



Francka Julius

## »Erfolg–Reich« leben

7 x 7 Sofortmaßnahmen für mehr Erfolg



Lesen Sie ...

- ▶ ... mit welchen leicht umsetzbaren Sofortmaßnahmen Sie endlich dauerhaft Erfolg, Liebe, inneren und äußeren Reichtum in Ihr Leben integrieren können!
- ▶ ... wie Sie Ihr bester Coach in allen Lebenslagen werden und dank einer starken sowie stabilen Persönlichkeit in allen Lebensbereichen überzeugen können!
- ▶ ... wie Sie souverän und gelassen alle Hürden Ihres Privat- und Berufslebens »Erfolg-Reich« meistern und für sich zum Positiven wenden können!



## Inhaltsverzeichnis – Teil 1

<b>Sofortmaßnahmen-Bedienungsanleitung</b>	<b>4</b>
<b>1. „Ich“ – 7 Schritte für eine starke Persönlichkeit</b>	<b>6</b>
● »Erfolg-Reiche« Resonanz: Positiv-Blickwinkel-Tuning!	6
● Selbsterkenntnis: Erkenne Dich selbst!	10
● Leichtigkeit: Mensch ärgere Dich nicht!	12
● Vereinfachen: Mach das Leben nicht komplizierter als es ist!	14
● Herzensziele: Setze dir nur Ziele, die dich wirklich glücklich machen!	17
● Fehlermanagement: Mach Fehler! Werde »Erfolg-Reich« und wachse!	19
● Individualität: Mut zu Ecken und Kanten!	21
<b>2. Erfolg, Beruf, Karriere und Wohlstand – 7 Strategien für mehr Erfolg</b>	<b>23</b>
● Die Visualisierungsstrategie: Dem Erfolg Gestalt geben	23
● Stärken stärken: „Ich weiß, was ich kann!“ – Zielgerichtete Stärkenoptimierung!	26
● Struktur besiegt Chaos	28
● Selbstmotivation: Coach Dich »Erfolg-Reich«!	30
● Charisma durch Selbstbewusstsein: »Erfolg-Reich« durch eine starke Persönlichkeit!	32
● Flexibilität gewinnt: Immer schön geschmeidig bleiben!	35
● Dankbarkeit und Großzügigkeit: Ein positiver und »Erfolg-Reicher« Kreislauf!	37
<b>3. Liebe und Familie – 7 Methoden für die große Liebe, eine glückliche Partnerschaft und eine stabile Familie</b>	<b>39</b>
● Attraktivität: Wann bin ich ein attraktiver Partner?	39
● Liebeskummer transformieren – Altlasten lösen!	42
● Eifersucht: keine Macht der Leiden schaffenden Leidenschaft!	45
● Beziehungspflege: Frischekur für ein dauerhaftes Glück zu zweit	47
● Kommunikation: Zweisam einsam? Teilen Sie sich mit!	49
● Familienmanagement: Wie bekomme ich alles unter einen Hut?	51
● Streitkultur: Konflikte konstruktiv bewältigen	53
<b>4. Freunde und soziales Netzwerk – 7 Grundsätze für wertvolle Freundschaften</b>	<b>55</b>
● Freundschaften knüpfen: Freunde finden ist nicht schwer, einsam sein dagegen sehr!	55
● Freundschafts-Auslese: Qualität statt Quantität	57
● Authentizität: Maske runter!	59
● Freundschaftspflege	61
● Energiesauger ade!	63
● Lebenserfahrungscoach gesucht!	65
● Netzwerke knüpfen macht Erfolg-Reich!	67



## Inhaltsverzeichnis – Teil 2

<b>5. Freizeit und Hobby – 7 Regeln für eine erfüllende Freizeit</b>	<b>69</b>
● Träumen und Erfolg-Reich sein: Wie Freizeit wertschöpfend wird!	69
● Ausgleich: Erfolg-Reich durch typgerechte Hobbys!	72
● Abschalten! Auszeit ist Pflicht!	74
● Der Stagnation entfliehen: Horizonte eröffnen!	75
● Gestalten gestaltet Lebensqualität – das Glück eigener Hände Arbeit!	77
● Gemütlichkeit: Machen Sie es sich schön!	79
● Lebensfreude muss nichts kosten!	80
<b>6. Spiritualität – 7 Wege zu mehr Spiritualität</b>	<b>82</b>
● Kraft durch Sinn	82
● Selbstbestimmung für ein »Erfolg-Reiches« Leben	85
● Loslassen: Lassen Sie mit gelöster Begeisterung den Knoten platzen	88
● Atem schöpfen: »Erfolg-Reich« den Stress wegatmen	90
● Ein universales Lebensgesetz: Ursache und Wirkung	92
● Gelassenheit: eine Kunst, die »Erfolg-Reich« macht	94
● Leben: Nicht irgendwann ... Jetzt!	97
<b>7. Gesundheit für Körper, Geist und Seele – 7 Taktiken für mentale und physische Gesundheit</b>	<b>100</b>
● Ihre Gesundheit ist Ihre Kapitalanlage für ein »Erfolg-Reiches« und zufriedenes Leben	100
● Balance von Körper und Seele	102
● Schönheit: Bin ich schön?	104
● Ressourcenmanagement leicht gemacht: Tägliche Regenerationsinseln für Körper und Geist	106
● Gesunder Ausgleich: Sport vs. Stress	108
● Ernährung: Du bist, was du isst!	110
● Entschleunigen: Tempo drosseln und Seele baumeln lassen	112
<b>PDF-Tipps</b>	<b>114</b>
<b>Impressum</b>	<b>115</b>

