



WELLEN-PRINZIP

von Sandara Karoline Filipiuk

3 Schritte, wie du als Selbstständige
endlich wieder entspannt ein
freies Wochenende genießt





Was wäre, wenn...?

Als kreative Business-Inhaberin gehen dir die **Ideen nie aus**. Du könntest immer noch etwas tun und hast deswegen auch **NIE** das Gefühl, wirklich fertig zu sein. Und genau das macht es so schwer, richtig entspannt ins Wochenende zu gehen.

Doch, was wäre, wenn du eine **neue Definition von 'fertig'** hättest?!

Eine, die nichts mit deiner To-Do-Liste zu tun hat, sondern mit deinem wichtigsten Wert verbunden ist: Mit **Deiner Freiheit**.

In diesem Heft zeige ich dir, wie du mit meinem **ganzheitlichen Ansatz** deinen ganz **persönlichen Weg** zu einem entspannten Wochenende findest.



Überleg mal kurz...

Wenn Freiheit dein **höchstes Gut** ist, sollte dann nicht das Ausmaß an **erlebter Freiheit** auch als **Maßstab** für deinen Erfolg dienen?



Unter Stress **durchgearbeitete Wochenenden** wären somit nicht nur lästig - sie wären das **Gegenteil von Erfolg!**



Hey, ich bin **Sandara**

Vor über 13 Jahren habe ich meine Selbstständigkeit **von Grund auf gewandelt:**

Von der Architektin im Büro vor Ort, über Remote Work, bis hin zum reinen Online-Business, mit dem ich reisen und die Welt erkunden konnte.

So habe ich u.a. in **Rom, Dubai & Seoul** gelebt und gearbeitet - und bin mit dem Reisen noch lange nicht fertig!

Jetzt helfe ich kreativen, selbstständigen Freigeistern, ihr **eigenes Freiheitsgefühl** zu entdecken und ihr Business so daran anzupassen, dass sie ihre persönliche Freiheit jeden Tag leben können 🙌



Sandara Karoline Filipiuk



Das **Leben** schrumpft
oder **dehnt sich aus**,
proportional zum eigenen

Mut

Anaïs Nin



3 WEGE ZU DEINEM ENTSPANNTEM WOCHENENDE

Inhaltsangabe

- 05 Das **Wellen-Prinzip**
- 07 Schritt 1: Entdecke **Dein Freiheitsgefühl**
- 08 Schritt 2: Spüre deine Freiheit **jeden Tag**
- 09 Schritt 3: Beruhige **deinen Kopf**
- 10 **Übersicht & Checkliste** für dein entspanntes Wochenende
- 11 Der **nächste Schritt**

Das Wellen-Prinzip

...und wie du es im Business für dich nutzen kannst.

Das Leben schwingt immer zwischen 2 Polen hin und her.
Zwischen: Einatmen/Ausatmen, Anspannung/Entspannung,
Tag/Nacht, Wellenberg/Wellental, Arbeit/Mußezeit etc.

...alles hat einen **aktiven** und einen **ruhenden Zustand**.

Warum nur glauben wir, dass es im Business anders sei?

Arbeit und Muße sind die **beiden Seiten** der **selben Medaille**.

Arbeit ist der sichtbare, Muße der oft unsichtbare Teil. Beide bringen dich nur im wechselweisen Zusammenspiel auf lange Sicht weiter. Viele wollen immer nur Vollgas geben und übersehen dabei, neue Kraft zu schöpfen. **Arbeit & Muße gehören zusammen!**



Mach's dir leicht

"Wenn sich eine Welle auf das Ufer zubewegte und der Schildkröte ins Gesicht schwappte, ließ diese sich treiben und paddelte gerade so viel, um ihre Position zu halten.

