

Lustliste

KÖRPERLIEBE MENTORING



Bella Jakobert

— Die Körperliebe-Mentorin —

Willkommen zu Deiner

Lustliste!

- 01 Mini-Vorstellung
- 02 Einleitung
- 03 Der geniale Guide
- 04 Bevor Du loslegst
- 05 Die Fragen
- 06 Dein Lustlisten-Journal
- 07 Deine Lustliste
- 08 Und jetzt?

@bella.jakubeit

01 Mini-Vorstellung

Als Körperliebe-Mentorin begleite ich Frauen dabei, aus dem Kopf in den Körper zu kommen – weg vom reinen Denken, hin zum Spüren, Erleben und Umsetzen. Ob es darum geht, sich wieder lebendig zu fühlen, kreativ zu sein oder Veränderungen im Körper zuzulassen – es beginnt immer mit dem ersten Schritt: Dich selbst wieder wahrzunehmen.

„Leistungsdruck, Perfektionismus, Körperkult, Rollenbilder... so vieles können wir loslassen. Doch nichts ist wertvoller als unsere einzigartigen, unperfekten Facetten – es wird Zeit, sie zu leben.“

@bella.jakubeit





02 Einleitung

Funktionieren kannst du schon sehr gut! Aber genießen?

Wann hast du das letzte Mal wirklich gespürt, was dich lebendig macht – nicht für andere, sondern für dich?

Die Lustliste ist mehr als eine Übung – sie ist deine Einladung, **dich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen**. Ohne Druck. Ohne Erwartungen. Ohne „Ich sollte“ „ich muss“ „ich kann nicht“. Nur du und das, was dich wirklich erfüllt. Lass dich überraschen, wie viel Freund und wie viele Wünsche in dir stecken. 🍷 Der **Körperliebe-Schlüssel**, den wir nutzten? Den verrate ich Dir direkt auf der nächsten Seite. ...inkl. einem kleinen, aber genialen Guide.

03 Der geniale Guide

🔑 **Der Körperliebe-Schlüssel: Intrinsische Motivation**

Hast du schon mal bemerkt, dass du für manche Dinge scheinbar mühelos Energie hast – und für andere nicht? Dass es Momente gibt, in denen dein ganzer Körper „Ja!“ ruft, während du dich bei anderen Vorhaben mit Disziplin und Willenskraft zwingen musst.

Genau hier liegt der Unterschied zwischen externer Motivation („Ich sollte...“) und intrinsischer Motivation („Ich will...“) – und genau hier setzt der **Körperliebe-Schlüssel** an.

👉 Dein Körper weiß, was er will. Er zieht dich förmlich dorthin, wo es dir gut geht. Die Lust, die Freude, das Feuer – das ist kein Zufall. Es ist deine innere Stimme, die dir zeigt, was dich erfüllt und was es gerade wirklich für Dich und Deinen Körper braucht, um nicht auszubrennen!



Doch oft haben wir gelernt, diese Signale zu überhören. Stattdessen lenken uns diese Dinge ab:

- ✗ Erwartungen von außen
- ✗ Regeln und Vorgaben, wie etwas zu sein hat
- ✗ Ein „Ich muss“ statt eines „Ich will“
- ✗ XY klappt doch bei anderen auch, warum nicht bei mir?

Aber: Du kannst das ändern.

Mit der folgenden Fragenfolge auf den nächsten Seiten öffnen wir genau diese Art der Motivation in dir.

Eine, die...

