SILVIA WESSELY

WORKBOOK

KONZEPT - PLAN

Women Lifestyle 2026 – es ist Zeit, neue Wege zu gehen.

Ein erprobtes Erfolgs-Konzept für MacherInnen

MIND & BODY ACADEMY 2026

Workbook – Perspektiven – Konzept – Plan

Familien- Lebensplanung neu denken – mit Freude, Klarheit und Selbstbestimmung.
Sag mal ganz ehrlich… Wo bleibst du eigentlich als Frau? Mit deiner Gesundheit – körperlich, mental, emotional… und ja, auch finanziell? In welcher deiner Lebensphasen sind diese Punkte für dich schon gesichert?

Die Realität – und deine Chance
Du spürst es ja selbst: Alles wird teurer, vieles wird unsicher und auf soziale Systeme allein zu vertrauen fühlt sich nicht mehr so richtig gut an. Und trotzdem liegt genau darin auch etwas ganz Schönes, nämlich: **JETZT – dein Leben selbst & bewusst gestalten.**
Familie zu gründen und ein Familienleben zu leben ist etwas unglaublich wertvolles.
Ich würde es niemals missen wollen.

Aber ganz ehrlich? Ich würde einige Dinge anders machen. Rückblickend!
Ich würde nicht einfach „reinwachsen" und alles nehmen wie es kommt. Ich würde mir vorher ganz bewusst überlegen: **Wie will ich als Frau, mein Mama SEIN leben?**
Und wie soll mein Leben als Mama in einem Familiengeschehen wirklich aussehen?
Denn - was uns kaum jemand fragt, ist:
Welchen Lifestyle möchtest du eigentlich als Fraue und Mama leben? Was möchtest du deinem Kind ermöglichen? Was wünschst du dir für dich selbst? Und wie wollt ihr euer Leben als Familie wirklich genießen? Stell dir bitte diese Fragen!

Wie möchte ich als Frau und Mama leben? Kann ich gestresst und ausgelaugt liebevoll sein? Oder darf ich dafür sorgen, dass ich entspannt und freudvoll mein Dasein leben kann? Was brauchst du dazu? "Schreib es dir auf!" Was sind deine Stressfaktoren? Wie kannst du sie aus der Welt schaffen?
***Erleben statt nur Überleben *Sicherheit statt Sorgen *Freiheit statt Abhängigkeit**
Das tut in jeder Lebensphase gut!
Viele haben sich schon so ein Dasein aufgebaut. Gehörst du auch schon dazu?
Liest du das Workbook, weil du weißt es gibt immer noch eine Ebene mehr? Du spürst da ist mehr für dich drinnen! Egal wo du auch stehst – fang an, geh auf die nächste Ebene.

Als junge Mutter mit kleinen Kindern darfst du in deiner Kraft sein – nicht im Dauerstress.
Es geht nicht darum, gegen irgendetwas zu kämpfen. Sei nicht dagegen!
Sei dafür:
Für dich loszugehen.
Für dein Leben, deine Familie, deinen ganz eigenen Weg, als Frau zu finden. Denn es hört nie auf, Mangel und Knappheit trifft zuerst die Frau – so wie sie sich für eine Familie entscheidet. Der Staat, die Sozialhilfe, dein Mann – wer soll die Jahre der Mutterschaft – in deine Rentenkasse einzahlen? **Selbstfürsorge - Unabhängigkeit - Frauenpower**
Ich weiß – die Themen sind gerade nicht sexy und spannend – aber wichtig!

Verein, Mind & Body Academy

Wir vereinen, vernetzen und gestalten Zukunft!
Silvia Wessely, office_mindbody@icloud.com ;
www.mindbodyacademy.grweb.site

Workbook - Perspektiven - Konzept - Plan

Denn nach der Mutterschaft, der Karenzzeit, darfst du dir über deinen wohlverdienten Ruhestand Gedanken machen! Wieviel Geld wird dir bleiben - für deinen Lifestyle?
Wie möchtest du ihn Leben? “Baue den Brunnen - bevor du durst hast!” Finde ein perfektes Konzept - dass zu dir passt!

Damit du irgendwann sagen kannst:
„Ich habe mir mein Leben bewusst aufgebaut. So wie es zu mir passt, zu meiner Familie und zu meinem Gefühl von Freiheit. Das ist das beste Geschenk dass du deinen Kindern machen kannst. Lerne ihnen “glücklich zu sein”. Anstatt sich zu verbiegen und sich dem Stress zu beugen.

