

# Sammlung von Intentionen

KAROLINIE Coaching & Change Management

[ks@karolinie.de](mailto:ks@karolinie.de), [www.karolinie.de](http://www.karolinie.de)

## Zum Thema Arbeitsfokus

- ◇ Ich nehme es leicht, mit Freude und entspannt!
- ◇ Dabei bin ich mit meinem Fokus bei meinen Vorhaben und Projekten!
- ◇ Meine Aufgaben heute gelingen mir spielerisch leicht und voller Freude!
- ◇ Ich bin fokussiert und klar in meinen Zielen!
- ◇ Ich erreiche meine Ziele entspannt und voller Begeisterung!

## Gesunde High Performance

- ◇ Ich gönne mir aktive Pausen zwischen Terminen oder Phasen von High Performance.
- ◇ Ich lebe einen natürlichen Rhythmus von Power incl. Schaffenskraft und Ruhe sowie Erholung.
- ◇ Ich arbeite jeden Tag in kleinen Schritten daran die beste Version meiner selbst zu werden!
- ◇ Ich bin von meinen Fähigkeiten überzeugt!
- ◇ Ich bin erfolgreich.
- ◇ Ich achte mich selbst und meine Bedürfnisse und Werte.
- ◇ Ich bin achtsam mit mir und meiner Zeit.

## Mind Mastery

- ◇ Ich hinterfrage meine kritischen Gedanken über mich und die Welt!
- ◇ I'm the thinker of my thoughts and the feeler of my feelings.
- ◇ Ich halte das Wort, dass ich mir selbst gegenüber gebe.

## Spiritualität

- ◇ Love is all that matters!
- ◇ Ich wähle Liebe.
- ◇ Ich bringe Freude und Liebe überall hin, wohin ich gehe.
- ◇ Ich bin ein Schüler des Lebens.
- ◇ Ich vergebe. Ich vergebe allen Menschen, die mich in der Vergangenheit verletzt haben und ich vergebe auch mir selbst.

### Dankbarkeit & Vertrauen

- ◇ Ich bin dankbar und freue mich über die kleinsten Dinge.
- ◇ Mein Leben ist ein Geschenk.
- ◇ Ich gestalte meinen Tag entspannt und glücklich.
- ◇ Ich ziehe Glück an.
- ◇ Ich wähle Vertrauen und Mut statt Angst und Kontrolle!
- ◇ Ich vertraue.
- ◇ Ich glaube an mich.

### Präsenz & Fokus

- ◇ Ich richte meinen Fokus immer wieder auf Fülle statt auf Mangel:  
auf Fülle an freier Zeit, an Lernerfahrungen.
- ◇ Ich bin präsent im hier und jetzt. Wenn du gehst, geh und wenn du stehst, steh.  
Wenn du ankommst, sei ganz da.
- ◇ Ich wähle bewusst, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte.

### Contribution

- ◇ Ich diene anderen.
- ◇ Ich mache einen positiven Unterschied.
- ◇ Ich berühre Menschen und helfe Ihnen, ihr Leben positiv zu verändern.



Schreibe mir sehr gerne, wenn Du Fragen oder Wünsche hast.

Rock on & lead your life!

*Karo Schuler*

**KAROLINIE**

**Mail:**

ks@karolinie.de

**Website:**

www.karolinie.de