



Finde und Verliebe
dich (wieder) in dich
selbst.

Michiko Riezz

01

Was ist eine SWOT
ANALYSE

02

Schwächen

03

Chancen

04

Bedrohungen

05

SWOT ANALYSE

06

Fazit

07

Bonus

INHALT

Was ist eine SWOT ANALYSE

SWOT kommt aus dem Englischen und heist

S- Strength

W- Weakness

O- Opportunities

T- Threats

Auf Deutsch steht das Akronym für Stärken, Schwächen, Chancen und Bedrohungen. Dies kann auf alle Bereiche Ihres Lebens angewendet werden, und jetzt werden wir es auf dein Selbst anwenden.

Die Idee hier ist, dass Stärken und Schwächen interne Variablen widerspiegeln, während Chancen und Bedrohungen externe Variablen sind. Für unsere Zwecke ist eine Stärke ein

Merkmal an dir oder an deinem Leben, das dich glücklich macht, während eine Gelegenheit außerhalb deiner aktuellen Lebenssituation liegt, die dein Glück erhöhen kann.

Zum Beispiel könnte eine Stärke Ihr Vermögen sein, während eine Chance Ihr Potenzial wäre, einen besser bezahlten Job zu finden. Der Zweck dieser Analyse ist, sich selbst genau zu bestimmen, wo Du in deinem Leben in Bezug auf dein Glück und Partnerschaft steht. Die meisten Menschen denken nicht an ihr Glück, was mir lächerlich erscheint. Einige würden in diesem Punkt mit mir streiten, aber ich glaube, dass wir alle unser Glück auf jede Art und Weise maximieren sollten, solange wir nicht die Rechte anderer Menschen in diesem Prozess verletzen.

Aber ich schweife ab.

Bevor wir anfangen

Wie auch immer, sei ehrlich zu dir selbst, während du diese Beurteilung machst.

Es ist für dich, nicht für jemand anderen, und es wird nur für dich nützlich sein, wenn es richtig gemacht wird. Also betrübe dich selbst nicht. Nehmen dir so viel

Zeit wie nötig für diese Übung, da sie als Referenz für die nächsten 2 Wochen verwendet wird.

Sei spezifisch mit irgendwelchen Punkten, die Du unter einer der Kategorien machst. Alles, was Du aufschreibst, sollte klar und definierbar sein, sonst ist es schwierig, damit zu arbeiten.

Stärken

Der Schlüssel mit den Stärken ist, herauszufinden, wie Du sie zu deinem Vorteil nutzen kannst.

Vorerst sind hier einige Fragen, die Du dir selbst stellen solltest, um herauszufinden, was deine wahre Stärken sind:

- Was sind meine Vermögenswerte? Besitze ich alles, was mich glücklich macht?
- Habe ich irgendwelche einzigartigen Vermögenswerte?
- Was sind einige der Dinge an mir, die mich positiv von anderen Menschen unterscheiden?
- In welcher positiven Weise würden mich meine Freunde beschreiben? In welcher positiven Weise würde jemand, den ich gerade getroffen habe, mich beschreiben?

Schwächen

Der Punkt der Auflistung deine Schwächen ist, herauszufinden, ob es einen Weg gibt, sie zu reduzieren oder zu beseitigen. Es ist viel einfacher, dies zu tun, wenn Du erst einmal eine genaue Liste für dich selbst erstellt hast, weil Du dann strategischer über sie nachdenken kannst.

- Habe ich Schulden?
- Was sind Bereiche meines Lebens, die verbessert werden können?
- In welcher negativen Weise würde ein Freund, oder jemand, den ich gerade kennengelernt habe, mich beschreiben?
- Fehle ich etwas Spezifisches?
- Wenn ich auf jemanden eifersüchtig bin, was löst meine Eifersucht aus, welche Dingen neige ich dann zu wollen?

Chancen

Nachdem Du deine Liste der Möglichkeiten erstellt hast, ist es das Wichtigste, herauszufinden, ob es Möglichkeiten gibt, diese zu nutzen und gleichzeitig einige deine Schwächen oder Bedrohungen zu beseitigen.

- Welche äußeren Veränderungen in meinem Leben könnten neue Möglichkeiten bieten?
- Was mache ich mit meiner Freizeit?
- Wie würde ich den aktuellen Stand meiner Beziehung zu mir selbst beschreiben?
- Was bin ich bereit zu tun jetzt in diesem Moment; was mich glücklicher machen kann?

Bedrohungen

Wenn Du meine SWOT-Analyse abgeschlossen hast, werden wir nach Möglichkeiten suchen, die Gefahren zu neutralisieren, indem wir Chancen nutzen oder mit anderen Gelegenheiten kombinieren

- Welche äußeren Veränderungen in meinem Leben könnten zu einer Abnahme des Glücks führen?
- Habe ich ernsthafte Verpflichtungen, die meinem Streben nach Glück im Weg stehen könnten?
- Wie würde ich den aktuellen Stand meines Lebens beschreiben?
- Verbinde ich mich mit Menschen, die ich besonders mag, die viel von mir verlangen oder die mich dazu bringen, mich schlechter zu fühlen? Oder gar meine Gutmütigkeit auszunutzen?