Und wenn die Welle wieder zum Ozean hinausströmte, paddelte sie schneller, um die Bewegung des Wassers zu ihrem Vorteil zu nutzen. Die Schildkröte kämpfte nie gegen die Wellen an, sondern nutzte sie für sich."

aus: Das Café am Rande der Welt von John P. Strelecky



So gehen wir vor:

Wir starten bei deinem Freiheitsgefühl und bringen es auf den 3 Ebenen von Seele, Geist & Körper in deinen Business-Alltag:

1. Du besuchst dein **Freiheitsgefühl** in einer Visualisierung. Sobald du es kennst, kannst du es als deinen **Leitstern** nutzen
[Seele]
2. Du legst eine Strategie fest, wie du dein **Freiheitsgefühl täglich** leben kannst
[Geist]
3. Du stellst sicher, dass dein Kopf und dein System entspannt sind, indem du täglich deine **wichtigste Aufgabe** fertigstellst
[Körper]

Mit dem inneren Wissen um dein Freiheitsgefühl und dem **täglichen Kontakt** zu ihm bringst du mehr von **deiner Freiheit** in dein Leben. Die erledigten Aufgaben beruhigen deinen Kopf - du siehst, was du schon alles geschafft hast... So kann **dein entspanntes Wochenende** kommen!



Der Trick dabei ist...

Du wirst NIE mit allem fertig werden:
Du selbst musst DEIN 'fertig' **definieren!**

Wenn du sowohl deine wichtigsten **fertigen Aufgaben** betrachtest UND gleichzeitig das Maß an Freiheit, das du erlebt hast, dann fühlst du die **Sinnhaftigkeit** in deinem Tun.

Du kannst dann mit gutem Gewissen ins Wochenende und neue Energie schöpfen.



Schritt Nr. 1

Entdecke **Dein Freiheitsgefühl**

Warum hast du dich **selbstständig gemacht**? Wenn ich das meine Kundinnen frage, ist die Antwort oft, dass sie **frei & selbstbestimmt** sein wollten. Doch für jede bedeutet das etwas anderes.

Was bedeutet es für dich? ...keinen Chef mehr zu haben?
...mehr Zeit für dich und deine Familie? ...ortsunabhängig zu sein?

Freiheit ist ein hohes Gut und ein starker Antrieb. Sie ist sehr individuell und sieht bei jedem Menschen anders aus. Wie sieht sie **bei dir** aus? Wir schauen da jetzt gleich ganz genau hin!

Denn wenn du deine ganz **persönliche Freiheit** kennst, dann kannst du sie in deinem Business bewusst einsetzen: Du kannst sie als deinen **Business-Leitstern** nutzen und deine Schritte an ihr ausrichten.

Wenn du deine Freiheit wirklich **spüren** und nicht nur darüber nachdenken willst, dann darf ich dich zu meiner **Visualisierung** einladen.



Visualisierung

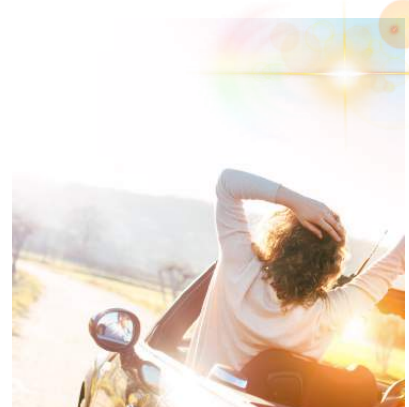
Nimm dir bitte **15 Min** zum Anhören und für deine Notizen.

Notiere alles, was sich dir gezeigt hat:

- Wie **fühlt** sich deine Freiheit an?
- Was genau ist an jedem Aspekt für **dich wichtig**?

Gehe ins Detail.

>> Link zur Visualisierung



Schritt Nr. 2

Nutze deinen Business-Leitstern & lebe deine Freiheit jeden Tag

Jetzt, wo du weißt, wie sich deine **Freiheit anfühlt**, kannst du sie als **Leitstern** in deinem Business nutzen. So gehst du immer in die richtige Richtung und bleibst auf Kurs. Frag dich: Bringt mich das, was ich gerade tue, diesem Gefühl näher? Wenn ja, dann tu **mehr davon!**

Etabliere Tiny Habits (winzige Gewohnheiten), die dein Freiheitsgefühl repräsentieren - so lebst du deine **persönliche Freiheit jeden Tag**. Wenn du deinen höchsten Wert jeden Tag lebst, fühlst du dich selbstbestimmt und erfolgreich. Mit einem solchen Gefühl kannst du dann auch **endlich mit gutem Gewissen ins Wochenende** gehen.

Deine freie Zeit trägt ebenso wie dein Tun zu deinem Erfolg bei. **Erinnere dich an das Wellen-Prinzip und mach's dir leicht!**



So machst du es:

Während der Visualisierung hast du dein Freiheitsgefühl gespürt und du hast gefühlt, wo es sich für dich in deinem Körper bemerkbar macht.