Diese Impulse lösen Gedanken, in dir, aus - schreibe sie nieder. Widerstand? Zustimmung? Eine Idee? Was denkst du **wirklich** über all diese Impulse? Wenn es für dich einfacher ist, direkt Fragen zu beantworten - gehe weiter, zu den Reflexionsfragen!
Raum für deine Gedanken:

Verein, Mind & Body Academy
Wir vereinen, vernetzen und gestalten Zukunft!
Silvia Wessely, office_mindbody@icloud.com ;
www.mindbodyacademy.grweb.site

Workbook – Perspektiven – Konzept – Plan

9 Reflexionsfragen, die dir helfen, deine ganz eigene Vision als Frau & Mama zu entwickeln.
Ist dir bewusst: Wir planen akribisch eine Woche Urlaub - aber in unserem Leben schlittern wir von einer Situation planlos und unvorbereitet in die nächste. Das führt zu folgenden Gefühlen: **Kontrollverlust, Überforderung und Dauerstress.** Fang einfach an zu planen und diese Schwere, kann sich lösen.

Als Mama, sich als Frau vergessen! So wurde es uns vorgelebt! Eigene Bedürfnisse hinten anstellen und Geld zählen anstatt Geld verwalten. Folgendes Zitat passt hier sehr gut: *"Frauen können viel zu gut, mit viel zu wenig Geld umgehen!"* Stell dir mal vor, wie gut du mit richtig viel Geld umgehen könntest?

Wie willst du wirklich leben?
Und jetzt sei mal ehrlich mit dir... (und ja, ein bisschen provokant darf es sein)

- Möchtest du dir als Frau & Mama einfach mal etwas gönnen – oder immer zuerst verzichten?

- Möchtest du wählen können, welche Schule dein Kind besucht – oder nehmen, was gerade „drin ist"?

- Möchtest du dich und deine Familie BIO ernähren - wie es sich für dich richtig anfühlt - oder nach dem Preis entscheiden müssen?

- Möchtest du entspannt leben - oder ständig über Geld nachdenken müssen?

- Möchtest du von zu Hause aus arbeiten können – flexibel, bei deinem Kind sein? Oder morgens Stress, Kinder-Betreuung, Job und trotzdem zu wenig Geld – für die schönen Dinge im Leben.

- All diese Fragen, kannst du dir auch stellen, wenn deine bereits Kinder groß sind. Wie möchtest du finanziell und gesundheitlich aufgestellt sein? Enkelkinder verwöhnen, Urlaube und eine schöne Zeit in deiner wohlverdienten Rente erleben.

Denk über diese Dinge ehrlich nach - wenn du jetzt gleich deine Reflexionsfragen ausfüllst. **Schreibe dir jeden Gedanken auf.** Du weißt ja, aus Gedanken werden Gefühle, Gefühle werden zu Handlungen >>> zu deiner neuen Realität! Deine finanzielle Freiheit ist Teil des Konzepts.

Verein, Mind & Body Academy

Wir vereinen, vernetzen und gestalten Zukunft!
Silvia Wessely, office_mindbody@icloud.com
www.mindbodyacademy.grweb.site

Diese Fragen helfen dir, deine eigene Vision zu spüren und klar zu werden, was du dir wirklich wünschst:

Eine Idee: Dein Lifestyle & ein Einkommen, das bleibt
Mal ehrlich…
Die meisten von uns gehen arbeiten, sparen, verzichten – um den Kindern irgendwann „einen guten Start“ zu ermöglichen. Aber was wäre, wenn es auch mehr sein kann?
Nicht nur ein bisschen Erspartes. Sondern etwas, das “im Jetzt” für dich funktioniert – und “morgen” für deine Kinder weiterläuft.

Du baust dir jetzt ein Einkommen auf.
Ein System, das trägt.
Ein Einkommen, das nicht bei dir endet.

Denn die Frage ist nicht nur:
Wie lebst du heute und später?
Sondern auch:
Was läuft weiter – auch für deine Kinder?

9 Reflexionsfragen:

- Baue ich mir gerade ein Einkommen auf, das langfristig bestehen kann – oder tausche ich nur Zeit gegen Geld? **Wie möchte ich mein Familienleben erleben – mit Freude, Nähe und Zeit für mein Kind? Wie soll mein MAMA LIFESTYLE aussehen?**

- **Wie soll sich unser Familienalltag anfühlen & gestalten? Mo. - Fr. Stress und am Wochenende Familie?** Welche Möglichkeiten eröffne ich meinen Kindern, wenn ich heute starte, andere Entscheidungen zu treffen?

