

# WORKBOOK

*Ein Leben von dem du keinen  
Urlaub brauchst*

*Seelen  
Bewusst  
Leben*



# WAS GIBT ES HIER FÜR MICH ZU ENTDECKEN:

- 3 DEIN HAMSTERRAD
- 4 WAS DENKT ES IN MIR?
- 6 BEHINDERNDE GLAUBENSsätze
- 7 KONFLIKTE: EINE SCHATZSUCHE
- 9 ACHTSAME SPRACHE
- 10 GLAUBENSsätze MACHEN SINN?
- 11 POSITIVE AFFIRMATIONEN
- 12 MEIN PERFEKTER TAG

Schön, dass du da bist und dir selbst Raum und Zuwendung schenkst.

Unser Inneres kreiert unser Leben im Außen. Mit diesem Workbook wollen wir dir helfen, beides wieder mehr in Einklang zu bringen

Seelenbewusst leben. Eben.



# BESCHREIBE DEIN HAMSTERRAD!

WAS STRESST DICH? WAS FRUSTRIERT DICH? WO FÜHLST DU ÜBERFORDERT?



# WELCHE GLAUBENSSÄTZE DENKT ES IN MIR?



## ICH DENKE ÜBER MICH

- 
- 
- 

## ICH DENKE ÜBER DAS LEBEN

- 
- 
- 

## ICH DENKE ÜBER DAS ANDERE GESCHLECHT

- 
- 
-

# WELCHE GLAUBENSSÄTZE DENKT ES IN MIR?



ICH DENKE ÜBER ...

- 
- 
- 

ICH DENKE ÜBER ...

- 
- 
- 

ICH DENKE ÜBER ...

- 
- 
-

# WO BEHINDERN MICH MEINE GLAUBENSSÄTZE?



WELCHE IDEEN KONNTE ICH NICHT UMSETZEN?

- 
- 
- 

WOVON HABEN SIE MICH BISLANG ABGEHALTEN?

- 
- 
- 

WAS HABEN SIE MICH GEKOSTET?

- 
- 
-

# BESCHREIBE EINEN KONFLIKT, DER DICH EMOTIONAL GEFORDERT HAT...



NUTZE DAS NÄCHSTE ARBEITSBLATT UND FINDE HERAUS, WELCHE  
GLAUBENSsätze HINTER DEN VORwürFEN LIEGEN

# KONFLIKTE: EINE SCHATZKISTE VOLLER GLAUBENSsätze



VORWURF:

WAS HÖRT ES IN MIR? WELCHE GLAUBENSsätze WERDEN BEDIENT?

VORWURF

WAS HÖRT ES IN MIR? WELCHE GLAUBENSsätze WERDEN BEDIENT?



# ACHTSAMER UMGANG MIT SPRACHE...



DEINE SPRACHE WIRD UNACHTSAM, WEIL WIR GEFÜHLE OFT NICHT AUSSPRECHEN. EIN BEISPIEL: ANSTATT DIE ICH-BOTSCHAFT "ICH FÜHLE MICH NICHT GESEHEN!" ZU VERWENDEN, POLTERT EIN ANKLAGENDES "NIE HAST DU ZEIT FÜR MICH!" ODER "IMMER WENN ICH DICH BRAUCHE, BIST DU NICHT DA!" AUS UNS RAUS.

IN WELCHE UNSACHTSAME FORMULIERUNGEN VERFALLE ICH? UND WAS WILL EIGENTLICH GESAGT WERDEN?

MEINE UNACHTSAME FORMULIERUNG:

WAS WILL EIGENTLICH BEACHTUNG FINDEN?  
WAS WILL EIGENTLICH GESAGT WERDEN?

# WOVOR WOLLTEN ODER WOLLEN MICH MEINE GLAUBENSSÄTZE SCHÜTZEN?



GLAUBENSSATZ:

SCHUTZ VOR:

GLAUBENSSATZ:

SCHUTZ VOR:

# POSITIVE AFFIRMATIONEN



## DIE DOSIERUNG VON POSITIVEN AFFIRMATIONEN

- ICH LIEBE MICH
- ICH LIEBE MICH JEDEN TAG ETWAS MEHR
- ICH ÖFFNE MICH DAFÜR, DASS ICH MICH LIEBE
- ICH ÖFFNE MICH DAFÜR, DASS ICH MICH LIEBE (AUCH WENN ICH NOCH NICHT WEISS WIE DAS GEHT)

## MEINE POSITIVEN AFFIRMATIONEN

**BESCHREIBE DICH UND DEINEN  
PERFEKTEN TAG, MIT DER NEU  
GEWONNEN FREIHEIT IN DIR**



# RAUM FÜR MEINE GEDANKEN...



# HERZLICHEN GLÜCKWÜNSCH

*Feiere dich selbst für deinen  
Mut und deine innere  
Befreiung. Gehe weiter deinen  
selbstbestimmten Weg.  
Sei dir gewiss: Du bist so viel  
mehr als deine Gedanken!*

Seelen  
Bewusst  
Leben