

# MONDAY MOTIVATION

---

*Millane Friesen*



*Autorin Millane Friesen*

# VORWORT

\*

Dass du in diesem Moment dieses Buch in den Händen hältst, ist schon ein kleines Wunder. Vor einiger Zeit saß ich mit meiner Familie zusammen und habe meine größten Träume auf ein kleines Stück Papier gebracht. Einer der ersten Punkte auf dem Papier war: »Ein eigenes Buch veröffentlichen«. Bevor ich diesen Punkt laut aussprach, waren meine Worte: »Ich weiß, es ist nicht realistisch, aber es ist trotzdem ein großer Traum.«

Wenn du das hier liest, bist du Zeuge davon, dass mein unrealistischer Traum Realität wurde. Ich danke dir, dass du ein Teil davon bist. Viele meiner ganz persönlichen Erfahrungen und Gedanken zu verschiedensten Themen, mit denen man alltäglich konfrontiert wird, sind in diesem Buch festgehalten worden. Für mich ist es unglaublich schön zu wissen, dass andere – nämlich du – sie lesen und hoffentlich davon motiviert werden. Auch ich konnte beim Schreiben viel für mein persönliches Leben daraus ziehen, und ich hoffe, dir wird es genauso gehen.

Aber hinter jedem Traum steckt auch immer ein Ziel. Mein Traum ist mit diesem Buch erfüllt, aber mein Ziel noch nicht. Ich würde mir nämlich wünschen, dass dieses kleine, schöne Buch nicht nur wegen seiner Ästhetik einen Platz in deinem Regal einnimmt, sondern dass sein Inhalt auch einen liebevollen Platz in deinem Herzen findet. Ich hoffe, die Buchstaben sind nicht nur schwarze Zeichen auf weißem Papier, sondern werden zu Farbe in deinem Leben. Mein Ziel ist es, dass dieses Buch ein »Safe Place« für dich wird, wenn du einen brauchst, und dass es dich immer wieder motiviert. Und wenn du selbst nur eine Sache für dein Leben daraus mitnehmen kannst, ist mein Ziel schon erreicht.

Jetzt wünsche ich dir ganz viel Spaß mit meinem kleinen Traum.

Be blessed.



## EINLEITUNG

***Dieses Buch soll dich in den kommenden 52 Wochen begleiten.***

Ich habe mir den Montag als »Motivationstag« ausgesucht, weil er eigentlich so einen schlechten Ruf hat. Ich dachte mir, an einem Montag brauchen die Menschen noch mehr Zuspruch und Motivation als an anderen Tagen, um voller Hoffnung und Freude in die Woche zu starten. Hieraus entstand die Idee der »Monday Motivation«. Ein Jahr lang möchte ich dir so den Wochenanfang versüßen. Das geht theoretisch übrigens nicht nur am Montag, falls deine Woche nicht an einem Montag startet oder dir ein anderer Tag lieber ist. Da dieses Buch undatiert ist, kannst du damit starten, wann immer du möchtest. Und wenn dir in einer Woche mal nicht danach ist, kannst du in der nächsten einfach da weitermachen, wo du aufgehört hast.

Dieses Buch ist für dich ganz allein. Du bestimmst das Tempo und, wenn du möchtest, auch die Reihenfolge. Nimm dir bewusst Zeit, um es auszufüllen, und übereile nichts. Lass deine Monday Motivation zu einem Ritual werden, zu deiner ganz persönlichen kleinen Auszeit. Du sollst dir mit diesem Buch etwas Gutes tun, deswegen musst du dich nicht unter Druck setzen. Es gibt kein Richtig oder Falsch, es gibt nur deinen ganz eigenen Weg.

## AUFBAU

***Du findest auf den folgenden Seiten 52 Inspirationen zu Themen, die – so glaube ich zumindest – unser aller Leben betreffen.***

Jedes Kapitel startet mit einem Spruch für die kommende Woche. Sieh ihn als dein Mantra für die nächsten sieben Tage an. Ein Inspirationstext zu dem Grundgedanken des Spruchs folgt als Nächstes. Er soll dir einen Denkanstoß geben, dir vielleicht auch eine andere Sichtweise näherbringen. Wenn du merkst, dass dich ein Thema besonders anspricht, kannst du natürlich auch weiter dazu recherchieren und dich intensiver damit befassen. Jede Monday Motivation möchte ein Wegweiser sein, damit du *deine* Themen findest.