- **Was gibt mir persönlich ein Gefühl von Sicherheit und Ruhe? Möchte ich Geld haben, oder möchte ich es von jemanden zur Verfügung gestellt bekommen? (Staat, Ehemann, Sozialhilfe, . . .)**

- **Welche Möglichkeiten wünsche ich mir, um Familie und Arbeit sinnvoll und frei zu verbinden? Ist mein aktueller Weg etwas, von dem ich und auch meine Kinder später profitieren können?**

Verein, Mind & Body Academy
Wir vereinen, vernetzen und gestalten Zukunft!
Silvia Wessely, office_mindbody@icloud.com
www.mindbodyacademy.grweb.site

Ein Gedanke zum Mitnehmen: Du musst dich nicht zwischen Familie & dir selbst entscheiden. Du darfst beides leben.

- **Was bedeutet für mich Unabhängigkeit – und wie möchte ich sie leben? Was darf ich heute verändern, damit mein Einkommen auch morgen noch für mich arbeitet?**

- **Was habe ich von meiner Mutter & meiner Oma mitbekommen? Wie war deren Leben? Was haben sie mir vorgelebt? Was möchte ich vorleben?**

- **Wie sieht die Lebensqualität aus, die ich mir für meine Familie wünsche? Wie möchte ich als Mama in Erinnerung bleiben – gestresst im Alltag oder als Frau, die . . .** beende den Satz ;-)

- **Wenn dass wirklich möglich wäre - wie würdest du leben, arbeiten & erfolgreich deinen "besten Lifestyle" in und mit deiner Familie leben?**

- **<u>Antworte aus dem Bauch heraus:</u> "In wie vielen Jahren möchte ich welchen monatlichen Betrag für mich zur Verfügung haben?"**

- *Du musst das nicht alleine herausfinden. Im Orientierungsgespräch erstellen wir gemeinsam deinen Plan, wie du dir Schritt für Schritt dein "best Lifestyle" aufbaust. Finanzielle Gesundheit die dich trägt – in allen Lebensphasen.*

Verein, Mind & Body Academy

Wir vereinen, vernetzen und gestalten Zukunft!
Silvia Wessely, office_mindbody@icloud.com
www.mindbodyacademy.grweb.site

Gesunde Menschen haben tausend Probleme, Kranke Menschen nur mehr eines!

Ein kleiner Ausflug ins Thema Gesundheit!

Lass uns über etwas sprechen, das oft viel zu kurz kommt, deine Gesundheit!
Denn ganz ehrlich: Wenn du an Familienplanung denkst, wünschst du dir doch wahrscheinlich auch ein gesundes Baby. Oder weiter gedacht - Gesundheit in deiner wohlverdienten Rente???

Und genau hier beginnt etwas, das viele gar nicht bewusst auf dem Schirm haben:
Deine Gesundheit ist die Basis für alles.
Für mich gehört das ganz klar zu einer "best of Lifestyle" Lebensplanung dazu. Denn dein Körper ist so viel mehr als „nur" dein Körper - du gibst deinem Baby den Start ins Leben. Du lieferst sozusagen den „Bausatz". Und dieser Bausatz entsteht aus dem, was du in dir trägst.

Alles beginnt im Inneren – vor allem im Darm.
Hier entscheidet sich so vieles:
*Aufbau *Versorgung *Stärke >>> Longevity <<< Das lange gesunde Leben.
Kennst du die 7 (erforschten) Meilensteine von Longevity?

Gesund… oder eben nicht.
Und weißt du, was eigentlich verrückt ist?
Wir lernen in der Grundschule, wie ein Schneeglöckchen aufgebaut ist…, aber nicht, wie wir unseren Körper wirklich gesund halten oder wie wir die beste Basis für ein gesundes Baby schaffen und auch einen gesunden Lebensabend erleben. Dein Körper ist unglaublich intelligent. Er weiß genau, was er braucht und meldet sofort wenn etwas fehlt. Wir haben leider nicht gelernt darauf zu hören. **Das zu lernen, ist Teil unseres Konzepts - nutze das Orientierungsgespräch mit mir.** Da erfährst du alles, ganz genau.

Damit deine Zellen gesund sind und bleiben, brauchen sie eine Vielzahl an Nährstoffen.
Und wenn diese nicht ausreichend da sind… dann greift dein Körper auf deine eigenen Reserven zurück. Auf das, was du mitbekommen hast, als Baby, von deiner Mama.

