

So kommst du in deine Kraft

WORKBOOK



Hanna Gorges

WWW.BREATHE-AND-SHINE.COM

Ich bin gut so, wie ich bin!

Jeder von uns hat Eigenschaften an sich, die er mehr oder weniger mag. Doch statt auf deine Fehler, Markel und Schwächen zu blicken, erinnere dich daran, was alles positiv ist. Schreibe jetzt mindestens 5 Dinge auf....

... die du an deinem Aussehen magst!

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

... die du an deinem Charakter magst!

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

... Dinge die dir im Leben gut gelungen sind!!

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____





Love it, Change it or Leave it!

Sobald du Verantwortung übernimmst, verlässt du die Opferrolle, befreist dich aus deinem selbst geschaffenen Gefängnis und nimmst die Zügel selbst in die Hand. Je häufiger wir das tun, desto mehr wächst unser Selbstvertrauen. Wir stellen fest, dass wir etwas bewirken können und die Kraft haben, Dinge zu verändern, die uns stören. Dabei kann schon die folgende Faustregel wahre Wunder bewirken: Love it, change it or leave it, also: Lieb es, verändere es oder lass es bleiben.

Überlege dir, was dich gegenwärtig am meisten in deinem Leben stört. Vielleicht etwas in deinem Beruf, ein Streit, deine finanzielle Situation, Unzufriedenheit mit deiner Figur oder dein gesundheitlicher Zustand.

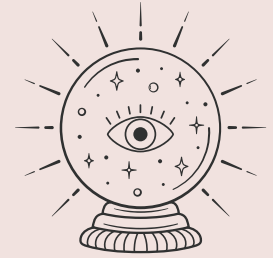
Beantworte dann folgende Fragen:

Warum hast du bislang nichts an der Situation geändert?

Möchtest du weiterhin darauf warten?

Hast du von jemandem erwartet, dass er oder sie sich um das Problem kümmert?

Love it



Wenn nicht, welche Möglichkeiten hast du, dich mit dieser Situation zu arrangieren?

Change it

Wie könntest du sie verändern?

Leave it

Wie könntest du sie verlassen?

Schlaf ein paar Nächte darüber und notiere dir alle Ideen, die dir hierzu einfallen und entscheide dann, welchen Schritt du als Erstes unternehmen möchtest.

Wer bringt dein Universum zum Leuchten?

Stelle dir vor, du bist die Sonne in der Mitte des Universums welche Menschen in Form von Planeten umgeben dich? Und wie stehst du zu diesen Planeten?

Wer gehört zu deinen Planeten?

Wer löst angenehme Gefühle in dir aus?

Wer ist ein Vorbild für dich?

Wer hat ähnliche Lebensvorstellungen und Ziele wie du?

Wer unterstützt dich und ist für dich da?



Wer bringt dein Universum zum Leuchten?

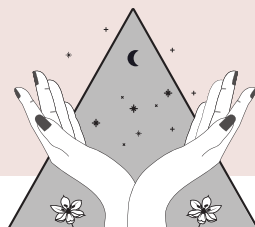
Wem vertraust du?

Wer gönnt dir deine Erfolge?

Wer hinterlässt dich erschöpft und ausgelaugt?

Wer fordert ständig von dir, ohne etwas zurück zu geben?

Wer gehört zu deinen Sternen und wer ist ein schwarzes Loch für dich?



Erfüllt sein



Sorge gut für dich, auch wenn du auf Widerstände stößt! Wirkliche Erfüllung finden wir nur dann, wenn wir unsere Selbstliebe auch nach außen tragen, indem wir bedingungslos zu uns stehen. Nichts ist so wichtig für unser Glück wie der Entschluss, in Übereinstimmung mit uns selbst zu sein.

Ich hoffe von ganzem Herzen, dass du durch dieses Workbook mehr in deine Kraft findest.

Vielen Dank, dass du so mutig bist, für dein Leben los gehst und deine Zeit in dich investierst.

Wenn dir das Workbook gefallen hat und du jetzt mehr Zeit in deine persönliche Entwicklung investieren möchtest gefällt dir bestimmt mein Kurs: Time to Shine. Mehr Infos zu dem Kurs findest du auf meiner Homepage.



Namaste,
Hanna