

*Life*DESIGN

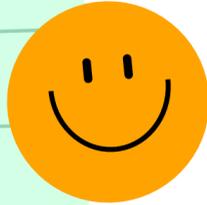
So sieht mein Leben als freie
Online Unternehmerin aus!



3 Tage im Leben von...

Catherine LifeDesign

Anfang des Jahres habe ich mich hingesetzt und einfach mal 3 Tage in meinem Business & Leben genauer dokumentiert...



TAG 1 - 9. Januar 2022

06:49

Wache natürlich auf - würde gern noch weiterschlafen, aber irgendwie bin ich schon zu aufgeregt, zu energiegeladen, einfach wach...

06:55

Höre auf Audible „Die 4-Std Woche“ von Tim Ferris. Unglaublich, es ist aus dem Jahr 2007 und bestimmt 9 Jahre her, dass ich es damals gelesen habe. Die Denkansätze darin sind immer noch aktuell und inspirierend. Ich merke wie vieles davon ich tatsächlich seit 2007 in meinem Leben integriert habe.



07:35

Stehe auf, mache leckeren Zimt-Tee. Füttere unsere (mittlerweile fetten) 10 Straßenkatzen. Kuschle mit ein paar.

07:45

Höre eine inspirierende Video-Aufzeichnung, ein Workshop von einem meiner Coaches.

08:06

Fühle mich inspiriert, gehe los, will mich bewegen. Eigentlich wollte ich an meinem Buch weiterschreiben, aber meine innere Stimme sagt: go, go, go, Bewegung. Also breche ich Richtung Schiffswrack entlang der Küste auf, immer noch mit meinem Coach im Ohr.



08:35

Immer wieder muss ich stehen bleiben, um mir wichtige Notizen und Ideen für mein Business zu notieren. Gleich neben dem Schiffswrack liegt ein Outdoor-Gym. Meine innere Stimme ruft jaaa, noch mehr Bewegung! Fühle ein Bedürfnis etwas zu meiner "inneren Stimme" zu posten und mache spontan eine Facebook Story und Instagram Post.



08:45

Ich pumpe (sanft) Muskeln mit ein paar zypriotischen Jungs, Meerblick & Meeresrauschen

09:25

Bin wieder Zuhause, koche mir Hackfleischbällchen mit Zwiebeln und Salat zum Frühstück. Mache zur Zeit eine Ernährungsumstellung, wo ich Gluten, Milchprodukte, Zucker und noch ein paar andere Sachen weglasse. Aber „unkonventionell“ gefrühstückt habe ich sowieso schon immer... 😊

10:30

Fühle mich einfach großartig und total inspiriert von der Video Aufzeichnung meines Coaches. Fühle mich total berufen an meinem Buch zu schreiben. Seit Tagen „bete“ ich darum, das sich der Titel und das Inhaltsverzeichnis "zeigen". Jetzt ist es soweit. Plötzlich habe ich den Titel im Kopf und hämmere in die Tasten.

13:30

Was es ist 13:30? Ich habe das Inhaltsverzeichnis und drei (ja 3!!) Kapitel geschrieben. Halleluja, ich bemerke nur das es 13:30 ist, da meine Oma anruft, Wasserschaden im Haus, Heizung kaputt bei meiner Mutter (in D/Ö hat es gerade -10, -16 Grad) und ein Mieter zieht aus. Was tun? Von der Weite kann ich wenig für Heizung und Wasserschaden tun. Also biete ich an, dass ich mich um den Nachmieter kümmere. Ich habe da eigentlich immer ein gutes Händchen. Ja in meinem Business funken auch Alltagsachen dazwischen... aber zum Glück ist dafür Raum und Zeit.

14:00

Zum Mittagessen, Huhn mit Gemüse und leckerer Orangensauce, aus frischen Orangen und Ingwer.

14:25

Essen und TV nicht die beste Kombi, aber ich will und entscheide mich auf Netflix für Michelle Obama´s Dokumentation „Be coming - meine Geschichte“. Sehr inspirierend.

