



Workshop „5 Schritte zu DEINEM wahren ICH“



Montag, 27.12., 11:00h >> hier >>

<https://www.facebook.com/groups/MeineNeuePerspektive>

Workbook von: _____

Meine Erkenntnisse,
Übungen und Highlights.

Wie schnell sind noch so spannende Tatsachen vergessen, wenn die nächste Herausforderung ansteht...

Damit Du aus dem Workshop den größten Nutzen ziehen kannst

- 🚩 drucke dir dieses Workbook aus
- 🚩 Bearbeite die relevanten Fragen und Übungen
- 🚩 trage Deine wichtigsten Erkenntnisse ein.
- 🚩 Notiere Deine (neuen) Erfahrungen; sowohl innere als auch äußere 😊

0) Vorbereitung, um das Meiste aus diesen 60–90 Minuten mitzunehmen

Der Gedanke „*Das weiß ich schon*“ ist einer der größten Lern-Verhinderer 😞 .
Wenn Du das Meiste aus dem Workshop mitnehmen willst, entlarve diesen und ähnliche Gedanken bei Dir und mache VORHER die folgende „Übung“ .

Und dann: Viel Freude und Erfolg beim Dabei-Sein!

ÜBUNG

1) Nimm Dir ein paar Zettel & schreibe jeweils Deine begrenzenden Gedanken drauf, ...z.B.



...und nun lade ich dich ein, sie für HEUTE zu vergessen, zu zerknüllen, zu zerreißen,... und/oder sie SO umzuformulieren, dass sie Dich unterstützen, z.B.:



**Sei offen & neugierig und erwarte jeden Tag das Beste
-sogar in Alt-Bekanntem- zu entdecken**



Dein „Ist-Zustand“

**A) Wie gehst Du momentan mit Krisen, Herausforderung, Problemen um?
Was trifft am ehesten auf dich zu?**

1. Lässt du dich unterkriegen?
2. Kämpfst du permanent dagegen an?
3. Akzeptierst du alles als gegeben und hoffst, dass es bald vorbeigeht...
4. Nutzt du „Probleme“, um daran zu wachsen.

B) Wie selbstwirksam / selbstbestimmt fühlst du Dich aktuell?

(1 = ...du fühlst dich dem Leben ausgeliefert & hast du das Gefühl, du kannst nichts tun, um deine Situation zu verbessern.

10 = ...du kannst in jeder Situation wirksam sein & damit dein Leben steuern und wachsen.)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

C) Willst Du lernen, alles, was im Leben passiert, dafür zu nutzen, dass es Dich näher zu Dir selbst bringt? ...und wie Du damit der größte Gewinn für Dein Umfeld bist?

JA _____

NEIN _____

D) Welche Chancen siehst Du darin und was wünschst Du Dir?

E) ...und welche Bedenken / Zweifel kommen in Dir hoch, wenn Du daran denkst?



Gratuliere!

Mit diesen 2 „Übungen“ bist du bestens für den Workshop vorbereitet!

...und diese 5 Schritte / Phasen schauen wir uns dann am Montag, 27.12. um 11:00h gemeinsam an

- Schritt 1: volle Verantwortung (Level 1) und Deine WAHL
- Schritt 2: Denken, Fühlen und Handeln SELBST bestimmen (Muster erkennen und verändern, Deine Persönlichkeit leben)
- Schritt 3: Erkenne, dass Du MEHR bist > Wirkung Deines Energiefeldes
- Schritt 4: Persönlichkeit und BEWUSST-Sein (=reine Energie) miteinander verbinden
- Schritt 5: Mit Wahrnehmung und Energie Deine Körper zum Magneten für Gesundheit, Wunschbeziehungen und Deinem Wunschleben machen

Dazu halte bitte die folgenden Seiten Deines Workbooks bereit, so dass du ein wenig mitschreiben kannst und später die wichtigen Dinge in Erinnerung bleiben.

