

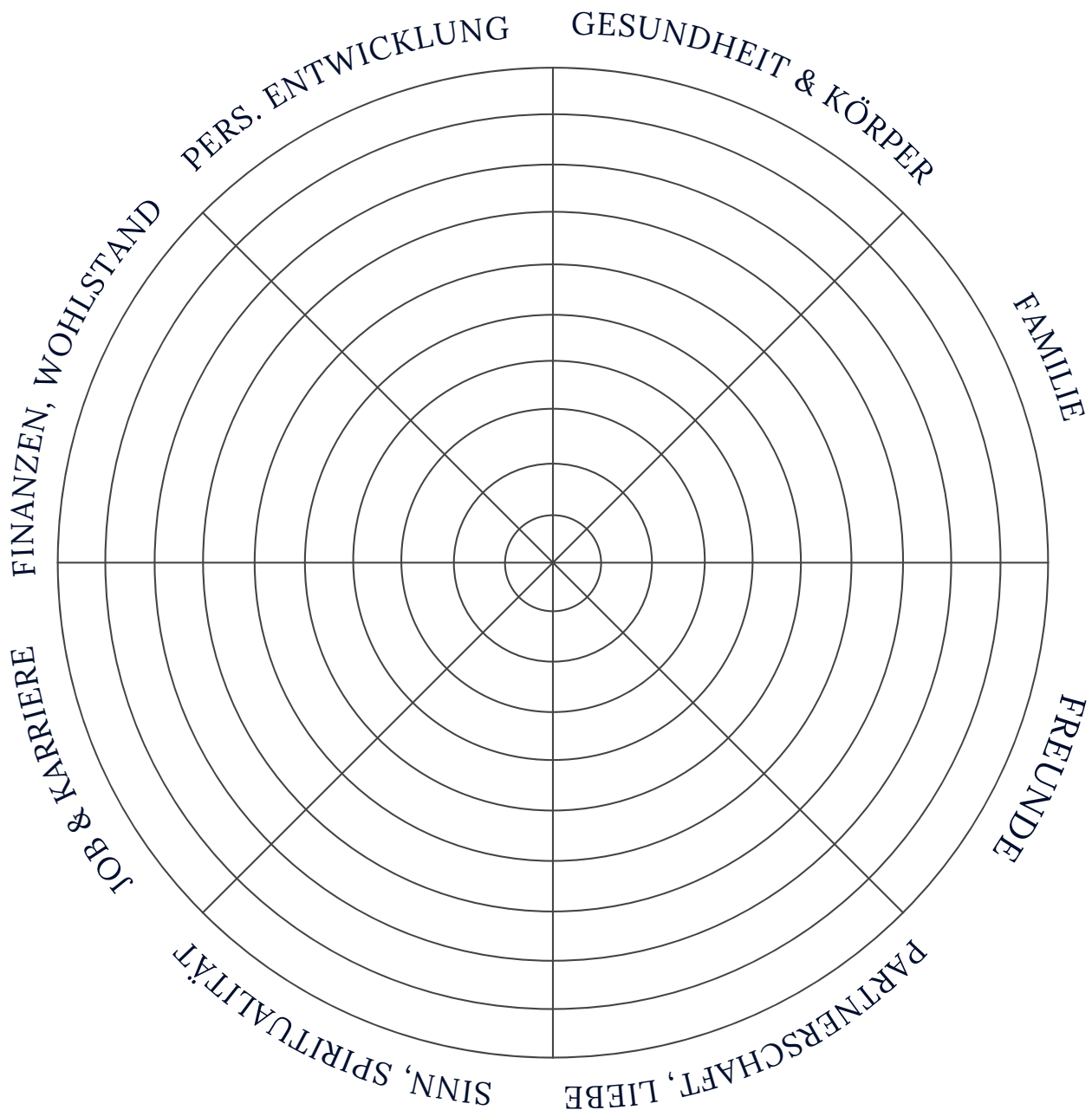


GO FOR  
YOUR  
*Goals*

Jana Shev  
HUMAN DESIGN

# MEIN LEBENSRAD

1. Wähle für jeden Bereich auf der Skala von 10 (erreicht) bis 0 (nicht erreicht) einen Wert aus, der zeigt, wo du dich aktuell befindest. Mach das spontan, kein Grübeln.
2. Trage den Wert ein und male den jeweiligen Bereich bis zum Wert aus. Du wirst feststellen, dass das Rad nicht gleichmäßig ist und das ist in Ordnung. Es veranschaulicht, auf welche Bereiche du deinen Fokus legen darfst. Je nach Lebenslage kann sich dies wieder ändern.
3. Überlege dir, welche Lebensbereiche du als erstes verbessern möchtest, priorisiere.