14:55

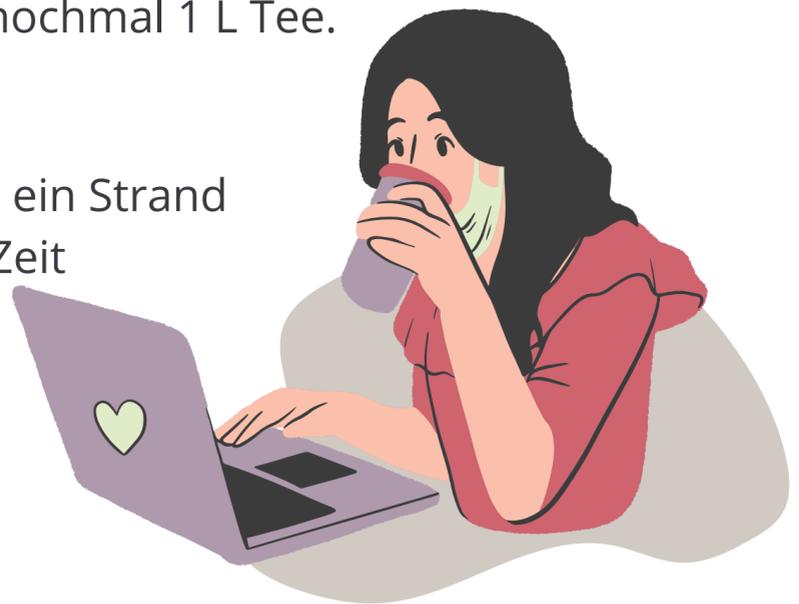
Ein alter Bekannter meldet sich auf meine "innere Stimme" Posting und sagt, dass seine innere Stimme ihm gesagt hat mich anzurufen. Ich höre seine Sprachnachricht ab und entdecke das ich 9 weitere Nachrichten habe. Meine Sprachbox funktioniert seit einem Jahr nicht mehr und legt nach jeder abgehörten Nachricht auf. Es dauert ewig alle 9 abzuhören.

15:10

Ich rufe ihn zurück, wir unterhalten uns über neue Projekte. Das erinnert mich daran: Ich muss meinen Business neu organisieren / gründen. Um die Suche bzw. Recherche für die neue Unternehmensform abzukürzen, schreibe ich ein Posting in einer FB Gruppe und eine Messenger Nachricht an einen Experten. Aus einer Laune heraus öffne ich den staatenlos.ch Blog und mache mir gleich nochmal 1 L Tee.

16:20

Eigentlich wollten wir spontan heute noch ein Strand Picknick mit Freunden machen. Doch die Zeit wird schon knapp. Versuche die Freunde zu erreichen, kein Glück. Was nun? Chillen, Schreiben? Tee trinken! So viel ist sicher.



16:30

Aber zuerst noch Location-Wechsel, wieder nach draußen in den Liegestuhl und mit Kater Hugo schmusen und die Aufzeichnung vom gestrigen Live Call mit meinen wunderbaren Kundinnen und Mastermind-Ladies ausschicken... was für ein Call!

16:55

Will etwas anderes machen nachdem ich die Nachricht an den Experten bzgl. Unternehmens-Neugründung geschrieben habe, aber werde nochmal reingesogen in das Thema. Eine weitere Stunde Research vergeht.

17:25

Mein Lebensgefährte kommt vom Einkaufen nach Hause, wir quatschen kurz. Danach machen wir unsere Money-Manifestationsübung (mmmh so kraftvoll!).

17:40

Kleinigkeiten erledigen, obwohl ich nicht mehr ganz weiß, was.

18:00

Frage Lebensgefährten, was ich jetzt tun könnte, im gleichen Satz fällt es mir schon ein: meine Energie heben! Also höre ich einen neuen Workshop von einem meiner Mentoren.

18:55

Mache ein Schläfchen auf der Couch mit ein bisschen Meditationsmusik.

19:20

Meine Mutter ruft während der Meditation an, hatte vergessen, die "Nicht Stören" Funktion einzuschalten.

