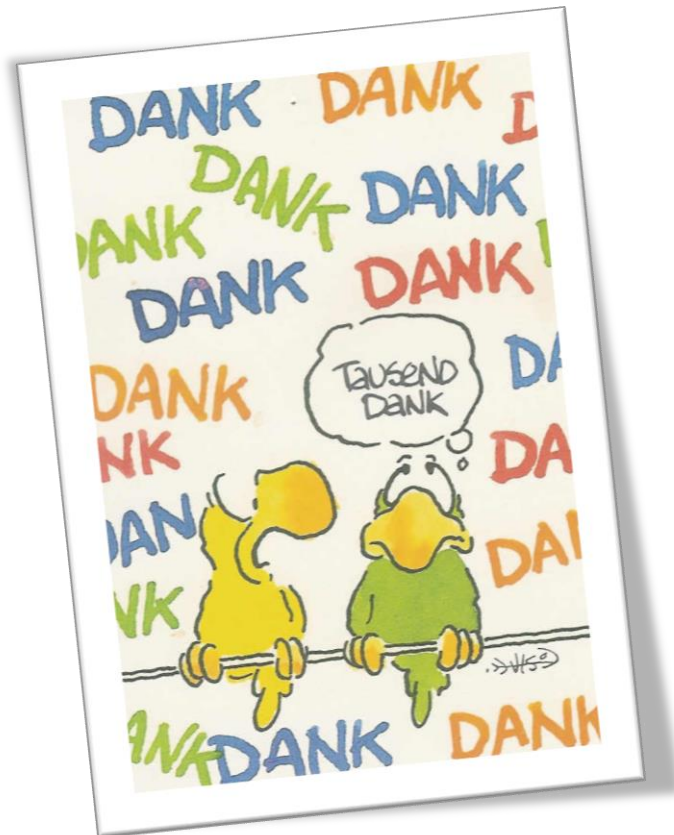
---

---

---

---

(\*) Studien haben ergeben, dass wenn wir nicht innerhalb 72 Stunden einen Vorsatz oder eine gute Idee mindestens anfangen umzusetzen, werden wir diesen Vorsatz bzw. Idee **niemals** durchführen!



... für dein Interesse und Vertrauen.

Gerne kannst du mein E-BOOK an  
deine Freunde und Bekannte weiter  
verschenken!

Ich schenke dir  
gerne ein Kennen-  
lern-Gespräch

20 Min. Gratis



 **08346-9 82 03 19**

monika-johns@t-online.de 