# MEIN LEBENSWERTE

1. Überlege dir nun, welche WERTE dir für die jeweiligen Lebensbereiche wichtig sind. Was sind Punkte, die nicht diskutabel sind.
2. Reflektiere, wo und wie du diese Werte bereits lebst und wo es noch Verbesserungsbedarf gibt. Was könnten die ersten Schritte sein, um die gewünschten Werte mehr in dein Leben zu bringen?

**LEBENSBEREICH:** \_\_\_\_\_

**WERTE:** \_\_\_\_\_

**LEBENSBEREICH:** \_\_\_\_\_

**WERTE:** \_\_\_\_\_

**LEBENSBEREICH:** \_\_\_\_\_

**WERTE:** \_\_\_\_\_

**LEBENSBEREICH:** \_\_\_\_\_

**WERTE:** \_\_\_\_\_

**LEBENSBEREICH:** \_\_\_\_\_

**WERTE:** \_\_\_\_\_

**LEBENSBEREICH:** \_\_\_\_\_

**WERTE:** \_\_\_\_\_

**LEBENSBEREICH:** \_\_\_\_\_

**WERTE:** \_\_\_\_\_

**LEBENSBEREICH:** \_\_\_\_\_

**WERTE:** \_\_\_\_\_

3. Welche Werte hast du als Hauptwerte, übergeordnet in deinem Leben identifiziert?

\_\_\_\_\_

# WERTELISTE A-Z

Abenteuer	Fairness	Leidenschaft	Solidarität
Achtsamkeit	Fleiß	Leichtigkeit	Sorgfalt
Agilität	Flexibilität	Liebenswürdigkeit	Sparsamkeit
Aktivität	Freiheit	Loyalität	Spaß
Aktualität	Freude		Standfestigkeit
Akzeptanz	Freundlichkeit	Mitgefühl	Sympathie
Altruismus	Freundschaft	motivierend	Spontanität
Andersartigkeit	Frieden	Mut	
Anerkennung	Fröhlichkeit		Tapferkeit
Anmut	Fürsorglichkeit	Nachhaltigkeit	Teamgeist
Ansehen		Nächstenliebe	Teilen
Anstand	Geduld	Neutralität	Toleranz
Ästhetik	Gelassenheit	Neugier	traditionell
Aufgeschlossenheit	Gemütlichkeit		Transparenz
Aufmerksamkeit	Gerechtigkeit	Offenheit	Treue
Ausgeglichenheit	Gesundheit	Optimismus	Tüchtigkeit
Ausgewogenheit	Glaubwürdigkeit	Ordnungssinn	
Authentizität	Großzügigkeit		Unabhängigkeit
Askese	Güte	Pflichtgefühl	Unbestechlichkeit
		Phantasie	Überzeugungskraft
Begeisterung	Harmonie	Pragmatisch	
Beharrlichkeit	Herzlichkeit	Präsenz	Verantwortung
Beständigkeit	Hilfsbereitschaft	Präzision	Verlässlichkeit
Bescheidenheit	Hingabe	Professionalität	Vertrauen
Besonnenheit	hoffnungsvoll	Pünktlichkeit	verzeihen
	Höflichkeit		
Dankbarkeit	Humor	Realismus	Wachsamkeit
Demut		Redlichkeit	Weisheit
Disziplin	Idealismus	Respekt	Weitsicht
Durchsetzungskraft	Innovation	Rücksichtnahme	Willenskraft
	inspirierend	Ruhe	Würde
Effektivität	Integrität		
Effizienz	intelligent	Sanftmut	Zielstrebigkeit
Ehrlichkeit	Interesse	Sauberkeit	Zuneigung
Empathie	Intuition	Selbstdisziplin	Zusammenhalt
Engagement		Selbstbewusstsein	Zuverlässigkeit
Entscheidungsfreude	Klugheit	Selbstvertrauen	Zuversicht
Entdeckergeist	konsequent	sensibel sein	
Entschlossenheit	konservativ	Seriosität	
	Kontrolle	Sicherheit	
	Kreativität		









# WAHRE ZIELE & TRÄUME

A series of horizontal lines for writing, spaced evenly down the page.







# ZIELE *verstehen*

Bevor wir uns finale Ziele machen und in die Umsetzung gehen, ist es wichtig ihre Natur zu verstehen. Zu verstehen, warum und wofür wir sie wirklich erreichen wollen und uns immer wieder an das höhere Ziel dahinter erinnern, insbe. in Zeiten, wo es einmal schleppend voran geht ...

ZIEL:

WAS WIRD DIR DADURCH ERMÖGLICHT?

UND WAS WIRD DIR DADURCH ERMÖGLICHT?

UND WAS HAST DU DAVON?

WAS WIRD DIR DAS GEBEN?

WARUM UND WOFÜR IST DEMNACH DIESES ZIEL SINNVOLL & WICHTIG?

# MEINE VORSÄTZE UND ZIELE

*für 2024* UND DARÜBER HINAUS

Erstelle nun, nach der vorangegangener Arbeit deine Ziele und Vorsätze für 2024.  
Unterteile sie gerne nach den **Lebensbereichen**, in die du **mehr Lebensqualität** hinein bringen möchtest.