Nun ist es deine Aufgabe, dieses Gefühl jeden Tag zu erleben:

1. **Brainstürme**, welche kleinen Dinge dieses Gefühl für dich auslösen könnten
2. Such dir eins davon aus und baue es mind. **1x in pro Tag** ein (besser: 3-5x)
3. Hake jeden **erfolgreichen Tag im Kalender** ab



- Sport zum Feierabend
- keine Termine vor 10:00
- Povernap am Mittag
- Blogpost im Café schreiben
- Morgenroutine etablieren
- neues Instrument lernen
- eine Sprache lernen
- 8h Schlaf einhalten
- Malen
- Spazieren gehen
- Pausen machen
- ...

Schritt Nr. 3

Beruhige deinen Kopf

Du hast dich nun ganz viel mit deinem **Freiheitsgefühl** beschäftigt. Das ist wirklich großartig, weil es dich **langfristig** zu einem Business führen wird, das du liebst.

Bleib also dran und lass dich davon nicht abbringen!

Und gleichzeitig kümmerst du dich auf der kurzfristigen Schiene um deinen Kopf. Vielleicht ermahnt er dich schon die ganze Zeit, dass das Ganze zu unkonkret ist und du auf diese Weise nie deine To-Do-Liste abgearbeitet bekommst 🙌🕶️

Genau deshalb sorgst du dafür, dass auch **dein Kopf beruhigt** ist, weil du auch an ganz konkreten Zielen arbeitest. Du machst es super simpel und frei nach dem Buch von Gary Keller "The One Thing". Und das geht so:

Mein bester Hack für dich

Genial einfach - einfach genial!

Überlege: Welche eine Sache kannst du tun, so dass alles andere **einfacher** oder sogar **überflüssig** wird?

👉 Diese Sache schreibst du auf ein **Post-it** und klebst es so hin, dass du es **immer im Blick** hast.

✅ Ist diese eine **Sache fertig**, "darfst" du völlig beruhigt und **entspannt ins Wochenende** gehen.



Mein BUSINESS-LEITSTERN

So fühlt sich **meine Freiheit** an:

Mit dieser **Handlung** lebe ich meine Freiheit jeden Tag:

Das ist jetzt meine **wichtigste Sache**:

Checkliste für dein entspanntes Wochenende:

- ☐ ich kenne **mein Freiheitsgefühl**
- ☐ ich habe mein Freiheitsgefühl **täglich gelebt**
- ☐ meine wichtigste **Sache ist fertig**



ALLES WICHTIGE IST GESCHAFFT!
ALLES ANDERE...
...HAT ZEIT BIS



Montag





Willst du dein *Freiheitsgefühl*
noch **intensiver** leben?



Entdecke dein **persönliches** Freiheitsgefühl

Tauch so viel tiefer ein in deine **Freiheit**
und lebe sie **jeden Tag**

- erkunde alle Aspekte deiner Freiheit
- finde den Bereich mit der größten Wirkung für dich
- gehe jeden Tag einen Schritt auf dein Lieblingsleben zu

Es gibt nicht die eine **Freiheit** für alle -
aber es gibt **DEINE** Freiheit.
Und die **liegt in Dir!**



KOMM AUF DIE WARTELISTE &
SICHERE DIR DEN
EINFÜHRUNGSPREIS



☛ Hole dir jetzt dein Freiheitsgefühl in dein Business.

Ja, ich will meine Freiheit leben >>



Deine Freiheit ist ein Ideal, kein endgültiges Ziel

Du wirst immer wieder **neue Facetten** deiner Freiheit erkennen und leben wollen. Sie es wie eine spannende **Abenteuerreise** - und kein starres Denkmal aus Stein.

Deine Freiheit und dein Freiheitsgefühl sind **lebendig** und werden sich verändern. Gib ihnen den Raum dazu und halte deine Sinne offen!

Wenn du meinst, bereits alles erkundet zu haben, dann schau dir alles an und wertschätze es.
Frage dich dann: "...und **was ist da noch?**"



Hast du
noch Fragen?

Noch mehr **großartigen kostenlosen Content**
für selbstständige Freigeister findest du hier:



info@sandara-business.com
sandara-business.com