Notiere hier noch Deine Erwartungen und/oder Fragen, die Du stellen willst:

Schritt 1 volle Verantwortung übernehmen

A) Verantwortung erkennen und Steuerung Dein Leben übernehmen

Nur wenn Du zu 100% Verantwortung für Deine „Probleme“ übernimmst, hast Du auch zu 100% die Macht darüber, diese zu ändern.

WARUM Du **-und tatsächlich nur Du** - für Deine Gefühle und die daraus resultierende persönliche Situation verantwortlich bist:

1) Unreflektiert nehmen wir an:



2) Wenn wir genauer hinsehen, also etwas bewusster werden, hat unsere Reaktion immer etwas mit uns zu tun... Wir reagieren „eigentlich“ nur auf unser eigenes Gefühl...



**Äußere Umstände machen ca. 10% unseres Lebens aus...
90% Deines LEBENS wird durch Deine Reaktion darauf gesteuert!**

Erkennt Du, dass es DEINE Verantwortung ist, was Dir passiert & wie du dich damit fühlst?

Prüfe für Dich, was Du mit dem Wort Verantwortung verbindest und mache Dir bewusst, dass es nichts mit Schuld zu tun hat!

**Mit Handeln aus deiner vollen Verantwortung, bewirkst du Deine gewünschte Zukunft.
Mit Handeln aus einer Schuld der Vergangenheit, wiederholst Du diese immer wieder.**

Macht es für DICH SINN, zu 100% diese Verantwortung zu übernehmen?



B) DEINE WAHL – Triff eine ENTSCHEIDUNG

Das wichtigste zum Starten einer Veränderung und Verbesserung Deiner Situation – ist wirklich Deine eigene Entscheidung zu treffen.

Überlege Dir dazu, WARUM Du das tun willst!

Hier ein paar Beispiel-Gründe:

- Du bist nicht mehr abhängig von Umständen, sondern bestimmst deine Reaktion und deine Stimmung selbst.
- Du fühlst dich wirksam und klärst damit automatisch auch Konflikte und Beziehungen mit Familie und Umfeld.
- Du erlebst tiefe Beziehungen, mit den Menschen deiner Wahl
- Du bist verbunden mit dem LEBEN und WEIßT, dass Du es für Dich so kreieren kannst, wie Du es Dir wünschst
- Du bist ein großer Beitrag für die Welt, wenn Du DU BIST & so auf Dein Umfeld wirkst

Insgesamt wirst du dadurch einfach viel mehr Energie haben, nämlich genau die Energie, die du bisher fürs Kämpfen, fürs Vermeiden, und fürs Kontrolle behalten verwendet hast.

Wie klingt das für Dich? Ist da irgendetwas dabei, was Du Dir für Dein Leben wünschen würdest? **Oder hast Du ganz andere Beweg-Gründe?**

WAS IST DEIN PERSÖNLICHES und STARKES „WARUM“?

WIE entscheidest Du Dich heute?

- Lässt Du weiter Deine unterbewussten Muster wirken & Dein Leben bestimmen?
- Entscheidest Du Dich dafür, DICH wirksamer, freier und selbstbewusster zu fühlen und Dein Leben selbst zu gestalten?

DEINE WAHL >>

Was bist Du dafür bereit ab heute zu TUN ...oder zu LASSEN?



Schritt 2 Denken, Fühlen und Handeln SELBST bestimmen (Muster erkennen und verändern, Deine Persönlichkeit leben)

A) ALLE Gefühle und Gedanken ERLAUBEN & NICHT bewerten

Hierbei gibt es kein richtig oder falsch. Du fühlst, was DU fühlst...PUNKT!

Annehmen und Erlauben heißt nicht, dass DU das für immer behalten willst.

Es bedeutet auch nicht Zustimmung!

Es bedeutet nur, dass Du JETZT akzeptierst, WAS GERADE DA IST!

Wenn alles so sein darf, wie es nun mal IST, bist DU frei.