Und genau hier entsteht oft ein stiller Kreislauf. Denn wenn diese Depots nicht gut gefüllt sind, zeigt sich das irgendwann:

- an deiner Haut
- an deinen Haaren
- an deinen Nägeln
- an deinen Zähnen
- an deinen Knochen

Dein Körper spricht mit dir – leise - am Anfang - und immer deutlicher, wenn du nicht hinhörst. Die gute Nachricht:
Du kannst es lernen und heute anfangen, deinem Körper genau das zu geben, was er braucht. Nicht aus Angst. Sondern aus Liebe zu dir - und zu dem Leben, das vielleicht einmal durch dich entsteht. Auch "Botschaften des Körpers verstehen" & Longevity sind Teil des Konzept's.

Verein, Mind & Body Academy

Wir vereinen, vernetzen und gestalten Zukunft!
Silvia Wessely, office_mindbody@icloud.com
www.mindbodyacademy.grweb.site

Gesunde Menschen haben tausend Probleme,
Kranke Menschen nur mehr eines!

Von Gesundheit zur bewussten Vorbereitung:
Jetzt, wo wir verstanden haben, wie wichtig unsere Gesundheit ist, können wir einen Schritt weitergehen:

Wie kannst du deinem Körper alles geben, was er braucht?

- Welche Nährstoffe fehlen dir vielleicht?
- Wo kannst du bewusst etwas verändern, damit deine Depots wieder gefüllt sind?
- Wie kannst du deinen Darm, dein Immunsystem und deine Zellen stark machen – für dich und für ein gesundes Baby, wenn es dann soweit ist?

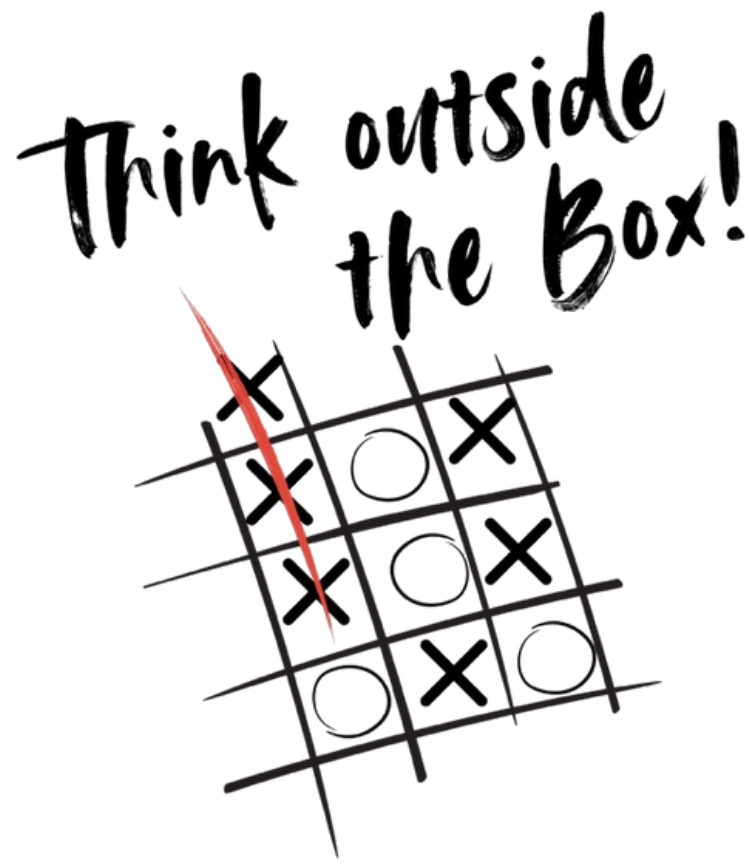
Es geht nicht um Perfektion –
es geht darum, dir selbst und deiner Zukunft etwas Gutes zu tun.
Im folgenden Konzept wirst du entdecken:

- Praktische Wege, deine Gesundheit zu stärken
- Schritt-für-Schritt Begleitung, die dich unterstützt
- Tools, um dich selbst bewusst zu versorgen, bevor Stress oder Alltag alles überlagern
- Mentale Tools wie Botschaften des Körpers verstehen, . . .
- Finanzielle Absicherung – für dich als Frau und Mama & deine Familie
- Persönlichkeitsentwicklung – Mentale Stärke – Family Business
- Sei ein Licht für andere Frauen die hetzen und Finanz-Kämpfe austragen.

Ein umfassendes Konzept für dich und deine Lieblingsmenschen und gleichzeitig kannst du damit ein Einkommen für dein Jetzt und deine Zukunft aufbauen.

