



Follow Your Dreams

Sei du. Sei glücklich.  
Lebe deine Träume.

---

# EINFACH LOSLASSEN

---

## MINIMALISMUS IM HERZEN

---





# I. Inhaltsverzeichnis

I. Inhaltsverzeichnis	1
II. Was erwartet dich in diesem Guide?	2
III. Wozu überhaupt Minimalismus?	3
IV. Bevor wir loslegen: Don't stress yourself!	8
V. Der Anfang: Minimalismus im Außen	9
* Minimalismus im Außen - Checkliste *	16
VI. Minimalismus im Innen	17
VII. Abschluss	26



## II. Was erwartet dich in diesem Guide?

Beim Wort Minimalismus denken viele sofort an karge Wohnungen, in denen nur ein Tisch, ein Stuhl, ein Bett, ein Schrank und vielleicht noch eine Vase stehen.

Keine Deko, keine Wohlfühlatmosphäre. Nichts.

### **Doch Minimalismus im Herzen ist viel mehr als das!**

Minimalismus im Herzen geht weit über eine spartanische Lebensart hinaus und bewirkt so viel mehr als nur ein ordentliches Zuhause.

In diesem Guide stelle ich dir die vielen positiven Effekte von einem minimalistisch(er)en Lebensstil vor und zeige dir, wie du dich Schritt für Schritt von unnötigem Ballast befreist, ohne auf etwas verzichten zu müssen.

Ich wünsche mir für dich, dass du mit diesem Guide deine ganz eigene minimalistisch(er)e Lebensweise entdeckst, um ab heute noch freier, ungebundener und glücklicher zu sein.

Erfahre Minimalismus im Außen und im Innen, erlebe Minimalismus im Herzen und bringe mehr Leichtigkeit, Freude und Gelassenheit in dein gesamtes Leben.

Viel Spaß dabei und alles Liebe,

*Feli*



### **Knackpunkt Nummer 1: Innere Stimmen**

Oftmals werden bei der Entscheidung für oder gegen ein Teil diese innere Stimmen laut. Fast schon lebensecht wispern sie uns Sätze ins Ohr wie:

*„Das war aber so teuer!“*

*„Das hast du von Tante Gudrun geschenkt bekommen, das kannst du nicht verschenken!“*

*„Das hast du nicht einmal getragen - das wäre pure Verschwendung!“*

*„Das brauchst du bestimmt irgendwann nochmal!“*

Diesen Stimmen kannst du selbstbewusst entgegensetzen, dass es weder das Geld zurückbringt noch Tante Gudrun oder sonst wen zufriedenstellt, wenn du in deinem Zuhause Dinge anhäufst, die dich weder glücklich machen noch dir Luft zum Atmen lassen. Außerdem haben viele der Dinge ihren Sinn und Zweck bereits erfüllt und dürfen nun getrost aus deinem Zuhause ausziehen.

Mach dir immer Folgendes bewusst:

Indem du dich von den Teilen trennst, die nicht (mehr) zu dir und deinem heutigen Leben gehören, erlaubst du dir selbst, dein Leben auf die Gegenwart auszurichten und dich von Vergangenen zu lösen. Dazu gehört auch, nicht aus einem Gefühl der Verpflichtung heraus alles aufzubewahren, obwohl es dir tief in deinem Inneren nichts bedeutet bzw. dein Leben nicht bereichert. 99 % der Dinge wirst du niemals vermissen und im Zweifel kannst du sie vermutlich genauso gut durch andere Dinge aus deinem Besitz ersetzen.

### **Knackpunkt Nummer 2: Erinnerungen**

Während das Aussortieren von Kleidungsstücken, Haushaltsgegenständen, Kosmetika und Co. noch flott von der Hand geht, geraten wir nicht selten bei



bevorstehenden Tag auf, sondern lenkst deinen Blick auch insgesamt stärker auf das Positive in deinem Leben. So wirst du jeden Tag noch ein wenig positiver, gelassener und zufriedener - sind das keine tollen Aussichten?

## 2. Positives Mindset aufbauen

Im zweiten Schritt steht das Mindset. Hast du eine Vorstellung davon, wie es um deine innere Festplatte bestellt ist? Wie viele vermeintlich wahre Aussagen, Regeln und Vorschriften du in deinem Inneren abgespeichert hast und jeden Tag unbewusst befolgst?

Denk nur einmal an so harmlos klingende Sprüche wie „Wenn du deinen Teller nicht leer isst, dann gibt es schlechtes Wetter.“ oder „Nur wer hart arbeitet, wird belohnt.“

Auf den ersten Blick scheinen derartige Aussagen nicht schlimm zu sein und uns auch gar nicht zu berühren. Wenn wir aber einmal genauer hinsehen bzw. in uns hineinhorchen, sind wir nicht selten überrascht, wie viele davon wir als sogenannte Glaubenssätze abgespeichert und zu unserem persönlichen Mindset zusammengefügt haben. Dieses Mindset entscheidet tagtäglich darüber, wie wir denken, wie wir handeln und wie wir uns fühlen. Unsere innere Festplatte speichert alles, ob wir wollen oder nicht - alles, was wir erleben und erfahren, alles was wir lesen und hören. Erscheint es da nicht allzu logisch, dass wir genau daran ansetzen müssen, um positiver, glücklicher, freier und unbeschwerter zu leben?

Doch wie kommen wir nun an diese Glaubenssätze und unser ganz persönliches Mindset heran? Und vor allem: Wie können wir den Wahrheitsgehalt bzw. ihre Ausrichtung überprüfen und nicht zielführende Glaubenssätze transformieren?

Ganz einfach! Mit den folgenden Schritten gelingt es dir, dein Mindset genauer zu erforschen und negative Elemente ins Positive umzukehren, um dein Leben zukünftig auf Basis einer positiv gepolten inneren Festplatte ausrichten zu können.



## Urheberrecht

Das vorliegende Dokument ist geistiges Eigentum von Carina Felicitas Hoffmann. Es ist nicht erlaubt, Inhalte, Textpassagen oder Fotos aus diesem Dokument zu kopieren, an Dritte weiterzugeben und für andere Zwecke zu verwenden.

## Disclaimer

Das Ebook dient in erster Linie der Information, die Tipps, Empfehlungen und Ratschläge spiegeln lediglich meine persönliche Erfahrung und meine persönliche Meinung wider. Die Lektüre des Guides ersetzt keine medizinische Beratung oder Begleitung durch einen Arzt, Apotheker, Therapeuten oder eine andere qualifizierte Person. Ich übernehme keine Haftung oder Verantwortung für etwaige gesundheitliche Auswirkungen oder Schäden, wenn du meinen Empfehlungen Folge leistest.

## Kontakt

Carina Felicitas Hoffmann  
feli@follow-your-dreams.de

Web: [www.follow-your-dreams.de](http://www.follow-your-dreams.de)  
Instagram: [gluecksathletin](https://www.instagram.com/gluecksathletin)

Facebook: [followyourdreamsDE](https://www.facebook.com/followyourdreamsDE)  
Twitter: [@followdreamsDE](https://twitter.com/followdreamsDE)