

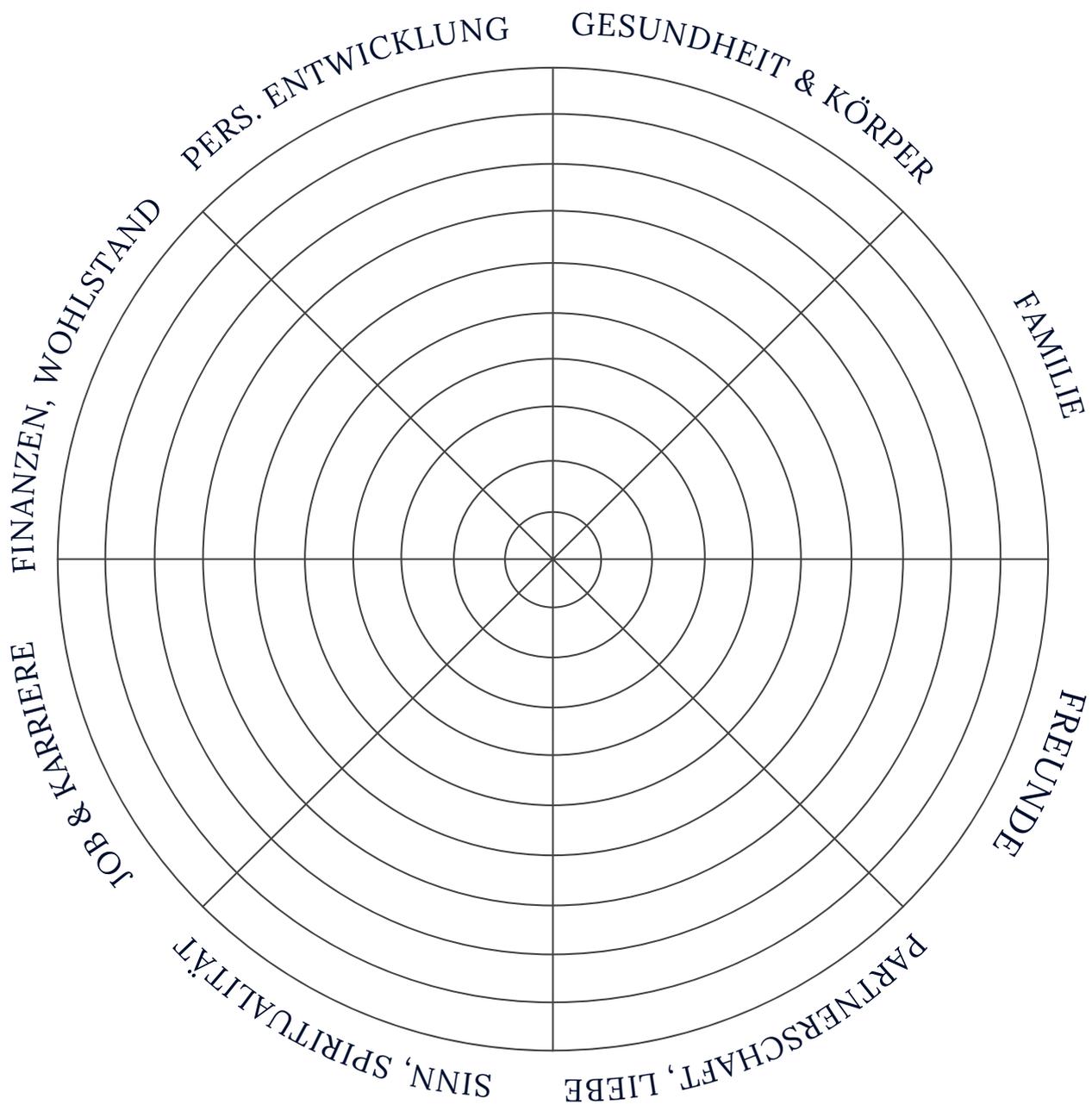


GO FOR
YOUR
Goals

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 lebts und wo es noch Verbesserungsbedarf gibt. Was könnten die ersten Schritte sein, um die gewünschten Werte mehr in dein Leben zu bringen?