B) Beobachten, Wählen, was ich daraus machen will?

Wenn DU Deine Gefühle nicht mehr fürchtest und sogar ein wenig steuern kannst, gibt Dir das an sich schon ein Gefühl der Selbstwirksamkeit!

Verbünde und verbinde Dich mit Deinem Gefühle UND erinnere Dich an Deine WAHL und Dein Wunschleben. Erwinnere Dich daran, WER DU sein willst.

Und frage Dich:

- Würde mein „wahres ICH“ das denken wollen?
- Machen mich diese Gedanken frei und weit?
- Sind diese Gefühle, die ich gerade fühle, hilfreich für das, was ich sein will?

Falls Du alles mit JA beantwortest, wunderbar!! Dann mach genauso weiter 😊

Falls Du irgendwo „nein“ gesagt hast, schreibe auf, welcher Gedanke/ Gefühl Dich eher unterstützen würde? Sei kreativ dabei!

C) Verändere Dein Fühlen und Denken so, dass es DIR beiträgt und Dich unterstützt

Deine Gedanken und Gefühle bestimmen Deine Realität und damit auch Deine Zukunft, Deine Beziehungen, ja sogar Deine Gesundheit und deine finanzielle Realität.

Hier könnte es sich lohnen, die Tools zu lernen und anzuwenden, die dich dein Denken und Fühlen beeinflussen lassen!

Was hast DU davon, wenn DU das tust?

Du stärkst dann das, was Dir wichtig ist und was Du Dir wünschst und gewinnst an Selbst-Bewusstsein und innerer Sicherheit...und das bewirkt folgendes:

- Wenn DU innere Sicherheit gewinnst, brauchst Du diese Sicherheit nicht mehr durch Deinen Job
- Wenn DU Dich selbst liebst, brauchst Du keinen Partner, der das für Dich tun muss.
- Wenn DU Dich wertvoll und „richtig“ fühlst, musst Du Dich niemandem beweisen.

MERKE:

Alles, wovor ich Angst habe und/oder was ich von anderen verlange und einfordere, spiegelt das, was mir **innerlich fehlt.**

Ein gesunder Erwachsener, kann sich das, was ihm als Kind gefehlt hat, selber geben. Damit bist DU FREI und nicht mehr emotional abhängig.

ÜBUNG / ERLEBEN

Dein Körper-Seele-Geist System ist immer bestrebt, sich auszugleichen! Das funktioniert von außen nach innen und auch umgekehrt!

Wenn Du -trotz schlechter Stimmung- LÄCHELST, RUHIG ATMEST und DEINEN KÖRPER in eine freudige Haltung bringst, folgt das Gefühl nach!



Zusätzlich: Lächle so oft es geht, geh an die frische Luft, tanze und singe, wenn du das magst, lache so oft wie möglich – niemand hat etwas davon, wenn du deprimiert bist – es verändert nichts und du tust **am wenigstens DIR** einen Gefallen damit.

**Nur wenn Du in Deiner Kraft bist, kannst Du etwas verändern!
Daher bist Du am wertvollsten für die WELT, wenn du so BIST, WIE DU BIST.**



Schritt 3 Erkenne, dass Du MEHR bist > Wirkung Deines Energiefeldes

Durch welche „Energie-Brille“ schaust Du -überwiegend- in die Welt?

Was sendest Du also aus? ...und was ziehst Du damit an?

Bist Du in deiner vollen Verantwortung?

**Kreiere die Energie IN DIR, die Du benötigst,
damit Du DAS bewirken kannst, was Du Dir wünschst.**

SEI die Ursache für den Verlauf - und nicht Produkt Deines Lebens.

Sei Dir bewusst, dass Du immer eine WAHL hast

!! Energieräuber !!:

Wo vergleichst Du Dich noch mit anderen?

Oder wo versuchst Du zu SEIN, wie jemand anders? ...und warum?

