

# Create

Der weibliche Tagesablauf, mit dem  
dein Produkt "wie von selbst" entsteht



Ein kompletter Workflow,  
der auf weiblicher Energie basiert.

Konkrete Rituale und Übungen,  
um in Leichtigkeit und Flow zu kreieren.

Die Verbindung mit der  
Quelle deiner Intuition, Kreativität  
und Empfänglichkeit.



# Inhalt

Was bedeutet „weibliche Energie“ bei der Umsetzung?.....	5
Die Tagesstruktur, die deine weibliche Energie stärkt.....	6
1. Morgenritual.....	6
2. Kreativzeit.....	7
3. Mittagsritual.....	8
4. Nachmittagsritual.....	8
5. Abendritual.....	9
Grundsätzliche Tipps für weibliche Energie in der Produktentwicklung.....	10
Hierfür bist du auf der Welt!.....	10
Der Plan für dein großes Leben.....	12



Frauen sind Meisterinnen darin, Balance zwischen Intuition, Kreativität und Umsetzung zu finden.

Du hast alles in dir, um deine Vision umzusetzen – und ich bin hier, um dich dabei zu unterstützen.



Die Reise zur Erstellung deines ersten Onlineprodukts ist eine spannende und kreative Aufgabe. Dabei geht es nicht nur um Strategie und Zielerreichung, sondern auch um die Verbindung mit deiner inneren weiblichen Energie – der Quelle deiner Intuition, Kreativität und Empfänglichkeit.

In diesem Tool lernst du, wie du mit Tagesritualen eine Balance zwischen Tun und Sein findest, um dein Onlineprodukt authentisch und mit Freude zu erschaffen.



Heute erhältst du:

1. Verständnis dafür, wie Tagesrituale dich bei der Umsetzung unterstützen.
2. Ein Workflow, der auf weiblicher Energie basiert.
3. Konkrete Rituale und Übungen, um in Leichtigkeit und Flow zu bleiben.

Nur wenn du ins Tun kommst, können deine einzigartigen Ideen Form annehmen und die Menschen erreichen, die genau auf dein Onlineprodukt warten – denn deine Vision verdient es, Realität zu werden.



## Was bedeutet „weibliche Energie“ bei der Umsetzung?

Weibliche Energie steht für:

- Empfangen statt Erzwingen: Annehmen von Ideen und Inspiration.
- Flow statt Kontrolle: Arbeiten in deinem Rhythmus und mit deiner Intuition.
- Kreativität und Genuss: Der Prozess der Erstellung soll Freude bereiten.
- Selbstfürsorge: Deine Energie zu nähren, statt auszubrennen.

Im Gegensatz zur klassischen, männlichen Energie (Planen, Zielsetzung, schnelles Handeln), geht es bei der weiblichen Energie darum, Raum für Kreativität zu schaffen, Pausen zu erlauben und deinem natürlichen Zyklus zu vertrauen.

Kommen wir zur Struktur deiner Tagesrituale:



## Die Tagesstruktur, die deine weibliche Energie stärkt

Hier ist eine empfohlene Tagesstruktur, die deine weibliche Energie stärkt und dich Schritt für Schritt zur Fertigstellung deines Onlineprodukts führt. Ich selbst arbeite auf diese oder ähnliche Weise seit 2008.



### 1. Morgenritual

Raum für Klarheit und Intuition (30-60 Minuten)

Ziele: Zentrierung, Inspiration empfangen

Empfehlungen:

- Direkt beim Aufwachen, noch im Bett: Gehe in dich, fühle. Was kommt da? Welche Idee, Lösung, Wunsch, Sehnsucht ...
- Meditation oder Journaling (10-15 Minuten): Schreibe deine Intention für den Tag auf. Frag dich: Was darf heute durch mich entstehen?

- Sanfte Bewegung (5-10 Minuten): Yoga, Dehnen oder ein Spaziergang. Bewegung bringt Energie ins Fließen.
- Vision-Check (10 Minuten): Visualisiere dein fertiges Onlineprodukt und die Menschen, denen es helfen wird. Spüre, wie sich das anfühlt.



## 2. Kreativzeit

Dein Herz fließen lassen (2-3 Stunden)

Ziele: Inhalte erstellen in deinem Flow

Empfehlungen:

- Beginne mit der Aufgabe, die dich gerade am meisten inspiriert (z. B. Schreiben eines Kapitels, Brainstorming für Inhalte, Aufnehmen eines Videos).
- Schaffe dir eine schöne Umgebung: Kerzen, Musik, Tee – alles, was dich in eine angenehme, kreative Stimmung bringt.
- Arbeite in Blöcken (z. B. 45 Minuten, dann Pause). Achte auf deine Intuition – wenn du merkst, dass du ins Stocken gerätst, gönne dir eine Pause.