Fazit

Die obigen Fragen sind nur Richtlinien, die dir den Einstieg in diesen Prozess erleichtern.

Zensiere dich nicht während deiner SWOT-Analyse. Schreibe so viele Dinge auf, wie du dir ausdenken kannst, selbst wenn du nicht sicher bist, ob es zutrifft oder nicht.

Wenn du deine SWOT fertig hast, hast du ein Werkzeug, mit dem du eine Straßenkarte erstellen kannst für dich selbst und so dich selbst mehr schätzen.

EXTRA BONUS

30 WEGE, UM SELBSTLIEBE ZU PRAKTIZIEREN UND GUT ZU SICH SELBST ZU SEIN.

Hallo du da!

Wusstest du, dass du etwas ganz Besonderes bist?

Es gibt keinen anderen Menschen auf dieser Welt wie dich! Du bist einzigartig! Du verdienst es, nicht nur von den Menschen um dich herum geliebt zu werden, sondern auch von der wichtigsten Person in deinem Leben: DU SELBST.

Selbstliebe zu praktizieren kann für viele von uns eine Herausforderung sein, vor allem in Zeiten, in denen wir vor großen Herausforderungen stehen.

Es geht nicht darum, selbstverliebt oder narzisstisch zu sein, sondern darum, mit uns selbst, unserem Wohlbefinden und unserem Glück in Kontakt zu kommen. Uns selbst kennenzulernen und uns tief und innig in der/die Person zu verlieben, die wir wirklich sind. Nicht nur eine Facette, sondern in all den hässlichen Wahrheiten und Farben, die wir besitzen. Show your True Colors!

Wir üben uns in Selbstliebe, damit wir unsere einschränkenden Überzeugungen überwinden und ein Leben führen können, das wirklich glänzt.

Also tue dir selbst einen Gefallen: Atme tief durch, umarme dich selbst und beginne folgendes zu praktizieren:

1. Beginne jeden Tag damit, dir etwas Positives zu sagen. Beispielsweise wie gut Du eine Situation gemeistert hast, wie schön Du aussiehst oder auch etwas, das Sie zum Lächeln bringt.
2. Fülle deinen Körper mit Lebensmitteln und Getränken, die ihn nähren und "gedeihen" lassen.
3. Bewege deinen Körper jeden Tag und lerne die Haut zu lieben, in der Du steckst. Du kannst dich nicht hassen, um dich selbst zu lieben.
4. Schenke deinem "inneren Kritiker", der versucht dich klein und sicher zu halten, kein Gehör. Denn oft hält uns genau dieser davon ab ein erfülltes Leben zu führen.
5. Umgib dich mit Menschen, die dich lieben und ermutigen. Lass dich von ihnen daran erinnern, wie toll du bist.
6. Höre auf dich zu Vergleichen. Es gibt niemanden auf diesem Planeten, der so ist wie Du. Die einzige Person, mit der der Du dich vergleichen solltest, bist Du selbst.
7. Beende alle toxischen Beziehungen. Jeder, der dir das Gefühl gibt, Du seist nichts wert, hat es nicht verdient ein Teil deines Lebens zu sein.
8. Feier deine Erfolge, egal wie groß oder klein sie sind. Klopfe dir selbst auf die Schulter und sei stolz auf das, was Du erreicht hast.
9. Verlasse deine Komfortzone und probiere etwas Neues aus. Es ist ein unglaubliches Gefühl, wenn wir merken, dass wir etwas erreicht haben, an dem wir gescheitert sind oder was wir uns nicht zugetraut haben.
10. Nimm die Dinge an, die Du anders machst als andere und lerne sie zu lieben, denn das macht dich besonders.
11. Erkenne dass, Schönheit nicht allgemein definiert werden kann. Schönheit ist so, wie du sie siehst. Lasse dir von den häufig mit Photoshop bearbeiteten Bildern in den Magazinen nicht das Gefühl geben, dass Du und dein Körper nicht perfekt sind.
12. Nimm dir jeden Tag eine Auszeit. Für deinen inneren Ausgleich, finde deinen Ruhepunkt und mache deinen Kopf frei von negativen Gedanken.

