

ENTWICKLUNGSCOACH UND  
IMPULSGEBERIN

# MEINE INNERE LEINWAND

SELBSTENTFALTUNGS POWERBUCH

ERSTELT VON EVA-MARIA VIRGOLINI



## DEINE METHAPER

„JEDER TAG IST  
MEINE LEERE  
LEINWAND AUF  
DER ICH,...“

**DIE METAPHER DES LEBENS ALS EINE "LEERE LEINWAND" ZU SEHEN VERDEUTLICHT, DASS DAS LEBEN UNBESCHRIEBEN UND VOLLER MÖGLICHKEITEN IST. WIE KÜNSTLERINNEN UND KÜNSTLER HABEN WIR DIE FREIHEIT, UNSERE TRÄUME UND ZIELE DARAUFG ZUM AUSDRUCK ZU BRINGEN.**

JEDER PINSELSTRICH REPRÄSENTIERT EINE ENTSCHEIDUNG ODER HANDLUNG, DIE UNSER LEBEN FORMT.

DIESE METAPHER ERMUTIGT UNS, UNSER VOLLES POTENTIAL ZU ENTFALTEN UND UNSERE EINZIGARTIGKEIT AUSZUDRÜCKEN.

DAS LEBEN IST EIN KUNSTWERK, DAS WIR KONTINUIERLICH GESTALTEN UND WEITERENTWICKELN KÖNNEN.





*DEIN WEG*

## *DEINE AUSRICHTUNG*

**INDEM DU DICH MORGENS  
BEWUSST AUSRICHTEST,  
WIRST DU EINEN KLAREN  
FOKUS ENTWICKELN UND DIE  
POSITIVEN AUSWIRKUNGEN  
AUF DEIN LEBEN SPÜREN.  
ERLEBE DIE GEWALTIGE  
KRAFT DER MORGENDLICHEN  
AUSRICHTUNG.**

NUTZE DIESEN MOMENT DER  
RUHE, UM DICH ZU  
ZENTRIEREN, DEINE ZIELE UND  
AUFGABEN FÜR DEN TAG ZU  
VISUALISIEREN UND DEINE  
GEDANKEN ZU SAMMELN.

DURCH DIE ABENDLICHE  
REFLEXION WIRST DU DIE  
POSITIVEN VERÄNDERUNGEN  
IN DEINEM LEBEN BEWUSST  
WAHRNEHMEN UND  
FESTHALTEN.  
DEIN INNERER  
DANKBARKEITSACCOUNT  
FÜLLT SICH AUF UND TRÄGT ZU  
DEINEM ERFÜLLTEN, SOWIE  
GESUNDEN LEBEN BEI.



## DEINE GEWINNE

# DEIN GESCHENK AN DICH SELBST

**MIT DIESEM INNEREN BILD  
DER „LEEREN LEINWAND“  
WIRST DU IN DEN NÄCHSTEN  
30 TAGEN „SPIELEN“.  
NEUGIERIG?**

UND WARUM DIES ALLES? ES  
IST MIR EIN HERZENSANLIEGEN  
DICH IN DEINE ENORME KRAFT  
ZU BRINGEN, IN DEIN TIEFES  
VERTRAUEN, DEN BLICK FÜR  
DEINE UNGEAHNTEN  
MÖGLICHKEITEN ZU WEITEN.  
NEUES ZU TUN - BRINGT DIR  
EINE NEUE PERSPEKTIVE AUF  
DEIN LEBEN UND ES TUT  
EINFACH UNSAGBAR GUT.

ES ZAHLT SICH AUS, WENN DU  
DIESE KLEINE ROUTINE IN  
DEINEN ALLTAG EINPLANST.  
BEGINNE „OHNE WENN UND  
ABER“! DU HAST NICHTS ZU  
VERLIEREN, SONDERN KANNST  
NUR GEWINNEN.

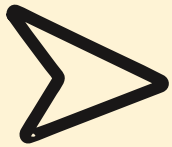
UND WIE?