19:50

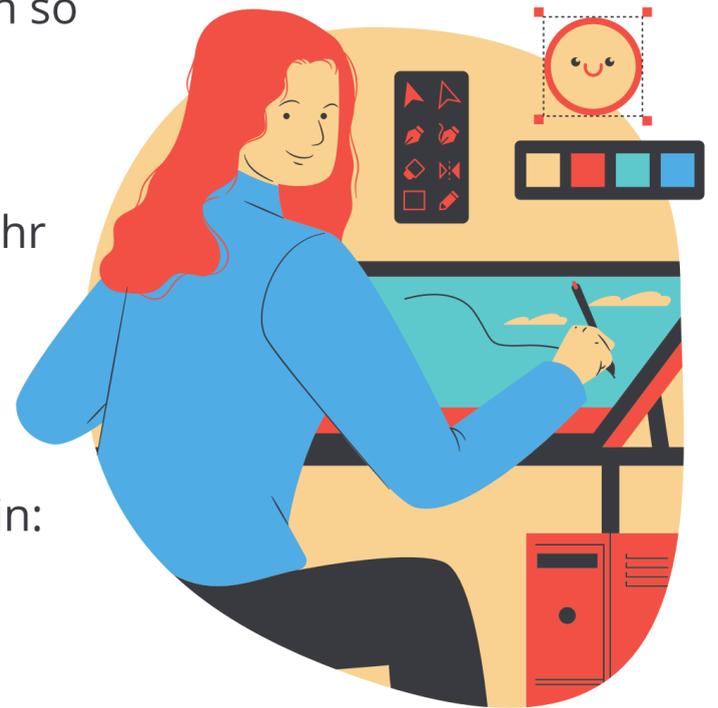
Wir gehen mit unseren Katzen noch zu einem kurzen Spaziergang im Dunklen ans Meer - nur 2 der üblichen 6-8 Katzen entschließen sich mitzukommen und springen wie Böcke durchs hohe Gras - so much fun!

20:30

Quatschen und Abendessen auf dem Sofa mit meinem Lebensgefährten.

21:30

Da ich durch das Training, die unglaublich inspirierende stundenlange Schreibphase und die viele frische Luft wirklich angenehm müde bin, machen wir uns bettfertig.



TAG 2 - 10. Januar 2022

06:21

Aufgewacht, wow krasse Stürme in der Nacht gewesen. Höre zum Aufwachen und wach werden einen inspirierenden Podcast zum Thema "Content erstellen".

06:50

Buche den Kurs bzw. Coworking Tag der Podcast Autorin, wo wir gemeinsam alle Inhalte für einen Monat in nur wenigen Stunden erstellen - mega excited. Ich entwickle gerade meine neue, auf mich maßgeschneiderte Content-Strategie und werde das "Best of" meiner Erfahrungen der letzten Jahre demnächst in meinem neuen Content-Kurs verpacken. Yeah.

07:20

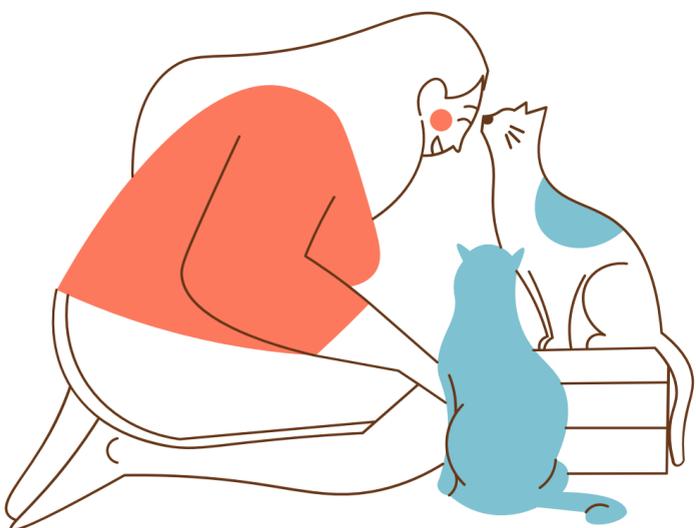
Quatsche, lache und lungere noch ein wenig im Bett mit meinem Lebensgefährten.