13. Verfolge hartnäckig deine Ziele, Wünsche oder Vorstellungen. Auch oder gerade dann, wenn dir die Umsetzung gleichzeitig Angst macht, da Du glaubst es würde nicht funktionieren.
14. Sei geduldig, aber beharrlich. Selbstliebe ist etwas, das sich ständig weiterentwickelt. Sie muss täglich geübt werden, aber es kann ein Leben lang dauern, bis man sie beherrscht. Seien Sie also freundlich und unterstützen Sie sich selbst in den schwierigen Zeiten.
15. Sei achtsam mit dem, was Du denkst, fühlst und willst,. Lebe dein Leben so, dass es dies wirklich widerspiegelt wird.
16. Behandle andere Menschen mit Liebe und Respekt. Wir fühlen uns besser, wenn wir andere so behandeln, wie wir selbst behandelt werden möchten. Auch wenn dies bedeutet, dass beispielsweise ein Gefallen von dir nicht immer von der anderen Person erwidert werden wird.
17. Finde jeden Tag etwas, wofür Du dankbar sein kannst. Es ist unvermeidlich, dass Du auch mal schlechte Tage haben wirst. An diesen Tagen ist es besonders wichtig, zumindest eine Sache zu finden, für die Du dankbar sein kannst. Das hilft dir dabei deine Gedanken und Energie auf das zu lenken, was gerade wichtig ist.
18. Traue dich nach Unterstützung zu fragen. Deine Familie, Freunde, Vertrauensperson oder wen auch immer brauchst, um die schweren Zeiten zu überstehen. Es wird nicht von Ihnen erwartet, dass Du alles alleine durchstehst.
19. Lerne ruhig auch mal NEIN zu sagen. Manchmal Nein zu sagen, macht dich nicht gleich zu einem schlechten Menschen.
20. Lerne dir selbst zu vergeben. Erinnerst Du dich an die Sache(n), die nicht gut gelaufen ist/sind und bei der/den Du dich im Nachgang schlecht, peinlich oder beschämt fühlst? Es ist an der Zeit, das loszulassen. Du kannst die Dinge, die du in der Vergangenheit getan hast, nicht ändern, aber du kannst deine Zukunft kontrollieren. Betrachten Sie es als eine Lernerfahrung und glaube an dich und deine Fähigkeit, dich zu ändern.
21. Schreibe es auf. Schwirren dir manchmal so viele Gedanken im Kopf herum, dass Du schon Kopfschmerzen bekommst? Schreibe sie alle auf. Egal wie verrückt, gemein, traurig oder erschreckend sie sein mögen. Führe ein

Tagebuch, zerreiße es, verbrenne Sie es bzw. Tue das, was auch immer nötig ist, um los zu lassen.

22. Schalte einfach mal und wende dich deinem "Inneren" zu. Bereite dir eine Tasse deines Lieblings-Tees, -kaffees, -weins oder was Du auch immer gerne trinkst und nimm dir regelmäßig Zeit für dich selbst - ohne Fernsehen, Social Media oder andere Ablenkungen.
23. Gib das Bedürfnis nach Anerkennung durch andere auf. "Du kannst der reifste, saftigste Pfirsich der Welt sein, und es wird immer noch jemanden geben, der Pfirsiche hasst." - Dita Von Teese
24. Sei realistisch. Es gibt keinen Menschen auf dieser Welt, der jeden einzelnen Moment an jedem einzelnen Tag glücklich ist. Und weißt du warum? Weil wir alle Menschen sind. Wir machen Fehler, wir empfinden Gefühle (gute und schlechte) und das ist in Ordnung. Erlaube dir also auch menschlich zu sein.
25. Werde kreativ und nutze diese Art, um dich so auszudrücken, wie du es magst. Malen, Schreiben, Bildhauerei, Bauen, Musik, was es auch immer sein mag. Dein innerer Kritiker bleibt auch hier vor der Tür, denn es gibt keine richtigen Wege, kreativ zu sein.
26. Lasse die vergangenen Traumata und Wunden los. Das kann wirklich schwierig sein, und es kann einer der Momente sein, in denen Du vielleicht andere um Unterstützung bittest. Wenn wir negative Dinge, die uns widerfahren sind, loslassen, ist es praktisch so, als ob uns eine Last von den Schultern genommen wird. Wir müssen das nicht mehr mit uns herumtragen. Wir haben etwas Besseres verdient.
27. Finde deinen persönlichen, glücklichen Ort. Wo ist der Ort, an dem du dich richtig wohlfühlst? An welchem Ort fühlst du dich glücklich, bist voller positiver Stimmung und lebensfroh? Besuche diesen Ort oder stelle dir vor, du wärest dort. Auch wird dir helfen mit negativem Gedankengut umzugehen.
28. Wenn Du dich das nächste Mal glücklich und gut gelaunt fühlst, mache eine Liste mit deinen besten Eigenschaften, Erfolgen, erreichten Zielen, Errungenschaften oder anderen besonderen Momenten oder Situationen Das klingt vielleicht ein bisschen kitschig, aber es kann eine wunderbare Erinnerung sein, wenn es an einem Tag mal nicht so toll läuft.

29. Nehmen Sie Kontakt zu Ihrem inneren Dialog auf. Wenn er weniger als liebevoll, ermutigend und unterstützend ist, ist es Zeit, etwas zu ändern. Sie verdienen es, dass man mit Ihnen so spricht, wie Sie mit Ihrem besten Freund, Ihrer Schwester, Ihrem Bruder, Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn sprechen würden.

30. Habe Spaß! Gehe raus und tue die Dinge, von denen Du weißt, dass sie das Feuer wieder bei dir entfachen. Genieße es, Du selbst zu sein und genieße dein Leben.



“

Wenn Du weiterhin das tust was du tust,
und so lebst wie du lebst,
wirst du immer das bekommen, was du bekommst.
Also liegt es nur an DIR was zu ändern!
Keiner kann es für dich tun.

XoXo Michiko

”