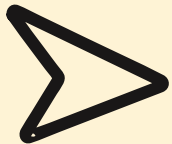
## 6 SCHRITTE

# DEINE CHANCE



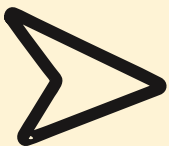
GÖNNE DIR JEDEN MORGEN EINE TASSE KAFFEE ODER TEE. WÄHLE DEINEN INSPIRATIONSSPRUCH UND SCHREIB IHN EIGENHÄNDIG NIEDER!

VIELLEICHT MAGST DU IMMER DENSELBE SPRUCH ODER DU WÄHLST EINEN FÜR DEN MOMENT PASSENDEN.



WÄHREND DU SCHREIBST, VERBINDEST DU DICH MIT DEN WORTEN UND LÄSST DEINEN GEDANKEN UND GEFÜHLEN FREIEN LAUF.

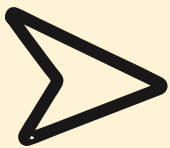
VERFASSE DEINEN FOKUS UND SETZTE DEINE PRIORITÄTEN FÜR DEN HEUTIGEN TAG.



NUTZE DIESEN MOMENT DER RUHE, UM DICH ZU ZENTRIEREN, DEINE ZIELE UND AUFGABEN FÜR DEN TAG DIR BILDLICH VORZUSTELLEN UND DEINE GEDANKEN ZU SAMMELN.

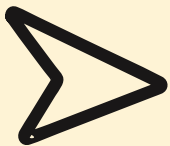
6 STEPS

# DEIN WEG



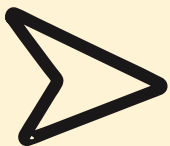
HILFREICHE FRAGEN FÜR DICH:

WORAUF HABE ICH HEUTE LUST?  
WAS IST MEIN WEG?  
WOZU MÖCHTE ICH ES TUN?  
WIE WILL ICH ES ANGEHEN?  
WAS WILL ICH ERREICHEN?



**Lebe deinen Tag in  
vollen Zügen!**

NUTZE AM ABEND EIN PAAR  
AUGENBLICKE FÜR DICH!



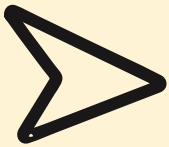
SIE STÄRKEN DICH IN DEINER KRAFT  
UND SCHLIESSEN DEINEN TAG  
WUNDERBAR AB.

DIESES GESCHENK MACHST DU DIR  
SELBST!



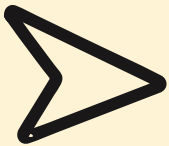
## 6 STEPS

# DEIN WEG



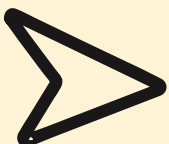
### MÖGLICHE FRAGEN FÜR DICH:

WAS WAR HEUTE?  
WIE WAR ES?  
WORIN BIN ICH GEWACHSEN?  
WAS IST DURCH MICH ENTSTANDEN?  
WAS HABE ICH BEWIRKT?  
WIE SOLL ES WEITERGEHEN?



### DRAN BLEIBEN!

EINEN TAG NACH DEM  
ANDEREN LEBEN.



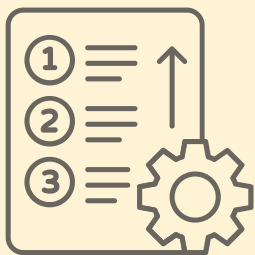
DEINE PERSÖNLICHEN GEWINNE,  
ERKENNTNISSE UND ERFAHRUNGEN  
SAMMELN UND MIT ANDEREN TEILEN!

DANKBAR SEIN UND FREUEN!

WÄHLE DEINEN  
PERSÖNLICHEN  
SPRUCH AUS DIESEN  
BEREICHEN AUS!



