

SEMINAR

Meine Reise zu mir selbst

WORKBOOK





Einleitung

Im Seminar „Meine Reise zu mir selbst“ geht es um Dich und Dein unendlich kostbares Leben. Und das sage ich deshalb so deutlich, denn unser Leben ist etwas so Wunderbares, und es wurde uns geschenkt, um es wirklich zu leben und nicht dazu, um darin zu überleben.

Kennst du das? Da ist dieser Traum vom selbstbestimmten Leben und der Freiheit. Doch irgendwie scheint er so weit weg zu sein. Morgen ist auch noch ein Tag. Und dann zack – ist die Chance vorbeigezogen.

Wie oft sind es tiefsitzende Glaubenssätze, die wir uns irgendwann einmal angeeignet haben, die zwischen uns und unseren Träumen stehen. Ängste und Sorgen wirken, wie unüberwindbare Barrieren, die den Weg versperren, und uns daran hindern, das Potential, das auf der anderen Seite liegt, überhaupt nur zu sehen.

Doch wenn Du in Dir fühlen kannst, dass da möglicherweise mehr ist, dann wird es jetzt Zeit, Dich auf die Reise dorthin zu begeben. Trau Dich, fang an, wirklich zu leben und starte Deine Abenteuerreise hin zu Dir selbst.

Das Lebensrad, das als Steuerrad auf dieser Reise dient, ist klar, einfach und fantastisch zugleich. Es verdeutlicht auf wunderbare Weise die ganzheitliche Sichtweise auf Dein Leben. Denn nur dann, wenn Du Dich in allen Lebensbereichen wirklich zu Hause und angekommen fühlst, wenn Du ohne Angst und Sorgen und mit klarem Bewusstsein entschieden hast, was Du in welchem Bereich erreichen und verwirklichen möchtest, kann sich das Lebensrad rund und voller Energie drehen. Ein Rad, das an einer Stelle eingedellt ist, kann nicht rund laufen. Es wird Dich immer wieder ausbremsen. Selbst wenn Du in einem Lebensbereich stark bist, einen anderen jedoch vernachlässigst, ist dort immer etwas, das Dir Kraft zieht und Dich daran hindert wirklich an Dein volles Potential zu kommen. Deshalb lohnt es sich hier wirklich hinzuschauen und mit Freude und Spaß an dem zu arbeiten, was Dich langfristig in Deine Mitte bringt. Du kannst diese Reise auch als Schatzsuche betrachten – der Schatz, der bereits in Dir liegt, wird sich Dir dann zeigen, wenn Du bereit bist nach ihm zu suchen und wirklich hinzuschauen.