**Solange Deine Energie bei den anderen ist,
steht sie dir nicht zur Verfügung, um DU SELBST zu sein.**



DEIN GEWINN

Wenn Du diese Schritte mit den zugehörigen Techniken und Deiner klaren Wahl immer mehr in Dein Leben integrierst,

wirst Du

- in Deinem Leben und Umfeld wesentlich besser klarkommen
- selbstbewusster, gelassener und ausgeglichener sein.
- für andere eine Einladung sein, sich ebenfalls mehr um sich zu kümmern
- deine Beziehungen viel tiefer und gleichzeitig harmonischer erleben...

Nebenbei wirst du durch die Übungen immer „bewusster“, so dass du mehr und mehr die Ebene des BEWUSST-SEINS erkennst und spüren kannst.

Deine Wahrnehmung und Deine Schwingung erhöht sich!

Schritt 4 Persönlichkeit und BEWUSST-Sein (=Energie) miteinander verbinden

Jetzt, da wir wissen, wie wir unser Denken und Fühlen steuern können und zusätzlich die Wirkung der Energie kennengelernt haben, können wir diese Ebenen miteinander verbinden und dadurch noch viel kraftvoller und wirksamer werden.

Merke:

**Ebene der Persönlichkeit = Gedanken, Gefühle/Emotionen, Erfahrungen
(Basis: Vergangenheit)**

**Ebene des Bewusstseins = Energiefelder, Wahrnehmung, Intuition
(Basis: JETZT)**

Indem Du diese Ebenen klar wahrnehmen und unterscheiden kannst, kannst Du sie auch bewusst einsetzen und somit sinnvoll integrieren und verbinden.

Hier ein paar Tipps, wie Du Deine Wahrnehmung trainieren kannst und daraus handelst

- Nimm immer öfter das JETZT wahr
- Trenne Deine jetzt empfundenen Gefühle von den Erfahrungen und „Geschichten“ der Vergangenheit.
- „Vergiss“ alles, was Du weißt und wovon du überzeugt bist, dass es so sein „muss“
- Erlebe das JETZT und WÄHLE, wie Du es gern haben möchtest
- Gehe dann in das Gefühl und die Energie, die dazu passen

Merke:

*** WISSEN verhindert BEWUSST-SEIN ***



Schritt 5: Mit Wahrnehmung & Energie Deine Körper zum Magneten für Gesundheit, Wunschbeziehungen und Deinem Wunschleben machen

Lerne im letzte Schritt nun alles Gelernte und das, was Du nun imstande bist, wahrzunehmen, ganz ins Leben zu integrieren.

Ein wichtiger Schritt dazu ist, **Deinen Körper miteinzubeziehen**, denn er ist eigentlich das Bindeglied zwischen Deinem Bewusstsein, der Energie und Deinem Handeln und Wirken hier in der materiellen Welt.

Dazu ist es wichtig zu wissen, dass Du ohne diese Verbindung, nicht die volle Power in Dein Leben bringst, denn Deine Gedanken und damit der Fokus Deiner Energie ist nur wirksam, wenn er sich über Deinen Körper ausdrücken kann bzw. von Deinem Körper empfangen werden kann.

Du musst also in der letzten Vollendung Deinen Körper mit einer hohen Energie, wie z.B. Liebe und Dankbarkeit verbinden, um ihn „bereit“ zum Wirken und Empfangen zu machen!

- Welches Verhältnis hast Du zu Deinem Körper?
- Bist DU ihm dankbar, dass er so ist, wie er ist?
- ...oder mäkelst Du eher an ihm herum? ...zu dick, zu klein, zu faltig,...etc.
- ...wie behandelst du ihn, wenn Du krank bist?
- Welche Gedanken kommen Dir spontan dazu?

Wenn Dein Körper Dein bester Freund wäre, wie würde dieser Freund reagieren, wenn du „SO“ (wie oben beschreiben) mit ihm umgehen würdest?