POTENTIALE  
FÄHIGKEITEN



ZIELE  
FOKUS  
PRIORITÄTEN

PERSÖNLICHES WACHSTUM



EINZIGARTIKEIT  
AUTHENTIZITÄT



MUT  
HINDERNISSE  
GRENZEN



# POTENTIALE - FÄHIGKEITEN



*HIER FINDEST DU INSPIRATIONEN ZUR ENTWICKLUNG DES EIGENEN POTENTIALS, DEM VERTRAUEN IN SICH UND DEN MUT ETWAS ANZUGEHEN*

*JEDER TAG IST EINE LEERE LEINWAND, AUF DER ICH MEIN POTENTIAL ENTFALTEN UND DIE GRENZEN MEINER FÄHIGKEITEN ERWEITERN KANN.*

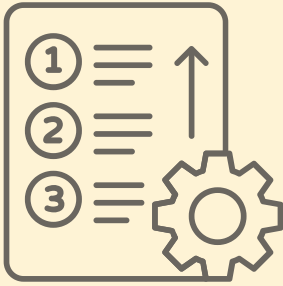
*JEDER TAG IST EINE LEERE LEINWAND, AUF DER ICH VERTRAUEN IN MEINE STÄRKEN UND FÄHIGKEITEN AUFBAUE UND MEINE ZIELE SELBSTBEWUSST VERFOLGE.*

*JEDER TAG IST EINE LEERE LEINWAND, AUF DER ICH MUTIG NEUE WEGE GEHE, MEINE KOMFORTZONE VERLASSE UND MEINE TRÄUME VERWIRKLICHE.*

*JEDER TAG IST EINE LEERE LEINWAND, AUF DER ICH MEINE EINZIGARTIGKEIT ZUM AUSDRUCK BRINGE, MICH SELBST ENTDECKE UND MEINE LEIDENSCHAFTEN LEBE.*

*JEDER TAG IST EINE LEERE LEINWAND, AUF DER ICH MEIN VOLLES POTENTIAL ENTFESSELE, DER WELT MEINEN WERT ZEIGE UND INSPIRIERENDE SPUREN HINTERLASSE.*

**WÄHLE EINEN SATZ UND LASS DEINEN GEDANKEN FREIEN LAUF!**



# ZIELE FOKUS PRIORITÄTEN

*HIER FINDEST DU INSPIRATIONEN ZUR VERFOLGUNG VON ZIELEN, DER FOKUSSIERUNG UND PERIODISIERUNG UND DER KRAFT DES DRANBLEIBEN.*

*JEDER TAG IST EINE LEERE LEINWAND, AUF DER ICH MEINE ZIELE VISUALISIERE UND SIE MIT POSITIVER ENERGIE AUFLADE.*

*JEDER TAG IST EINE LEERE LEINWAND, AUF DER ICH MEINE ZIELE KLAR DEFINIERE UND MEINE PRIORITÄTEN MIT BEDACHT SETZE.*

*JEDER TAG IST EINE LEERE LEINWAND, AUF DER ICH MICH AUF MEINE PRIORITÄTEN FOKUSSIERE UND UNNÖTIGE ABLENKUNGEN HINTER MIR LASSE.*

*JEDER TAG IST EINE LEERE LEINWAND, AUF DER ICH MEINE FORTSCHRITTE FEIERE UND MICH VON RÜCKSCHLÄGEN NICHT ENTMUTIGEN LASSE - ICH BLEIBE UNBEIRRT.*

*JEDER TAG IST EINE LEERE LEINWAND, AUF DER ICH MEIN DURCHHALTEVERMÖGEN STÄRKE UND DEN GLAUBEN AN MICH SELBST NIE VERLIERE. ICH GEBE NIEMALS AUF, DENN ICH WEISS, DASS ICH MEINE ZIELE ERREICHEN KANN.*