- ✓ keine Disziplin verlangt
- ✓ keinen Druck macht
- ✓ nicht von Konventionen oder Erwartungen getrieben ist
- ✓ sondern aus dir selbst heraus entsteht

Denn Körperliebe beginnt nicht mit Kontrolle oder Disziplin – sondern mit der Erlaubnis, das zu wollen, was dich glücklich macht. **Bist Du bereit zu wollen?**



04 Bevor Du loslegst

🔍 Deine Reflexion

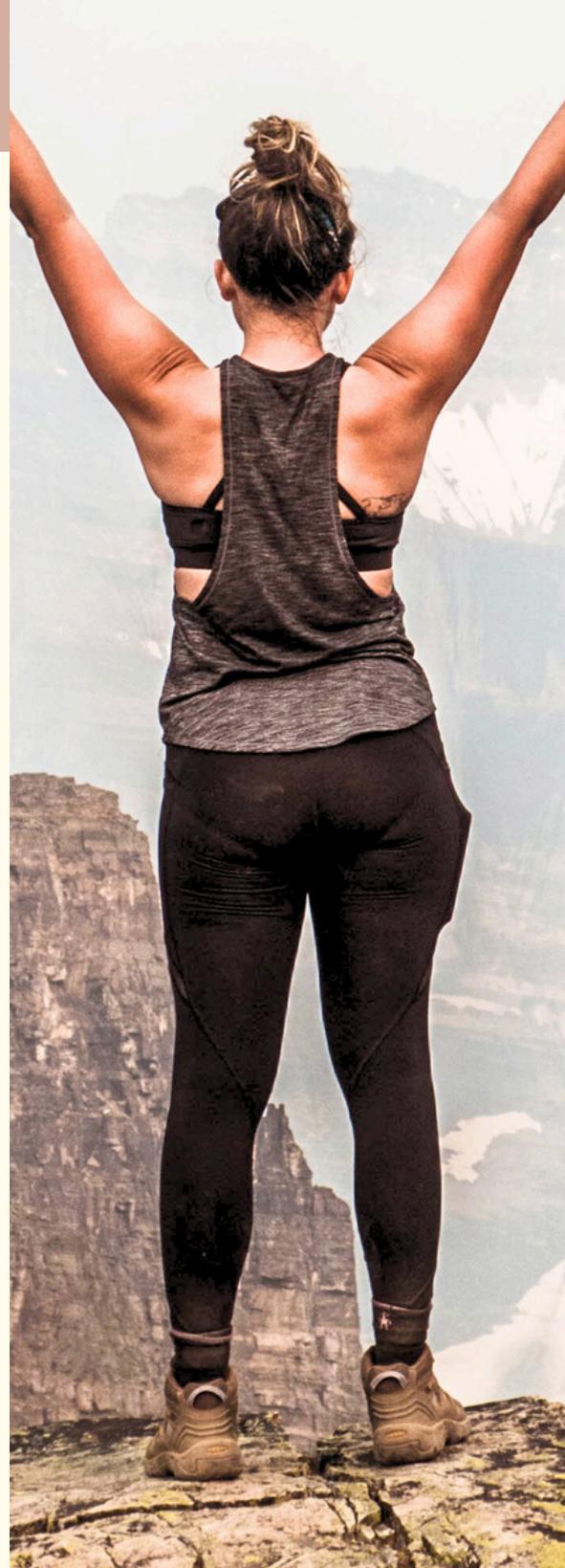
Spüre in Dich hinein und beantworte die folgenden Fragen spontan UND handschriftlich – ohne zu viel nachzudenken.

✍️ Warum Handschrift?

Bitte schreibe nicht am Handy oder Laptop. Warum? Weil Schreiben mit der Hand Dein Gehirn auf eine tiefere Weise aktiviert als Tippen. Dein Körper wird dadurch direkt in den Prozess eingebunden – und genau das wollen wir. Du schreibst die Dinge raus und machst damit Platz für Gedanken, die Du zuvor noch nicht zugelassen und gehört hast.

🚀 Bereit loszulegen?

NUR EINE VORGABE: Lese ab hier erst weiter, wenn Du auch die Zeit hast Deine hochkommenden Gedanken direkt niederzuschreiben. Also: Ausdruck/Zettel/ Stift - alles liegt jetzt bereit UND Du hast Dir die Zeit bewusst genommen und allen, die spontan hereinkommen könnten gesagt, dass Du jetzt 30 Minuten für Dich willst? So, als hättest Du einen wichtigen Telefontermin mit Bank/ Kunden/ Amt. Und ja, ich mein das ernst. 🥰 Hast Du? Super, dann los geht's!