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.





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 UDN WOFÜR IST DEMNACH DIESES ZIEL SINNVOLL & WICHTIG?

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 ...

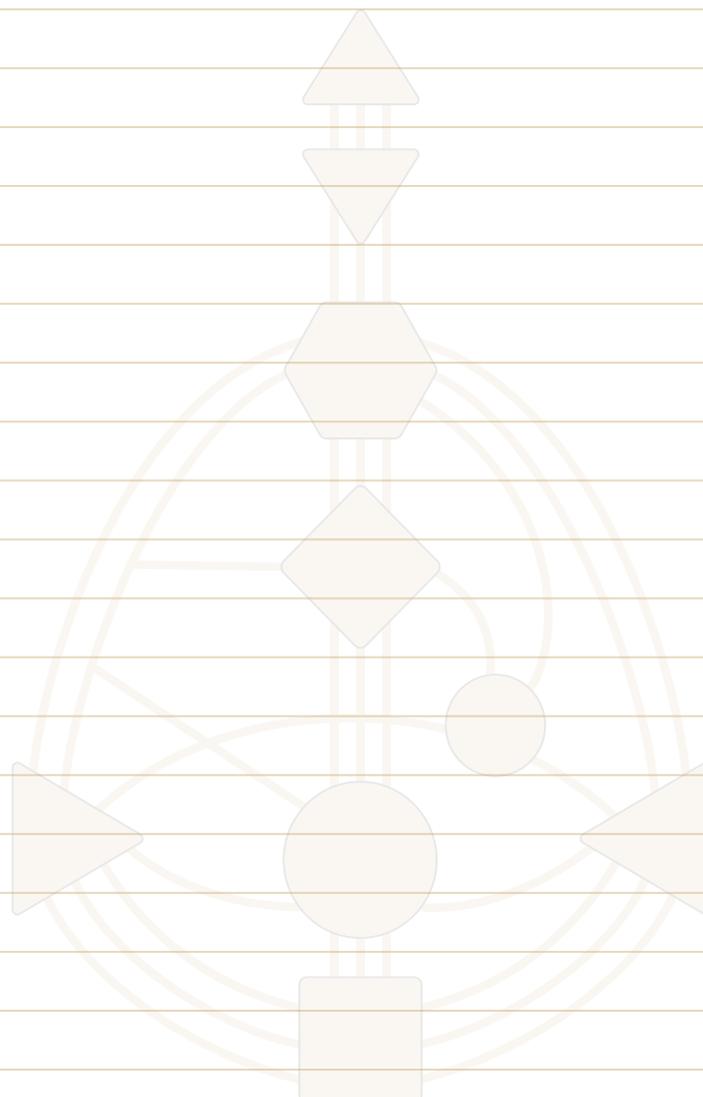
Übrigens wirst du dadurch feststellen, dass du auf einmal schneller und mit weniger Gedankenchaos einschläfst :)

