MAYADAMARIS CURMAN

THE MINDSET COMPANION





Impulse, Reflexion & Real Talk
für dein Business und dein Leben

VORWORT



Du brauchst wahrscheinlich nicht noch mehr Wissen.

Du brauchst einen Moment, in dem du aufhörst,
dir selbst auszuweichen.

Genau dafür ist dieser Companion da.

Nicht, um dir zu sagen, wie du dein Leben richtig machst. Nicht, um dir jeden Morgen irgendeinen schlauen Satz hinzuklatschen. Und ganz sicher nicht, damit du am Ende 100 Seiten vollgeschrieben hast und trotzdem nichts anders machst.

Ich glaube, wir wissen oft ziemlich genau, was gerade los ist. Was uns nervt. Was wir verändern müssten. Wo wir uns selbst kleinhalten, ablenken, vertrösten oder beschäftigen.

Die eigentliche Frage ist meistens nicht:

Was weiß ich noch nicht?

SONDERN:

Was mache ich mit dem, was ich längst weiß?



Seit 2009 teile ich in meinen Socials Erfahrungen, Fehler, Glühbirnen-Momente, bei denen plötzlich ein Licht angeht, Business-Lektionen und Gedanken über Leadership, Wachstum und das echte Leben dazwischen.

VOM WISSEN INS TUN



Vieles davon ist nicht aus Büchern entstanden. Sondern aus Situationen, die wehgetan, mich herausgefordert, überrascht oder komplett neu sortiert haben.

Früher dachte ich oft, Wissen müsse sich durch Zertifikate, Diplome und Abschlüsse beweisen. Heute sehe ich das anders.

Wissen ist wichtig.

Aber gelebte Erfahrung verändert dich auf eine andere Art.

Dieser Companion nimmt dir nichts ab. Und genau das ist der Punkt.

Er wird keine Entscheidung für dich treffen. Keine Grenze für dich setzen. Kein Gespräch für dich führen. Kein Ziel für dich erreichen.

Aber er kann dir helfen, ehrlicher hinzuschauen. Klarer zu denken. Muster zu erkennen. Entscheidungen nicht länger zu vertagen.

Manchmal brauchst du einen Impuls.

Manchmal eine unbequeme Frage.

Manchmal einen kleinen Tritt in den Hintern.

Und manchmal einfach fünf Minuten, in denen du dich selbst wieder hörst.

Dein Fokus. Dein Tempo. Dein Wachstum.

Mit Liebe und Strahlkraft,



Mayadamaris Curman

IMPULS 1

Mindset & Selbstführung

„Ich bin meine beste Freundin fürs Leben.“

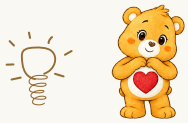


Wenn du viel für andere da bist, nimm dir hier einen Moment für dich. Wie möchtest du heute mit dir selbst umgehen?

NIMM DIR EINEN MOMENT

Lies den Impuls. Wähle eine Frage.
Nimm einen kleinen Schritt mit in deinen Alltag.

IMPULS 1



Mindset & Selbstführung

Erfolg im Network beginnt bei dir. Kein Team nimmt dir die Beziehung zu dir selbst ab. Am Ende des Tages lebst du mit deinen Gedanken, deinen Zweifeln und deinen Träumen. Wie du mit dir sprichst, prägt deshalb auch, wie du anderen begegnest.

Kannst du Solo-Momente genießen? Einen Kaffee mit dir selbst, einen Kinobesuch, eine Reise? Ich sage oft: Ich bin meine beste Freundin fürs Leben. Ich führe Monologe, lache über mich, schimpfe manchmal mit mir und baue mich wieder auf. Selbstführung heißt für mich, auch an schwierigen Tagen auf meiner eigenen Seite zu bleiben.

Das Leben ist kein Wackelpudding mit Puderzucker. Es läuft nicht immer gerade. Im Business kommen Menschen und gehen wieder. Manche bleiben lange, andere nur für einen Abschnitt. Ihre Ziele ändern sich, ihre Lebensumstände auch. Das kann enttäuschen. Es muss aber nicht deinen Wert infrage stellen.

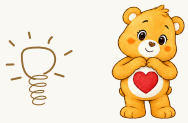
Mein Leitsatz dafür lautet: Love them in, love them out. Begrüße Menschen mit Freude. Und wenn sie gehen, lass sie mit demselben Respekt weiterziehen. Du darfst traurig sein und trotzdem auf Vorwürfe verzichten. Du darfst nachfragen und gleichzeitig ihre Entscheidung anerkennen.

Bei dir zu bleiben bedeutet nicht, unberührbar zu werden. Es bedeutet, Gefühle wahrzunehmen, ohne ihnen jede Entscheidung zu überlassen. So kannst du anderen Halt geben, ohne dich im Auf und Ab ihres Weges zu verlieren.

DEIN GLÜHBIRNEN-MOMENT

Deine Stabilität beginnt bei dir.

REFLEXION



Ein Moment für dich

Ein ehrlicher Satz ist ein Anfang. Lass dir Zeit.

01 Wie gehe ich mit Solo-Momenten um?

Was genieße ich daran? Was versuche ich vielleicht zu vermeiden?

02 Wie reagiere ich, wenn jemand mein Team verlässt?

Beschreibe eine konkrete Situation und deinen ersten Gedanken dazu.