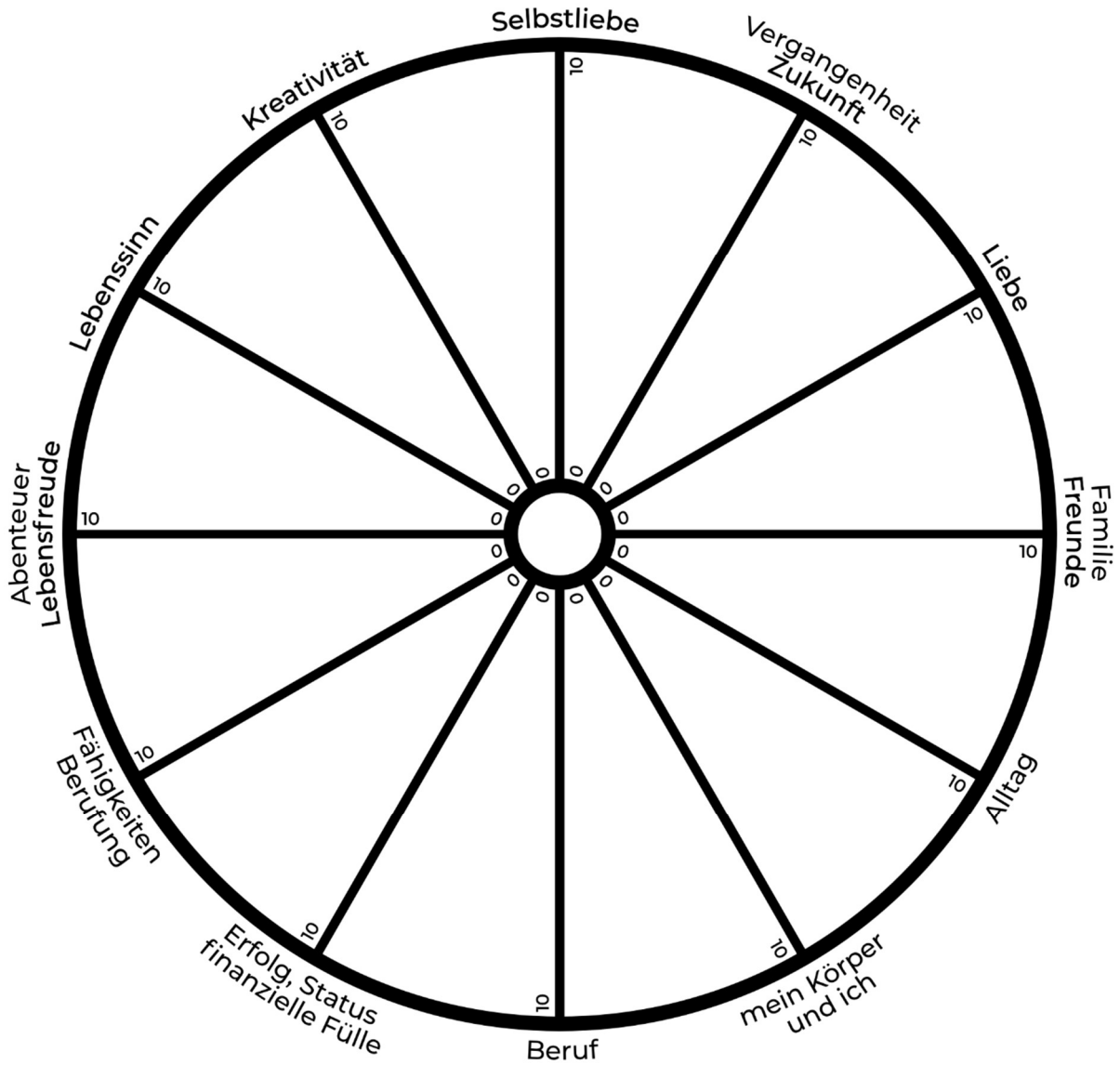
EINLADUNG an DICH

Dieses Seminar ist eine Einladung an Dich. Ich biete Dir darin an, Dich auf Deiner Reise hin zu Dir selbst, zu begleiten. Ich zeige Dir Wege und Möglichkeiten auf, die Dich in Deine ureigene Kraft, den Kontakt mit Deinem Herzen, und daraus in Deine volle Eigenverantwortung führen. Denn mit einem glasklaren JA zu DIR selbst wird es möglich, Grenzen zu sprengen und über Dich hinaus zu wachsen – hinein in Dein volles Potential.

Meine Reise zu mir selbst



Dein Lebensrad





Ausfüllhinweise

Trage zuerst Deinen IST – Zustand ein, indem Du zu jedem Themenbereich einschätzt, wo Du jetzt stehst.

Null befindet sich in der Mitte des Rades und Zehn am Rand.

Null bedeutet: es ist nichts so, wie Du es gerne haben möchtest.

Zehn bedeutet: es ist alles genau so stimmig, wie es sein soll.

Danach bitte ich Dich in jedem Themenbereich deinen SOLL – Zustand einzutragen.

Hier darfst Du Dir gerne die Frage stellen: Wo will ich in diesem Lebensbereich hin? Wie müsste er aussehen, dass er sich rund und stimmig anfühlt?

Und dann mache an der für Dich richtigen Stelle Dein Kreuz.

Anschließend möchte ich Dich darum bitten, die Kreuze des Ist – Zustandes mit einer Linie zu verbinden und dann die Kreuze des SOLL – Zustandes zu verbinden.

Die Differenz der beiden Flächen, die sich nun ergeben, zeigen Dir, wieviel Raum Du zum Ausschöpfen Deines vollen Potentials noch hast!
Und daran möchte ich mit Dir im folgenden Kurs arbeiten!

Ich freue mich darauf!

Bis zum nächsten Video,

Herzlich,

Heike



Kompass Arbeitsblatt

Selbstliebe

Selbstliebe bedeutet für mich

Selbstliebe leben bedeutet für mich

Vergangenheit/Zukunft

Wenn ich an meine Vergangenheit denke, dann fühle ich mich

Wenn ich an meine Zukunft denke, dann fühle ich mich

Meine Wünsche für die Zukunft sind

Liebe

Liebe bedeutet für mich

Liebe leben bedeutet für mich



Familie/Freunde

Die Beziehungen zu meiner Familie und meinen Freunden sind für mich

Wie fühlst Du Dich in den Beziehungen zu Deinen Familienmitgliedern und Deinen Freunden?

Notiere Dir gerne, wenn Du zwischen Familie und Freunden stärker differenzieren möchtest.

Familie

Freunde

Alltag

Mein Alltag ist oft/meistens

Ich fühle mich im Alltag normalerweise

Mein Körper und ich

Wenn ich an meinen Körper denke, dann fühle ich mich

Über meinen Körper denke ich oft



Beruf

Mein Beruf ist für mich

In meinem Beruf bin ich/fühle ich mich

Erfolg, Status, finanzielle Fülle

Erfolg, Status und finanzieller Fülle bedeuten für mich

Wenn ich an Erfolg, Status und finanzielle Fülle denke, dann löst das in mir aus...

Fähigkeiten/Berufung

Meine Fähigkeiten und meine Stärken liegen in den Bereichen

Meine Berufung ist für mich

Hinweis:

Wenn Du zu den Menschen gehörst, die ihre Berufung (noch) nicht kennen, kannst Du das hier auch einfach notieren. Dieser Thematik werden wir uns intensiv im Seminar widmen.

Meine Reise zu mir selbst



Abenteuer/Lebensfreude

Mit Abenteuer und Lebensfreude verbinde ich

Wie intensiv lebst Du Abenteuer und Lebensfreude in Deinem Alltag?

Lebenssinn

Der Sinn in meinem Leben ist für mich/bedeutet für mich/zeigt sich mir in

Kreativität

Kreativ zu sein bedeutet für mich

Wenn ich kreativ bin, dann fühle ich mich

ABSCHLUSSFRAGE:

Wie geht es Dir jetzt gerade mit Deiner Gesamtsituation?

0 _____ 10

Datum: _____