Wie kannst Du Dir deinen Körper wieder zum BESTEN FREUND machen, so dass „ihr gemeinsam“ mit voller Power in dieser Welt wirken könnt?



**Zum Schluss: Hier eine AUSSICHT, wie es sich anfühlt,
wenn Du ganz bei Dir und in deinem vollen Bewusstsein bist:**

Was wäre, wenn an Dir ALLES genau richtig ist?

- ✚ Wie würdest Du Dich fühlen, wenn Du sicher wärst, dass Du nichts falsch machen könntest?
- ✚ Wie würdest Du Dich fühlen, wenn Du keinerlei Erwartungen erfüllen müsstest?

Du bist VOLLKOMMEN, genauso so wie DU BIST.

...und um das zu ERKENNEN, darfst Du alles loslassen, was diese Erkenntnis noch verdeckt

Du glaubst das nicht?

Weißt Du, ...es ist wie bei einem Puzzle.

- ✚ Jedes Teil ist EINZIGARTIG und muss genau so sein, wie es ist!
- ✚ Egal ob seltenes Eckstück...
- ✚ eines der gradlinigen Randstücke...
- ✚ oder eins der vielen ähnlichen (aber nicht identischen) Mittelteile...
- ✚ JEDES ist genauso wichtig und trägt dazu bei, das gesamte Puzzle vollkommen zu machen.
- ✚ Wenn nur ein Teil fehlt, ist das Puzzle nicht komplett...und KEIN ANDERES Teil kann das Fehlende ersetzen!

**Und wenn DU DEIN LICHT nicht leuchten lässt
-und zwar DEIN GANZ EIGENES-
dann fehlt ein WICHTIGER BEITRAG in dieser Welt.**

Also, WORAUF wartest Du  noch?

>> Kontakt für DEIN persönliches Orientierungsgespräch:

Wenn Du endlich MIT VOLLEM BEWUSSTSEIN Dein Leben bewirken willst, statt es auf Dich wirken zu lassen und jetzt feststellen willst, WIE Du dort hinkommst,
lass uns sprechen 😊 !

Buch Dir hier einen Termin>> <https://indrani-kurz.youcanbook.me/>

ODER kontaktiere mich über

- den FB-Messenger oder
- E-Mail: kontakt@indrani-coaching.de

 Ich freue mich auf DICH 

Danke für Dein Dabei-Sein und Vertrauen, Indrani



...und nutze gern die folgenden Seiten noch für weitere Erkenntnisse oder Fragen, die Dir in den nächsten Tagen vielleicht noch kommen!
UND um Deiner Wunsch-Zukunft etwas näher zu kommen!

Bonus-Aufgabe, die Dich näher an Deine Wunsch-Energie bringt

Wie ist Dein Leben, wenn heute Nacht eine Fee zu Dir kommt und morgen früh alles GENAU SO IST, wie Du es Dir wünschst?

Schreib‘ auf der folgenden Seite alles auf, was Dir dazu einfällt...und denk dran 😊!

Die Fee kann zaubern und es ist ALLES EXAKT SO, wie es für Dich perfekt ist!

*Schildere Deine Situation **in Gegenwartsform** und versuche alles so gut es geht auch **wirklich zu fühlen, als ob es eingetreten ist.***

Wie mein Wunsch-Leben aussieht und wie ich mich damit fühle:





Meine Erkenntnisse & Fragen:

Kontakt für DEIN persönliches Orientierungsgespräch:

Wenn Du endlich MIT VOLLEM BEWUSSTSEIN Dein Leben bewirken willst, statt es auf Dich wirken zu lassen und jetzt feststellen willst, WIE Du dort hinkommst, **lass uns sprechen 😊 !**

Buch Dir hier einen Termin>> <https://indrani-kurz.youcanbook.me/>

ODER kontaktiere mich über

- den FB-Messenger oder
- E-Mail: kontakt@indrani-coaching.de

❤ Ich freue mich auf DICH ❤

Danke für Dein Dabei-Sein und Vertrauen

Indrani