



# 02

## Be prepared

### Vorbereitung und Einstieg

#### **Dein Glücksdrache und die Reise zur Veränderung: Vorbereitung**

Willkommen zum zweiten Kapitel deiner Reise, auf der du deinen inneren Glücksdrachen erweckst und transformierst. In diesem Abschnitt möchte ich dir helfen, dich auf das vorzubereiten, was vor dir liegt. Dieser Kurs wird tief in deine eigenen Themen eintauchen, und das kann manchmal ungewohnt oder herausfordernd sein. Es ist vollkommen normal, dass alte Wunden aufbrechen oder du das Gefühl hast, nicht hinsehen zu wollen. Vielleicht erscheinen dir manche Übungen ungewöhnlich oder ungewohnt – das ist Teil des Prozesses.

#### **Offenheit und Bereitschaft zur Veränderung**

Veränderung beginnt immer mit zwei wichtigen Dingen: der Bereitschaft, etwas anders zu machen, und dem Willen, dich zu entwickeln. Du bist bereits hier, was bedeutet, dass ein Teil von dir bereit ist, weil irgendetwas in deinem Leben nicht mehr zufriedenstellend war. Das ist kein Urteil, sondern einfach eine Tatsache. Jeder trägt sein eigenes Päckchen. Was jetzt zählt, ist der Wille, etwas zu verändern, um dein zukünftiges Ich positiver und erfüllter zu gestalten.

#### **Ein Notizbuch als dein treuer Begleiter**

Nutze gerne ein Notizbuch, um wichtige Erkenntnisse festzuhalten. Es hilft dir, deine Gedanken und Gefühle zu strukturieren und dich ehrlich mit deinen Themen auseinanderzusetzen. Sei dabei immer offen und geduldig mit dir selbst. Sollte es mal einen Tag geben, an dem es schwerfällt, dann nimm dir bewusst eine Pause – das ist vollkommen in Ordnung.



## **Zeit für dich – Prioritäten setzen**

Oftmals kann es vorkommen, dass du das Gefühl hast, keine Zeit für diesen Kurs zu haben. Doch Zeit steht uns allen in gleichem Maße zur Verfügung, es ist eine Frage der Prioritäten. Deswegen bitte ich dich jetzt, direkt deinen Kalender zur Hand zu nehmen und täglich 30 Minuten für dich selbst einzuplanen. Du musst nicht jeden Tag die gleiche Zeit investieren – manchmal wirst du vielleicht länger brauchen, manchmal weniger. Aber 30 Minuten sind ein guter Schnitt, um die Inhalte in deinem Tempo zu bewältigen.

## **Der Schlüssel: Wissen und Umsetzung**

Eines möchte ich dir mitgeben: Veränderung braucht nicht nur das Wissen, sondern vor allem die Umsetzung. Nur durchs Zuhören oder Lesen allein wird sich nichts verändern. Du darfst aktiv werden und etwas für dich tun. Bleib dir immer bewusst, warum du diesen Kurs begonnen hast, und halte deinen Fokus darauf, was du erreichen möchtest.

Mit dieser bewussten Vorbereitung legst du einen wunderbaren Grundstein, um gemeinsam mit deinem Glücksdrachen loszugehen. Bereit?

Dann lass uns beginnen!





# 02

## Be prepared

### Die Reise zu dir selbst

Selbstreflexion und Selbstakzeptanz im Licht von Saphira

Auf dem Weg, den du in diesem Kurs gehst, spielt Saphira, der Glücksdrache, eine zentrale Rolle. Sie symbolisiert deine eigene innere Transformation, deine Stärke und deinen Mut, dich selbst zu erkennen und anzunehmen. So wie Saphira ihre wahre Kraft erst dann entfaltet, als sie ihre inneren Wunden und Zweifel akzeptiert, wirst auch du diesen Weg beschreiten – mit einem offenen Herzen und dem Willen, dich selbst in einem neuen Licht zu sehen.

#### **Selbstreflexion – Der erste Schritt ins Innere**

Selbstreflexion ist der Moment, in dem du innehalten und dir bewusst wirst, wer du in diesem Augenblick bist. So wirst du vielleicht feststellen, dass es einige Aspekte gibt, die du lange vermieden hast anzusehen. Doch statt diese zu verurteilen, lade ich dich ein, sie einfach nur zu beobachten – ohne Bewertung, ohne Druck.

Was geht in dir vor? Welche Gedanken, Gefühle und Handlungen bestimmen deinen Alltag? Welche Wünsche und Bedürfnisse verbergen sich vielleicht hinter diesen Verhaltensweisen? Diese ehrliche Selbstreflexion ist ein kraftvolles Werkzeug, um dich selbst besser kennenzulernen.

#### **Selbstakzeptanz – Dich so annehmen, wie du bist**

Selbstakzeptanz ist der zweite, ebenso wichtige Schritt auf deiner Reise. Saphira, der Glücksdrache, lehrt uns, dass wir nur dann wirklich wachsen und unser volles Potenzial entfalten können, wenn wir uns so annehmen, wie wir sind – mit all unseren Stärken, aber auch den Unsicherheiten und Verletzungen, die uns ausmachen.

Du bist einzigartig, und das, was du heute mitbringst, ist wertvoll. Anstatt dich zu fragen, was du noch alles tun musst, um „besser“ zu werden, lade ich dich ein, dich mit all deinen Facetten anzunehmen. Diese Akzeptanz bedeutet nicht, dass du aufhörst, dich weiterzuentwickeln – sie bedeutet, dass du in jedem Moment bereits genug bist.