08:00

Ok dann stehen wir doch mal auf... mache mir einen Green Smoothie mit viel frischem Gemüse und ein paar Kräutern, putze die Küche und bereite das Mittagessen vor (ok es ist 8 Uhr aber ich habe einfach gerade Bock, damit es dann zu Mittag richtig schnell geht).

09:30

Katzen sind gefüttert, wir (mein Lebensgefährte, ich und ein paar der Katzen) gehen 100m zum Meer und sehen uns den nächsten herannahenden Sturm und Blitze an... das wird heftig, wir halten Hände und sind beeindruckt von der Natur. Sweet moment.



10:30

Wir machen unsere morgendliche Prioritäten / Manifestations-Übung, wo wir uns gemeinsam auf unsere große Vision ausrichten und schauen, was heute unser inspiriertes Tun sein darf, um unserer Vision einen Schritt näher zu kommen.



11:00

Wochenplanung - heute ist Montag und ich nutze meinen SoulPlanner, um meine Woche super flexibel und trotzdem ultra produktiv zu gestalten.

11:30

Kater Wilmo (ehemalig Wilma, weil wir dachten er sei ein Weibchen) kommt zum arbeiten (= kuscheln) auf meinen Schoß und macht am Computer tippen dezent schwierig.

Aber er ist zu weich und süß, um in runter zu schubsen. Also renke ich mir den Hals und die Schultern beinahe aus, um diese Zeilen zu schreiben.



12:00

Oh Wahnsinn, morgen ist unser 8-jähriger Jahrestag... wir einigen uns auf ein Restaurant, buchen einen Tisch und freuen uns auf morgen ❤️

13:00

Mittagessen



13:30

Journaling 😊 Ich journal nicht jeden, aber fast jeden Tag. Leider habe ich es gestern nicht geschafft (weil ich außerdem eh schon so mega inspiriert war). Also genieße ich es heute umso mehr. Ich mache die "Schreibe deine Realität"-Übung und entfache ein Feuer an Wertschätzung und Selbstliebe. Einer meiner Lieblingssätze, die heute entstanden sind ist: "I am healthy, wealthy and energetic" ❤️

14:15

Meinen Liebsten auf ein geniales Verkaufsgespräch (für ein neues Projekt) vorbereiten ❤️

15:00

Spontanes Posting auf Instagram und in meiner FB-Gruppe posten.

15:30

Seele baumeln lassen, nichts tun, Katzen kuscheln, Musik hören (mmh mein Impuls für klassische Musik heute hat mich zu echten Schmuckstücken geführt)... dem prasselnden Regen draußen lauschen.

16:30

Kurzes 90 Sekunden High Intensity Workout.

17:00

Für heute ist es genug. Wir quatschen und genießen bei guten Gesprächen noch ein wenig die Zweisamkeit.

Schauen noch eine Doku und dann geht es ab ins Bett.



11.01.2022



Jahrestag juhu



03:05

Gerade gab es ein Erdbeben der Stärke 6,3 (das ganze Haus inklusive Lampen und uns hat geschwungen... es war unglaublich). Zum Glück ging alles gut aus. Da heute auch noch unser 8. Jahrestag ist und wir noch etwas durchgebeutelert vom Erdbeben sind, nehmen wir uns heute beide spontan frei, kochen, machen ausgedehnte Spaziergänge und gehen am Abend super fein essen. Daher mache ich heute eine Pause vom Dokumentieren 😊



TAG 3 - 12.01.2022

LifeDESIGN

Ein komplett offener Tag - ohne Termine & Verpflichtungen - genau so wie ich es am meisten liebe 