# »Sofortmaßnahmen- Bedienungsanleitung«

# START



**Dieser Ratgeber soll Ihnen dabei helfen, ein »Erfolg-Reiches« und erfüllendes Leben zu führen: 49 Sofortmaßnahmen verteilt auf 7 Lebensbereiche sind dazu gedacht, Ihr Leben dort »Erfolg-Reicher« zu gestalten, wo es sich vollzieht – in Ihrem Alltag!**

Verstehen Sie die Unterteilung der Sofortmaßnahmen in die verschiedenen Lebensbereiche bitte nicht als dogmatisch: denn nahezu jede Erkenntnis, die einen bestimmten Lebensbereich betrifft, ist auch auf einen anderen übertragbar. Es gehört zu den großen Geheimnissen des Lebens, dass zwischen allen Dingen eine Analogie (Entsprechung) besteht.

So ist Gesundheit untrennbar mit beruflichem Erfolg verbunden; die Entwicklung einer stabilen Persönlichkeit ausschlaggebend für ein erfüllendes Liebesleben, welches sich wiederum förderlich auf die Gesundheit auswirkt etc.

Manche »Sofortmaßnahmen« werden Ihnen womöglich in vollkommen verschiedenen Zusammenhängen in ähnlicher Form wieder begegnen – kein Wunder, denn alle Dinge (und alle Lebensbereiche) sind miteinander verbunden und entsprechen sich in ihren Grundanforderungen an unsere Persönlichkeit, Psyche und Geisteshaltung.

Versuchen Sie beim Lesen dieses Ratgebers (und dem Umsetzen der Sofortmaßnahmen) immer auch zu überlegen, wie Sie Ihre neuen (und hoffentlich positiven) Erfahrungen auch in den anderen Lebensbereichen »Erfolg-Reich« umsetzen können!



Am besten legen Sie sich ein kleines Notizbüchlein an, in dem Sie Ihre (Selbst-)Beobachtungen und Erkenntnisse sowie Erfahrungen festhalten. Dann steht Ihrem Erfolg und persönlichen Glück nichts mehr im Wege!

Bevor Sie loslegen: Vielleicht wird Ihnen auffallen, dass im Text statt »der/die Partner/in«, »der/die gute/r Freund/in« oder » der/die Lebensberater/in« lediglich: »der Partner«, »der gute Freund« und «der Lebensberater« geschrieben steht. Die Verwendung solcher Unisex-Bezeichnungen dient einzig und allein der besseren Lesbarkeit und Übersichtlichkeit des Textes und schließt Männer und Frauen selbstverständlich gleichermaßen ein!



# 1. »Ich«



## 7 Schritte für eine starke Persönlichkeit

**»Erfolg-Reich« sein. Was bedeutet das eigentlich? Erfolg kommt von er-fol-gen – so viel ist klar. Erfolg ist die sicht- oder fühlbare positive Konsequenz der Bemühungen, sich weiter zu entwickeln. Reich sind wir, sobald es uns gelingt, unseren inneren Reichtum anzuerkennen und ihn nach außen zu transportieren.**

Erfolg und Reichtum beginnen also an einer sehr wichtigen Stelle: unserer Persönlichkeit. Sie ist Motor und Schutzschild – sie ist die Quelle, aus der sich ein »Erfolg-Reiches« Leben speist. Eine starke Persönlichkeit ist der eigentliche Schlüssel zu Erfüllung und Glück, innerem und äußerem Reichtum.



***»Erfolg-Reiche« Resonanz:  
Positiv-Blickwinkel-Tuning!***



**»Deiner Perspektive entsprechend gestaltet sich die Resonanz,  
die du durch deine Umwelt erfährst.  
So wie du deine Welt wahrnehmen möchtest,  
so begegnet sie dir.«**  
**Unbekannt**

Haben Sie sich schon einmal Gedanken über die uralte Formel »Wie innen so außen – wie außen so innen« gemacht? Diese, für ein »Erfolg-Reiches« Leben unverzichtbare Formel entspringt der uralten philosophischen Lehre der Hermetik und kann als ein universal gültiges Gesetz betrachtet werden. Sie beschreibt die Analogie zwischen unserem Seelenleben, unserer Geisteshaltung, und unserem »äußeren« Leben.

Konkret bedeutet das: Unsere innere Haltung bestimmt, was wir nach außen transportieren – und damit, welche Resonanz, welches Feedback wir erfahren und wie unser Leben verläuft.

Das klingt zunächst ein wenig unverständlich, doch haben wir das System einmal zu unserem Nutzen verstanden und umgewandelt, erhalten wir ein tiefes und wertvolles Verständnis, wie Erfolg und Glück für jeden Menschen erreichbar ist.

Mit der Resonanz verhält es sich wie mit einem Bumerang: was du aussendest, erhältst du zurück – im Positiven wie im Negativen.

Gehen wir gebeugt und ängstlich durch das Leben, immer mit dem Verdacht im Hinterkopf, man wolle uns Böses, werden wir diesbezüglich bestärkendes Negativ-Feedback erhalten. Richten wir uns hingegen auf und gehen den Dingen mit den besten Erwartungen entgegen, ernten wir positive Resonanz und machen bereichernde Erfahrungen.

Doch wo fangen wir nun an, wenn wir ein positives Leben mit positiven Erfahrungen wünschen? Die Antwort liegt auf der Hand: Bei unserer Selbst-Wahrnehmung und unserem Blickwinkel auf das Leben. Bevor wir nicht bereit sind, unsere innere Haltung von Grund auf zu überarbeiten, sind all unsere Bemühungen reine Symptom-Behandlung.