Zusätzlich gibt es für jede Woche eine kleine Aufgabe, die du im Buch machen kannst. So liest du nicht nur, sondern kannst das Gelesene auch gleich umsetzen. Einige Aufgaben werden dir schwerer fallen, andere leichter. Das ist ganz normal. Wichtig ist vor allem, dass du ehrlich zu dir bist. Nur so kannst du etwas Neues über dich lernen.

Ein aufregendes Jahr liegt vor dir. Ich wünsche dir dafür 52 positive, erkenntnisreiche und motivierende Wochenanfänge!





*Woche Eins*

\*

VERPASSE  
KEINEN ANFANG,  
NUR WEIL DAS ENDE  
NICHT IN DEINEM  
ZEITPLAN WAR

# ANFÄNGE

01

---

Es gibt für alles einen Anfang. Für dieses Buch, für Freundschaften und Beziehungen, für die kommende Woche, für den kommenden Tag, für deine Träume und Ziele – selbst für dein Leben gab es einen Anfang!

Anfänge umgeben dich überall und zu jeder Zeit. Manche entstehen aus dem Nichts, aus überraschenden Chancen, die es zu ergreifen gilt. Hinter manchen steckt das Ende von etwas Altem, das du hinter dir lässt. Manche erfüllen dich mit Vorfreude, und manche machen dir Angst, weil du nicht weißt, was sie für dich bedeuten werden. Weil du vielleicht befürchtest, ihnen nicht gewachsen zu sein. Allen gemeinsam ist nur, dass du nicht wissen kannst, was sie für dich bereithalten, bis du sie annimmst.

Ich weiß, dass es oft nicht leicht ist, das Alte hinter sich zu lassen, denn das Bekannte und Vertraute gibt Sicherheit. Aber wie viel Leichtigkeit in einem Anfang steckt, erfährst du nur, wenn du ihn wagst. Und ich weiß auch, dass es Mut und Kraft kostet, neu anzufangen. So viel mehr Mut und Kraft, als einfach dort zu verharren, wo du schon bist. Aber wie viele neue Möglichkeiten ein Anfang bietet, erlebst du nur, wenn du dich traust.

Du kannst dir jeden Tag selbst aussuchen, ob er für dich ein Neuanfang sein soll. Du kannst das Ergebnis des Tages zwar nicht planen, aber wer kann du das schon? Das Ergebnis liegt nie in deiner Hand, aber deswegen gar nicht erst loszulegen würde bedeuten, dass garantiert nichts passiert. Es ist auch deine tägliche Entscheidung, loszulassen, was gestern war. Du kannst es sowieso nicht mehr ändern, nur daraus lernen.

Jeder neue Tag kann ein Anfang sein. Dieses Buch kann *dein* neuer Anfang sein. Es gibt keinen perfekten Zeitpunkt, deswegen ist jeder Zeitpunkt perfekt. **Verpasse keinen Anfang, nur weil das Ende nicht in deinem Zeitplan war.** Nimm deinen ganzen Mut zusammen, und mach den ersten Schritt.

## DEINE AUFGABE

Hast du schon mal ein Vision Board gemacht? Das ist eine Collage aus Bildern, Texten, Zeichnungen und allem Weiteren, was du mit deinen Zielen und Träumen in Verbindung bringst. Du kannst es digital anlegen oder auf Papier. Eine solche Collage soll für dich Motivation und Inspiration zugleich sein, und sie bildet den ersten Schritt, um deine Wünsche zu visualisieren. Denn was wir – wortwörtlich – vor Augen haben, das verlieren wir nicht so schnell aus dem Blick.

Male, schreibe und klebe ein, was du dir für die nächsten 52 Wochen wünschst. Was soll passieren, was soll sich verändern, wie möchtest du dich fühlen? Was erhoffst du dir von diesem Buch? Du kannst dein Vision Board jederzeit ergänzen oder zu ihm zurückkehren. Viel Spaß bei deinem persönlichen Anfang!



*Auf der nächsten Seite hast du Platz für  
dein eigenes kleines »Monday Motivation«  
Vision Board! →*

# DEIN VISION BOARD





*Woche Zwei*