08:30

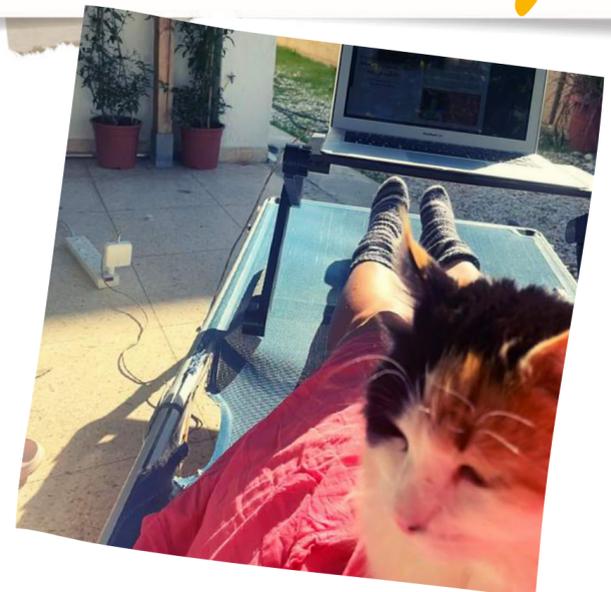
Morgendliche Manifestations-Übung mit meinem Liebsten, während wir noch im Bett "rum liegen" - super gemütlich. Die 5 Fragen der Übung richten meinen Tag einfach unglaublich aus! Allerdings tauchen heute auch ein paar Ängste auf. Uns fällt sofort auch das Erdbeben wieder ein, so etwas kann schon ganz schön in seinen Grundfesten verunsichern. Wir fühlen alle Ängste, Unsicherheiten und auftauchende Sorgen ganz bewusst durch und lachen am Ende wieder gemeinsam.

09:00

Green Smoothie und Katzen füttern.

09:30

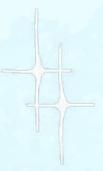
Endlich wieder Sonne - ich beschließe ich eröffne heute mein Outdoor Office... ja ok es ist erst Januar, aber bei der Wärme! Ich packe meinen Laptop und begeben mich in den Liegestuhl. Im Haus ist es saukalt (ohne Sonne), aber auf der Terrasse lebt es sich mit Sommerkleid schon ganz gut.. die dicken Socken lasse ich vorerst mal an 



09:40

Ich lege meinen Tagesprioritäten fest und beginne die letzten Design-Änderungen in meinem demnächst erscheinenden "Inspired Journal" zu machen - die Seitenzahlen sind noch auf der falschen Seite. Ein bisschen Design-Arbeit erinnert mich ja fast an frühere Zeiten, als ich Grafikdesign noch hauptberuflich gemacht habe... auch mal wieder lustig.

Das Journal mache ich persönlich fertig, ansonsten gebe ich solche Sachen eigentlich auch gerne an meine Social Media-Assistentin ab, aber hat sich dieses mal nicht richtig angefühlt.



12:00

Die Design-Arbeit hat länger gedauert als gedacht (kennst du das zufällig auch? 😊). Zum Glück hat mein Liebster Mittagessen zubereitet. Absolute Empfehlung von mir: Mango-Avocado-Tomaten-Rucola-Salat (mit Hühnerstreifen für die Nicht-Vegetarier) und Cashewnüssen. Mega!

13:30

Ich journal erstmal eine Runde und bin inspiriert... daraus entsteht im Handumdrehen ein neuer Blog-Artikel bzw. E-Mail. Ich nutze diesen Content, um daraus für meine Social Media-Assistentin kurze Postings und Anweisungen zu erstellen... damit sie später die Grafiken und Bilder zusammensuchen kann und alle Beiträge auf den verschiedenen Kanäle plant.

15:30

Jetzt erstmal Pause... ich mache ein 90 Sekunden Workout (ja wirklich... ist super effektiv), doch habe so Spaß daran, dass ich es auf 4 Minuten ausdehne, gerade so lange, dass sich mein Lieblingslied einmal bis zu Ende ausgeht.

16:00

Duschen und danach mache ich ein kurzes Ritual mit wunderbar duftendem Öl, um meinen Körper zu ehren, zu spüren und zu verwöhnen. Was für ein Genuss. Wenn ich mir denke, dass andere nichts tun außer von 9 - 17 Uhr in einem Bürostuhl sitzen zu müssen (der arme Körper), bin ich gleich noch dankbarer ❤️

16:30

Ich habe Lust noch schnell ein Video aufzunehmen, passend zu den Inhalten, die ich heute Nachmittag geschrieben habe... "Wie du aus ALLEM GOLD machst". Handy-Kamera raus und los gehts...