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

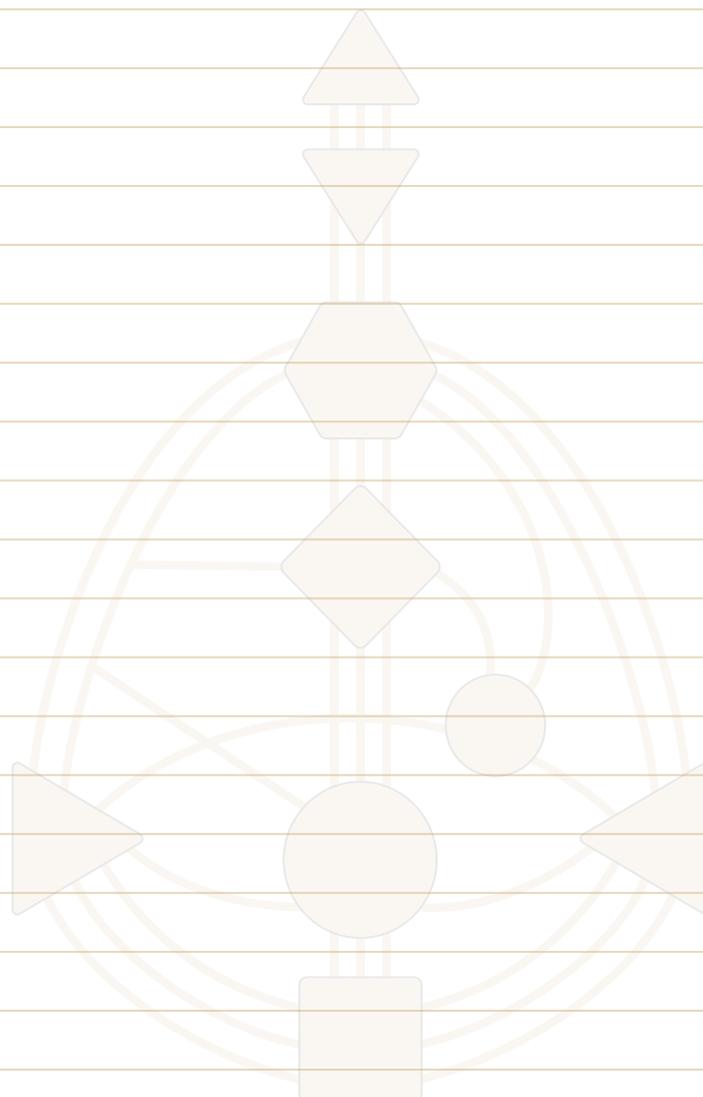
Ich bin dankbar für alles, was ich bin, alles, was ich habe und alles, was ich erlebt habe, weil mich das zum inneren Wachstum gebracht hat ... Ich bin dankbar für ...

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



NOTIZEN



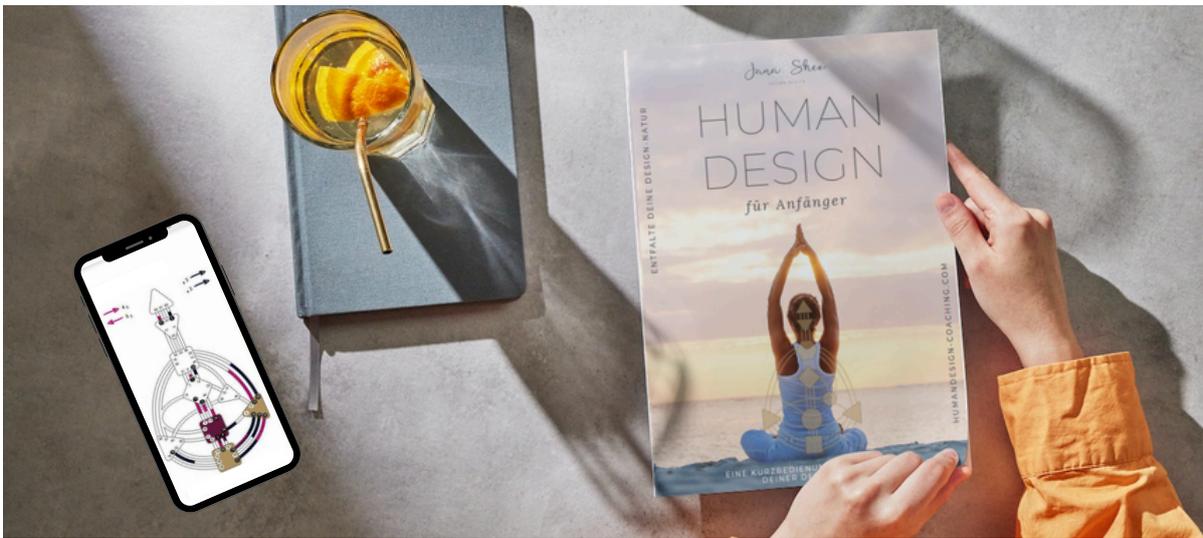
HUMAN DESIGN

für Anfänger

Erstelle **kostenlos** dein **Human Design Chart** und hol dir dein **E-Book** für **Anfänger**, für **0€** ab!