So wirds genial!

Option 1: Du nutzt nur die Fragen auf Seite 9 und beantwortest diese eine nach der anderen in deinem Notizbuch.

Option 2: Du druckst die Seiten 10-13 aus und beantwortest die Fragen auf den Ausdrucken.

Immer nur Frage pro Frage.

LESE SIE DIR NICHT VORHER DURCH!

Ich weiß, Deine Neugier will jetzt etwas gedrosselt werden. Du schaffst das!



05 Die Fragen

Zum Ausdrucken und im Notizblock beantworten. ODER, drucke Dir die nächsten Seiten aus und beantworte Frage pro Frage. LESE SIE DIR NICHT VORHER DURCH! Ich weiß, Deine Neugier will jetzt etwas gedrosselt werden.

Die Fragen für deine Transformation: Öffne die Tür zu deiner Lustliste

 Wann hast du dich das letzte Mal vollkommen lebendig gefühlt? Denk an Momente, in denen du ganz in deiner Energie warst – was war anders?

 Was zieht dich magisch an – ohne dass du es erklären kannst? Gibt es Dinge, Orte, Tätigkeiten, die dich einfach rufen? Schreib alles auf.

 Welche Momente fühlen sich so leicht an, dass sie keine Willenskraft brauchen? Das sind deine intrinsischen Lust-Momente – finde sie!

 Wenn niemand Erwartungen an dich hätte – was würdest du nur für dich tun? Hier geht's um DEIN Ding. Ohne „muss“, „sollte“ oder „dürfte“.

 Was wäre, wenn du keinen einzigen Tag mehr „funktionieren“ müsstest? Was würde sich ändern? Wie würdest du dich bewegen, essen, leben?

 Jetzt geht's an deine persönliche Lustliste!

Lass uns das, was du gerade erkannt hast, in deine eigene Lustliste übertragen.

Schreibe alles auf, was dich zum Strahlen bringt – egal, wie klein oder groß es erscheint. Dein Körper kennt den Weg – folge ihm.

08 Und jetzt?

Dein erster Schritt zur Umsetzung

Du hast Deine Lustliste erstellt – jetzt geht's an die Umsetzung!

 Wähle eine Sache aus Deiner Liste, die Du in den nächsten 24 Stunden machst.

Egal, wie klein sie ist – Hauptsache, du tust es.

Blocke Dir JETZT die Zeit dafür:

-  Was genau wirst Du tun?
-  Wann wirst Du es tun?
-  Berichte mir davon!

 **Lust auf mehr?** Deine Reise geht weiter!

 Fühl Dich stark genug für Dein Leben – ohne Kompromisse!

 Hier geht's zu [feel.strong.enough!](https://www.feelstrongenough.com)



🔥 Lust auf mehr?

Deine Reise geht weiter.

✨ Du willst diesen Flow nicht nur für einen Moment, sondern dauerhaft in dein Leben holen?

Dann lass uns weitermachen! ❤️

Du willst mehr?

feel.strong.enough - female empowerment statt

burnout wartet genau JETZT auf Dich. Nutze die Power dieses Frühlings FÜR DICH und lege am 1.4. mit DEM Körperliebe-Programm. Profitiere von der einzigartigen Kombination aus.....

Auch wenn das Buddeln im Garten auch sehr lustvoll und heilsam sein kann. Nimm eine gehörige Portion dieser Power und setze sie für Dich ein.

📍 Mehr erfahren & buchen:
[🔗 feel.strong.enough](https://feel.strong.enough)

📍 Mein Impressum & weitere Infos:
[🔗 Impressum & Körperliebe-Call](#)

Lustliste

KÖRPERLIEBE MENTORING

„Dein Körper kennt den Weg.
Dein Herz kennt die Richtung.
Deine Lustliste zeigt Dir den
ersten Schritt.“

„Lust ist nicht Luxus – sie ist
Deine Sprache. Hör hin, folge ihr,
leb' und liebe Dich.“

Bella Jakubeit

Die Körperliebe-Mentorin

[Impressum](#) - [Website](#)