17:00

Wir quatschen und unterhalten uns eine Runde über die Ereignisse und Erfahrungen des Tages und füttern dabei die Katzen, indem wir ihnen "chicken necks" (Hühnerhäse... ja ich weiß, seltsam, aber unsere russische Nachbarin hat das eingeführt und die Katzen gehen voll drauf ab!) im Baum verstecken, damit sie ein bisschen klettern müssen.



17:30

Ich checke zum ersten mal meine Social Media Kanäle heute (oder vielleicht sogar seit mehreren Tagen? Ich weiß es nicht mehr) und antworte auf Kommentare und Nachrichten.

17:50

Feedback an eine meiner Kundinnen in meiner VIP Telegram-Gruppe: Sie hat gerade mit unglaublich viel Flow ihren ersten Kurs gelauncht und zum ersten mal in ihrem Leben hat sie gleich eine ganze Schar Kundinnen dafür gewonnen. Einfach WOW. Wenn das kein Grund zum feiern ist. ❤️

18:20

Erstmal alles abhaken auf meiner Wochenplanung (und Zyklen schließen, wer dieses lebensrettende Tool aus meinen Kursen kennt 😊). Was für eine Freude, was ich alles geschafft habe heute. War ein durchaus produktiver Tag, frei nach meinem Motto: Nichts muss, aber alles darf!

18:45

Ich bin eigentlich immer noch im Flow... auf was habe ich als nächstes Lust? Ich überarbeite den Bonusbereich für den Journal-Launch nochmal... ich hatte das Gefühl, da fehlt noch etwas.

19:10

Ooops ok, ich hatte gerade mega Lust meine Erkenntnisse vom heutigen Tag (und vom Schreiben dieses PDFs, wie ich mein Leben und Business gestalte) mit meiner Telegram-Gruppe "Inspired Soul" zu teilen (wenn du noch nicht Mitglied bist, hier ist der Link: <https://t.me/inspiredsoulbusiness>). Daraus wurde eine 6 Minuten Audio-Nachricht... ich liebe Telegram für diese Möglichkeiten, weil ich ganz bestimmt nicht immer Bock auf langes Texte schreiben habe.

19:20

Zurück zum Mitgliederbereich...

20:00

War noch super im Flow und der Mitgliederbereich hat sich quasi von selbst gestaltet. Jetzt ist es aber genug, es gibt auch noch andere Dinge. Ich widme meinem Lebensgefährten meine volle Aufmerksamkeit, wir machen unsere Tagesabschluss- und Dankbarkeitsübung und schauen eine Doku.





Das war's! So in etwa sieht mein Leben, Business und Alltag aus. An manchen Tagen bin ich super produktiv, an anderen einfach gar nichts - na klar, jeder Tag ist anders - und nicht nur darf beides (auch das Unproduktive) einfach so SEIN, sondern es ist sogar gut und förderlich für mich UND mein Business. Denn die Inspirationen, unsere Inhalte, unsere Botschaft, Ideen für Produkte und Kurse entstehen nicht, indem wir

auf einen leeren Bildschirm starren und uns zu mehr Leistung knechten und knebeln... sondern sie entstehen, indem wir LEBEN! Indem wir VORLEBEN, was wir predigen und uns gut um uns selber kümmern, Auszeiten nehmen, mit der Welt und all den schönen Dingen interagieren. Warum nicht einfach mal ein Bad mitten am Tag nehmen, ein paar Duftkerzen anzünden und dem Regen lauschen? Du schaffst dadurch nicht nur RAUM für deinen nächsten Blog-Artikel, deinen nächsten Launch, deinen nächsten großen Erfolg etc., sondern beschleunigst das Ganze sogar noch, weil Neues dieses Vakuum der Kreation braucht.

In diesem Sinne, du bist wichtig, deine Botschaft, dein Tun, dein SEIN sind wichtig. Folge den Impulsen deiner Seele und erlaube dir, dass es leicht gehen darf!

Alles liebe,

Deine Catherine