» CHART BERECHNEN

» E-BOOK ANFORDERN



DEINE SCHRIFTLICHE ANALYSE

Sobald du dein **Chart hast**, kannst du auf Wunsch eine **schriftliche Analyse** bestellen, um dich mit deiner Körpergrafik genauer **auseinanderzusetzen**. Es baut dein **Verständnis der Materie** aus und gibt dir die Möglichkeit, in deinem persönlichen 1:1 Reading tiefer einsteigen und bessere Fragen stellen zu können. **Auch perfekt als ein Geschenk!**

1. Schritt: Gib deine Daten im Chart Rechner ein unter [Humandesign-Koerpergrafik.com](https://www.humandesign-koerpergrafik.com)

2. Schritt: Wähle deine Reading-Variante aus und buche bequem per PayPal



ENTDECKE MEINE Programme FÜR'S SELBSTSTUDIUM

HUMAN DESIGN EINSTEIGERKURS

Entdecke dein Potential & steige mit Leichtigkeit und Struktur in dieses transformierende Wissen! Für mehr innere Freiheit, liebevollere Beziehungen, die Stärkung deiner Intuition sowie ein bewussteres Leben in Selbstliebe!

-15%
Auf jeden dieser Kurse, Code: HD15LUV



» INFORMIEREN

TRANSFORMATIVE ZENTREN-VERTIEFUNGSKURSE:

Ausgerichtet auf Praxis und Anwendbarkeit der Informationen, für deine bestmögliche persönliche Entwicklung oder Begleitung deiner Kunden, falls du Human Design als ein weiteres Instrument in deiner Beratung einsetzen möchtest.



» INFORMIEREN

» INFORMIEREN

HUMAN DESIGN

ist das für mich?

BIST DU IM **WANDEL** UND MÖCHTEST EINE TIEFERE VERBINDUNG ZU DIR SELBST AUFBAUEN?

Wenn du trotz scheinbarem Erfolg im Außen das Gefühl hast, **fehl am Platz** zu sein, im **Hamsterrad** gefangen und noch lange nicht dein Potential zu leben, so verstehe ich dich voll und ganz, weil ich diesen Prozess selber durchlaufen habe.

Ich möchte dich an deine Essenz, **deine Einzigartigkeit** erinnern und dich **bestärken**, voller Neugierde, **Lebensfreude** sowie **radikaler Selbstliebe** dein wahres Potential zu erwecken! **Im Business & Privat.**

Ich bestärke dich darin, dir ein **authentisches Leben**, im Einklang mit deinen **persönlichen Werten**, Talenten, Wünschen & **Zielen** zu kreieren. Ein Leben, das nicht nur gut aussieht, sondern sich auch **gut anfühlt!**

Als **Mutmacherin** möchte ich ebenso die Menschen erreichen, die einfach mehr vom Leben wollen. Menschen, die **das Träumen** noch nicht verlernt haben und bereit sind, **in Eigenverantwortung** ihr Leben in die Hand zu nehmen. Denn es gibt nirgendwo die Pille für eine sofortige Transformation über Nacht. **Innere Arbeit** ist stets Teil des Prozesses.

Der 1. Schritt in die wahre *Selbstliebe* und eine authentische Selbstverwirklichung ist immer eine ehrliche Auseinandersetzung mit dir SELBST – die *Selbsterkundung.*

Mit **Human Design** sowie weiteren Tools aus den Gene Keys, Coaching, **spiritueller Arbeit** uvm., kann ich dich dabei unterstützen, mehr innere Freiheit und Leichtigkeit zu erlangen durch ein **tiefere Verständnis** deines einzigartigen Wesens und durch **meine Inspiration**, wie du dieses Wissen praktisch **im Alltag und Business** umsetzen kannst. Von Innen nach Außen ...

1:1 HUMAN DESIGN *Reading*

Ich biete verschiedene Human Design Reading-Varianten an, vom **Impuls-Reading** bis zum **Deep Dive**. Du entscheidest nach deiner Autorität und Strategie, was zu dir persönlich passt!

» INFORMIEREN

WWW.HUMANDESIGN-COACHING.COM



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