**WÄHLE EINEN SATZ UND LASS DEINEN GEDANKEN  
FREIEN LAUF!**





# PERSÖNLICHES WACHSTUM EINZIGARTIKEIT AUTHENTIZITÄT

*HIER FINDEST DU INSPIRATIONEN UM PERSÖNLICHEN  
WACHSTUM, DER EINZIGARTIGKEIT UND DER AUTHENTIZITÄT.*

*JEDER TAG IST EINE LEERE LEINWAND, AUF DER ICH  
MICH SELBST LIEBE UND AKZEPTIERE, GENAU SO  
WIE ICH BIN.*

*JEDERTAG IST EINE LEERE LEINWAND, AUF DER ICH  
MEINE ÄNGSTE ÜBERWINDE UND MUTIG MEINE  
TRÄUME VERFOLGE.*

*JEDER TAG IST EINE LEERE LEINWAND, AUF DER ICH  
MEINE KOMFORTZONE VERLASSE UND MICH NEUEN  
HERAUSFORDERUNGEN STELLE, UM ÜBER MICH  
HINAUSZUWACHSEN.*

*JEDER TAG IST EINE LEERE LEINWAND, AUF DER ICH  
MEINE EIGENE GESCHICHTE SCHREIBE UND MEINE  
WERTE UND ÜBERZEUGUNGEN IN DIE WELT TRAGE.*

*JEDER TAG IST EINE LEERE LEINWAND, AUF DER ICH  
MEIN INNERES POTENZIAL ENTFALTE UND ZU EINER  
BESTEN VERSION MEINER SELBST WERDE.*

**WÄHLE EINEN SATZ UND LASS DEINEN GEDANKEN  
FREIEN LAUF!**



# MUT HINDERNISSE GRENZEN

*HIER FINDEST DU INSPIRATIONEN FÜR DEINEN MUT, GRENZEN  
UND HINDERNISSE ZU ÜBERWINDEN.*

*JEDER TAG IST EINE LEERE LEINWAND, AUF DER  
ICH MEINE INNERE STIMME STÄRKE UND MUTIG  
MEINEN EIGENEN WEG GEHE, UNABHÄNGIG VON  
DEN ERWARTUNGEN ANDERER.*

*JEDER TAG IST EINE LEERE LEINWAND, AUF DER ICH  
DIE MÖGLICHKEIT HABE, MEINE GRENZEN ZU  
ÜBERSCHREITEN UND DAS UNMÖGLICHE ZU  
ERREICHEN.*

*JEDER TAG IST EINE LEERE LEINWAND, AUF DER ICH  
DIE STÄRKE HABE, HINDERNISSE ZU ÜBERWINDEN  
UND MICH ZU EINEM BESSEREN MENSCHEN ZU  
ENTWICKELN.*

*JEDER TAG IST EINE LEERE LEINWAND, AUF DER ICH  
DIE AUSDAUER HABE, RÜCKSCHLÄGE ALS  
LEKTIONEN ZU SEHEN UND GESTÄRKT DARAUS  
HERVORZUGEHEN.*

**WÄHLE EINEN SATZ UND LASS DEINEN GEDANKEN  
FREIEN LAUF!**

# **UNSTOPPABLE BE YOURSELF**

*JEDER TAG IST MEINE LEERE  
LEINWAND, AUF DER ICH...*

*HIER IST PLATZ FÜR DEINEN SATZ!*

# UNSTOPPABLE BE YOURSELF

## DEINE INNERE LEINWAND

LASS DEINEN GEDANKEN UND GEFÜHLEN FREIEN LAUF!

☆DAY☆



MORGENGEDANKEN

ABENDGEDANKEN

# UNSTOPPABLE BE YOURSELF

*HIER FINDEST DU PLATZ ALL DEINE GEWINNE,  
FORTSCHRITTE UND ERFAHRUNGEN  
FESTZUHALTEN!*





# MEHR FÜR DICH



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/@EVA-MARIAVIRGOLINI](https://www.youtube.com/@eva-mariavirgolini)



[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/EVAMARIAVIRGOLINI/](https://www.instagram.com/evamariavirgolini/)



[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/COACHINGBESIDEYOU/](https://www.facebook.com/coachingbesideyou/)



COACHING  
TRAINING  
BERATUNG



[WWW.BESIDE-YOU.AT](http://WWW.BESIDE-YOU.AT)