



Stärke deine Disziplin – Stärke dich selbst

Reflexion und kleine Schritte, die dich konsequent zu dir
selbst führen.

www.ovea-bynevena.com

Einleitung

Jeder von uns nimmt die Versprechen anderer sehr ernst – und fühlt sich verletzt, wenn sie nicht eingehalten werden.

Doch stell dir die Frage:

- Gehst du mit dir selbst genauso um?
- Bist du wirklich enttäuscht, wenn du ein Versprechen an dich selbst nicht erfüllst – oder suchst du sofort nach Ausreden, die das Fehlen von Disziplin erklären sollen?

Dieser Guide lädt dich ein, deine Disziplin zu stärken und sie aus einer neuen Perspektive zu betrachten: nicht als strenge Pflicht, sondern als liebevolle Entscheidung für dich selbst.





REFLEXIONSFRAGEN – DEIN VERHÄLTNIS ZUR DISZIPLIN

WIE DEFINIERE ICH FÜR MICH SELBST DISZIPLIN?

(Ist sie für mich ein Zwang – oder eine Form von Selbstliebe?)

WANN HALTE ICH MEINE VERSPRECHEN AN MICH SELBST EIN –
UND WANN NICHT?

(Gibt es bestimmte Situationen, in denen ich eher nachgebe?)

WELCHE AUSREDEN BENUTZE ICH AM HÄUFIGSTEN, UM MEINE
DISZIPLIN ZU RECHTFERTIGEN?

WELCHE KLEINEN TÄGLICHEN ENTSCHEIDUNGEN KÖNNTE ICH
TREFFEN, UM MEINE DISZIPLIN LIEBEVOLL ZU STÄRKEN?

WÖCHENTLICHER SELBST-CHECK

Trage hier deine wichtigsten Ziele oder kleinen Schritte ein, die du in dieser Woche mit Disziplin umsetzen möchtest. Am Ende der Woche reflektiere: Was hat funktioniert, was nicht – und warum?

Ziel / Aufgabe

-
-
-
-
-



Warum ist es mir wichtig?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Mein geplanter Tag

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....

Was habe ich erledigt?

-
-
-

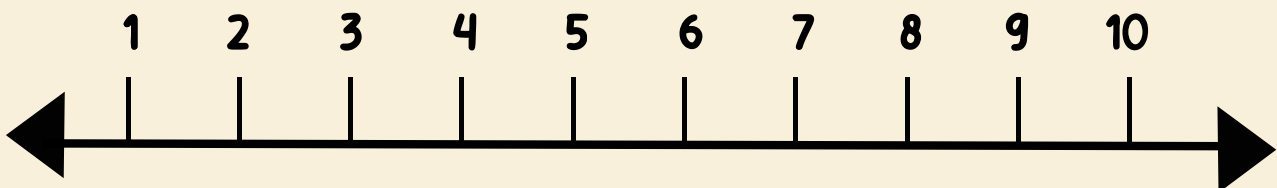




Wochenreflexion – Bewertungsskala

Am Ende jeder Woche: Bewerte deine Disziplin auf einer Skala von 1 bis 10.

- 1 = gar keine Disziplin – ich habe fast alles verschoben oder abgebrochen
- 5 = teils diszipliniert – ich habe einige Ziele umgesetzt, aber nicht konsequent
- 10 = volle Disziplin – ich habe meine Aufgaben konsequent und bewusst erfüllt



Notiere zusätzlich ein bis zwei Sätze:

Was hat mir geholfen, dranzubleiben?

Wo habe ich nachgegeben – und warum?

Abschluss

Jede kleine Entscheidung, die du bewusst triffst, ist bereits ein Sieg.

Bleib dir nah, bleib geduldig – und du wirst sehen, wie sehr dich diese Beständigkeit verändert.

Wenn dich dieser Guide inspiriert hat, lade ich dich ein, noch tiefer einzutauchen – mit meinem Tagebuch *Mein Weg der Veränderung* und meinem Buch *Die Kunst der Veränderung*. Denn jeder Neuanfang beginnt mit einem einzigen Schritt.