**Sei nicht zu streng mit dir und vergesse nie, dass kleine Schritte immer noch besser sind, als gar keine! Und vor allem: habe Spaß daran und lobe dich selber für kleine Erfolge!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ÜBUNG

*für je mind. 21 Tage*

## DANKBARKEIT

Die Dankbarkeit ist nach der **Emotionsskala** von Hawkins einer der am höchsten vibrierenden Emotionen, die wir empfinden können. Durch die Praxis der Dankbarkeit rutschen wir ins Fülle-Bewusstsein, in den **Schöpfermodus** und können dadurch täglich unser Bewusstsein und unser **Wohlbefinden steigern**, nur indem wir bewusst **in diese Emotion hineingehen**.

Dabei ist es wichtig, die Dankbarkeit nicht nebenbei in 1-3 Sätzen abzutun, sondern sich wirklich in den Zustand zu vertiefen, wie in einer Meditation oder einem Gebet, dass vom Herzen gesprochen wird.

*Lass diese Übung zu einer täglichen Gewohnheit in deinem Leben werden und du wirst bereits nach kurzer Zeit die Effekte in dir und im Außen spüren.*

Mache dir eine Liste mit allem, wofür du dankbar bist. Nimm dir jeden Tag wenigstens einige Minuten Zeit, um eine echte Wertschätzung und Würdigung dieser Liste zu geben, füge täglich neues hinzu und verweile in diesem Gefühl.

Am besten ist es, die Dankbarkeit **vor dem Schlafengehen** zu praktizieren, weil du dann direkt mit einem besseren Gefühl sowie mehr Ruhe und Entspannung einschlafen und somit zu einer besseren Regeneration im Schlaf finden kannst.

Vergesse bei der Dankbarkeitsübung nicht, auch **dir selber** zu danken für alles was du bist und tust. Du bist wertvoll! Danke auch deinen spirituellen Guides und Schutzengeln, deinen Eltern, jedem Menschen, dem du begegnest, weil wir alle auf eine gewisse Art verbunden und gegenseitige Lehrer für einander sind ...

*Übrigens wirst du dadurch feststellen, dass du auf einmal schneller und mit weniger Gedankenchaos einschläfst :)*

**Ich erlaube der Freude und Dankbarkeit jede Zelle meines Wesens zu durchdringen. Ich bin voller Dankbarkeit für ...** zähle konkrete Sachen auf.

*Ich bin dankbar für alles, was ich bin, alles, was ich habe und alles, was ich erlebt habe, weil mich das zum inneren Wachstum gebracht hat ... Ich bin dankbar für ...*

*Ich danke meinem Körper. Ich danke meine Füßen, dass sie mich so wundervoll durchs Leben tragen, ich danke meinem Becken, meinen Augen, meinen .. und ...*







# NOTIZEN

A series of horizontal lines for writing notes, spanning the width of the page.





# Be yourself

”

"Deine Einzigartigkeit macht deine wahre Schönheit aus!

Nimm sie an und traue dich aus der Masse herauszustechen und anders – eben DU SELBST zu sein." JANA

## Neugierig auf mehr?

Lass dich inspirieren und folge mir auf Instagram oder **YouTube**.

Lerne mehr über Human Design und erhalte weitere **Impulse** für mehr Freude im Alltag, die Meditation, Persönlichkeitsentwicklung, Spiritualität, Numerologie, Coaching uvm.

Ich freue mich auf dich!



@human.design.coaching



jana@humandesign-coaching.com



humandesign-coaching.com



**LEBENDICH** Podcast inkl. Meditationen, Spiritualität und weiteren inspirierenden Themen  
*by Jana Sheviakova*



Berechne dein **Human Design Chart** unter:  
[Humandesign-Koerpergrafik.com](https://humandesign-koerpergrafik.com)

Copyright © 2023 Human Design & Coaching - Jana Sheviakova

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Es ist untersagt, die Inhalte der gesamten Datei oder Teile davon zu bearbeiten und zu verändern, zu übersetzen, zu veröffentlichen, zu vervielfältigen, weiterzugeben oder zu verkaufen.

#### HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Anwendung der übermittelten Informationen erfolgt ausschließlich in eigener Verantwortung. Der Urheber übernimmt keinerlei Verantwortung für eventuell entstandene Schäden oder Unannehmlichkeiten, die sich aus der Anwendung der Informationen ergeben könnten. Ebenso erhebt der Urheber keinen Anspruch auf absolute Vollständigkeit und Richtigkeit.

*Love yourself!*



„WENN DU IMMER VERSUCHST NORMAL ZU SEIN, WIRST DU NIE ERFAHREN, WIE GROSSARTIG DU SEIN KANNST“

Maya Angelou

Jana Shev  
HUMAN DESIGN