

my daily

CHECKLIST

Subject : **Deine Werte im Alltag leben**

Date : _____

- 1. Klarheit über deine Werte gewinnen**
Notiere 5 Werte, die dir im Leben am wichtigsten sind.
Frage dich: Welche Entscheidungen habe ich in der Vergangenheit basierend auf diesen Werten getroffen?
Überlege, ob sich deine Werte mit der Zeit verändert haben.
- 2. Werte in den Alltag integrieren**
Wähle jeden Tag bewusst eine Handlung, die deine Werte widerspiegelt.
Erstelle Rituale oder Routinen, die deine Werte stärken (z. B. Dankbarkeitspraxis, Reflexionszeit, klare Kommunikation).
Umgib dich mit Menschen, die deine Werte teilen oder respektieren.
- 3. Entscheidungen im Einklang mit deinen Werten treffen**
Frage dich bei wichtigen Entscheidungen: Entspricht das meinen Werten?
Lerne, „Nein“ zu sagen, wenn etwas nicht mit deinen Werten übereinstimmt.
Erkenne, dass nicht jeder deine Werte verstehen oder teilen muss – bleib dir selbst treu.
- 4. Herausforderungen mit deinen Werten meistern**
Wenn du dich unsicher fühlst, erinnere dich an deine Werte als inneren Kompass.
Nutze dein Wertebewusstsein, um Stress zu reduzieren und Selbstzweifel zu überwinden.
Schreibe auf, wie deine Werte dir in schwierigen Situationen geholfen haben.
- 5. Reflexion & Weiterentwicklung**
Setze dich einmal im Monat hin und reflektiere: Lebe ich wirklich nach meinen Werten?
Falls nötig, passe deine Prioritäten an, um mehr in Einklang mit deinen Werten zu leben.

Feiere deine Erfolge – jede bewusste Entscheidung nach deinen Werten stärkt dein Selbstbewusstsein!

🌟 **Tipp:** Drucke dir diese Checkliste aus und hänge sie an einen Ort, an dem du sie täglich siehst! Sie erinnert dich daran, jeden Tag nach deinen Werten zu leben. 💡

Deine **Werte** als Frau

💡 **Hast du deine wichtigsten Werte schon klar definiert?**

In meinem exklusiven E-Book
„**Meine #Werte als Frau**“
lernst du, wie du deine Werte bewusst lebst &
in dein tägliches Handeln integrierst.

Lade es dir jetzt **kostenlos** herunter & starte deine
persönliche Transformation! ✨

👉 Jetzt kostenlos sichern: [**Hier klicken**]