### 3. Mittagsritual

Energie tanken (30-60 Minuten)

Ziele: Regeneration, Auftanken

Empfehlungen:

- Iss bewusst und nimm dir Zeit. (Hab das Essen am Abend vorher vorbereitet, damit du jetzt keine Energie mit Zubereitung verschwendest und nicht aus deinem eigentlichen Flow raus kommst.) Vermeide Multitasking.
- Verbringe Zeit in der Natur oder höre Musik, die dich beruhigt.
- Übung für Dankbarkeit: Notiere drei Dinge, die am Vormittag gut liefen.



### 4. Nachmittagsritual

Struktur und Umsetzung (1-2 Stunden)

Ziele: Klare Schritte setzen

Empfehlungen:

- Überprüfe deinen Fortschritt. Welche kleinen Aufgaben kannst du heute noch abschließen?
- Nutze Tools (z. B. ein Projektboard oder eine To-Do-Liste), um den Überblick zu behalten, ohne Druck aufzubauen.
- Plane bewusst Zeit für Feedback und Reflexion ein: Welche Schritte fühlen sich gut an? Welche weniger?



## 5. Abendritual

Loslassen und Vertrauen (20-30 Minuten)

Ziele: Den Tag abschließen, Energie erneuern

Empfehlungen:

- Schreibe in dein Journal: Was lief heute gut? Was hat dir Freude gemacht?
- Visualisiere, dass dein Produkt bereits erfolgreich ist, und bedanke dich für deinen Fortschritt.
- Achte auf dich: Entspannende Rituale wie ein Bad, Lesen oder sanftes Yoga helfen, den Tag loszulassen.
- Bereite deine Nahrung für morgen vor. Das ist auch Liebe für dein zukünftiges Ich und für deine große Idee / Vision / dein Projekt.



# Grundsätzliche Tipps für weibliche Energie in der Produktentwicklung

Pausen sind produktiv: Gönn dir Zeit für Nichtstun – oft kommen in diesen Momenten die besten Ideen.

Ehre deinen Zyklus: Falls du menstruiert, erkenne deinen monatlichen Energiefluss an und passe deine Aufgaben daran an (z. B. mehr Kreativität in der Follikelphase, mehr Reflexion während der Menstruation).

Sei flexibel: Erlaube dir, Pläne zu ändern, wenn sich etwas nicht stimmig anfühlt.

Verbinde dich mit anderen Frauen: Ein Austausch mit Gleichgesinnten kann inspirierend und unterstützend wirken.



## Hierfür bist du auf der Welt!

Dein erstes Onlineprodukt ist nicht nur ein Ziel, sondern ein Ausdruck deiner Essenz. Deines Lebens-Sinns. Hierfür bist du auf der Welt!

Indem du Tagesrituale in weiblicher Energie nutzt, machst du den Prozess nicht nur effektiver, sondern auch erfüllender. Nimm dir die Zeit, diese Rituale auszuprobieren, und passe sie an deine Bedürfnisse an.

Vergiss nicht: Du musst nicht alles auf einmal schaffen. Schritt für Schritt entsteht dein Meisterwerk.



Jetzt bist du dran:

1. Setze das Gelernte in die Tat um!
2. Schau dir an, welches meiner anderen Tools [dir die nächsten Schritte zu deinem fertigen Produkt zeigt](#). Ich leite dich gern – und preisgünstig – weiter an.
3. [Abonniere meinen Liebesbrief](#) für exklusive Einblicke, Tipps, Downloads und Aktionen und lass uns gemeinsam deine Ziele erreichen.

Hier machen die  
Frauen der  
*neuen Zeit*  
ihre Lebens-Vision wahr

Mindset - Hindernisse ausräumen - Finanzierung - Lebensstil

---

Sandra Hylla | Neuanfangsmentorin, est. 2008



Starte noch heute – du hast alles, was du brauchst!

Alles Liebe für dich.

Deine Brieffreundin

Sandra



Weibliches Biz - in den Rhythmen der Natur

#slowlife #slowbiz

Was wäre, wenn dein neuer Einkommensstrom nur einen PayPal-Button entfernt wäre?



**Der Plan für dein großes Leben**

<https://sandrahylle.com/>