So legst du den Grundstein für dein Leben, deine Familie und deinen Lifestyle,
ganz ohne Angst, Druck oder Unsicherheit. *Dein Körper ist dein bester Partner – füttere ihn mit Wissen, Liebe und Energie und die Ergebnisse können direkt in dein Leben fließen.

WARUM?
Weil Frauen dass KÖNNEN!!!



Verein, Mind & Body Academy
Wir vereinen, vernetzen und gestalten Zukunft!
Silvia Wessely, office_mindbody@icloud.com
www.mindbodyacademy.grweb.site

Dein 3-Schritte Strategie-Plan für finanzielle Freiheit & Gesundheit

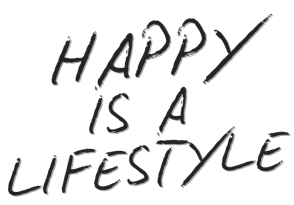
Liebe Leserin,
du entscheidest, ob du in 1, 2 oder 3 Jahren frei bist – starte noch heute!“

Schritt 1 – Klarheit über deine Zukunft

Stell dir vor, wie dein Familien-Leben in 1, 2 oder 3 Jahren aussieht.

Fragen, die du dir stellen solltest:
„Was ist meine Art von Luxus und Freiheit?“
„Welche Rolle spielt Gesundheit in meinem/unseren Alltag?“
„Was würde ich tun, wenn Geld keine Rolle spielt?“

Hinweis:
Wer seine Vision kennt, trifft die richtigen Entscheidungen.







Schritt 2 – Passives Einkommen aufbauen

Es gibt eine einzige Möglichkeit, finanzielle Freiheit zu starten – ohne Investitionen, ohne Risiko. Denk darüber nach:

„Wie kann ich heute beginnen, persönlich und finanziell zu wachsen?”
„Welche kleinen Schritte bringen mich meinem Ziel näher?“
“Was lerne ich selbst und was lerne ich meinen Kindern über Geld und finanzielle Freiheit?”

Tipp: Persönlichkeitsentwicklung und finanzielles Wachstum gehen immer Hand in Hand!
*MindsetStyling

Verein, Mind & Body Academy
Wir vereinen, vernetzen und gestalten Zukunft!
Silvia Wessely, office_mindbody@icloud.com
www.mindbodyacademy.grweb.site

Schritt 3 – Gesundheit als Basis

Ohne Gesundheit, Energie, Fitness und mentale Stärke kann auch Geld dich nicht glücklich machen. **Nur gesunder Erfolg ist echter Erfolg.**
Fragen, die motivieren:

„Was kann ich heute tun, um langfristig gesund zu bleiben?“
„Wie kann ich Körper und Geist stärken, während ich mein Einkommen aufbaue?“
„Welches Leben, lebe ich meinen Kindern vor?”

Hinweis: Wer auf seine Gesundheit achtet, nutzt seine Zeit effektiver und lebt - bewusst seine Freiheit. Sie ist der Garant für deine Erfolg. Was besseres kann deiner Familie nicht passieren.

Dein Lifestyle - Dein nächster Schritt!

Du weißt, Selbstverantwortung, Gesundheit und das richtige Einkommen sind der Schlüssel. Du kannst Nachts gut schlafen und bist Tagsüber in deiner Kraft – in jeder Lebensphase.
Wir bekommen nie was wir wollen - immer was wir aussenden!

Die entscheidende Frage:
„Welche Schritte wirst du heute gehen, um in 1, 2 oder 3 Jahren frei zu sein?“ Du kannst dir alle Tools selbst zusammen suchen, oder du nützt mich als Abkürzung und holst dir ein fertiges Konzept, das wir gemeinsam durchgehen und auf dich abgestimmt ins Leben holen.

Persönliches Wachstum → Finanzielle Freiheit → Gesunder Lifestyle für dich.
Begleitung und Unterstützung - ein Konzept das so in der Branche, noch nie da war oder da ist!

Sichere dir ein kostenlosen Orientierungsgespräch, mit mir, damit wir all deine Fragen besprechen können und du den ganzen Umfang des “Befreit Leben Konzept” kennenlernen kannst.

Damit ich die persönliche Betreuung garantieren kann – können immer nur 5 Menschen gleichzeitig im Programm starten! Melde dich gleich und reserviere deinen Gesprächstermin.



Silvia Wessely
office_mindbody@icloud.com
www.mindbodyacademy.grweb.site
+43 699 150 55 395

Instagram: **@Zukunft_gestalten_jetzt**

Verein, Mind & Body Academy

Wir vereinen, vernetzen und gestalten Zukunft!
Silvia Wessely, office_mindbody@icloud.com