WORKBOOK



Das Programm
zur natürlichen Weiblichkeit

DEIN NATURAL WOMAN WORKBOOK

1 Erinnere dich, wer du wirklich bist

2 Schöpfe Kraft aus deiner Vergangenheit

3 Sinn-& Potenzialbewusstsein

4 Routinen für dich

5 REALIZE Programme

Deine Realize Reise beginnt heute.....



Schön dass du auf dieser Welt bist. Du sollst wissen, dass du aus einem ganz bestimmten Grund hier auf der Erde bist.

Schritt für Schritt darfst du dein weibliches Potenzial und den Sinn deines DA SEINS entdecken.

In diesem Workbook erhältst du bereits wunderschöne Anleitungen um deine natürliche Weiblichkeit, dein Potenzial zu stärken.

Den ersten Schritt hast du bereits getan,- du hast dir das NATURAL WOMAN WORBOOK geholt.

Vertraue auf dich, denn alles ist bereits in dir.

Freue dich auf das was kommt und öffne dein Herz für neue Möglichkeiten.

Das Leben neu zu gestalten, bedeutet auch, sich dafür einen Raum zu schaffen.



Erschaffe dir deinen Realize Wohlfühl Ort

Wo kannst du dich am besten zurück ziehen, damit du dich ganz mit dir beschäftigen kannst?
Wähle deinen Platz aus und mache dir für das WORKBOOK einen gemütlichen Platz.

Wichtig ist, dass du du dich und deine Bedürfnisse immer im Blick hast.

Gib dir Zeit und kreiere dein eigenes Tempo.
Alle Übungen, Anleitungen, haben einen bestimmten Zweck - dir Bewusstsein zu schaffen. Mache dir wirklich Gedanken zu jeder Frage, zu jeder Übung.

Oft ist das was dir als erstes in den Kopf kommt, das richtige. Deshalb schreibe einfach drauf los.

Versuche jeden Tag einen bestimmten Zeitpunkt zu wählen, damit du das Workbook für dich selbst erarbeiten kannst. Plane dir dafür 30 Minuten täglich ein. Nicht länger.
Mache jeden Tag nur 1 Übung - Schritt für Schritt - überfordere dich nicht.

Bist du bereit? Dann kann's los gehen.

Ich wünsche dir jede menge Freude, neue Erkenntnisse und viele schöne Inspirationen für dein neues Leben & deine Entdeckung deiner natürlichen Weiblichkeit.

ERINNERE DICH, WER DU WIRKLICH BIST



Zuerst muss das Fundament erschaffen werden, damit du dich neu entfalten & erschaffen kannst.

Du musst zuerst herausfinden, wer du wirklich bist – damit auch die Veränderung beginnen kann.
In diesem Workbook entdeckst du dich und wirst dich auf die Spuren von dir selbst begeben.

Wir leben und erleben in Windeseile und merken oft nicht wer wir wirklich sind und welches Potenzial in uns steckt.
Der hektische Alltag, darf hier einfach abgelegt werden.

Du hast die Gelegenheit dir genügend Raum zu schenken, um dich selbst kennen zu lernen & somit dein bestes Leben zu erschaffen, wofür du geboren bist

Die Qualität deiner Fragen bestimmt die Qualität deines Lebens

DEIN NATURAL WOMAN WORKBOOK

1

Erinnere dich, wer du wirklich bist

DEINE IDENTITÄT

Der aller erste Schritt ist, deine Identität heraus zu finden. Du hast einen bestimmten Grund, warum du hier auf dieser Welt bist, deine Seele in dieser Zeit auf der Welt ist und warum du diesen Namen erhalten hast. - Klar durch deine Eltern, aber es ist kein Zufall.....

Welchen Namen du bei deiner Geburt bekommst, hat einen großen Einfluss auf dein Leben.
Dein Name ist deine Geworfenheit.
Jeder Name hat seine Be-deutung und spiegelt sich in deinem Leben wider.

Deine heutige Aufgabe ist: Google deinen Namen und alles was du finden kannst, schreibe auf.

Nimm dir etwas Zeit darüber nach zu denken, was die Suchergebnisse dir zeigen? Kannst du dich in manchen Sachen wiederfinden ? Welche Ergebnisse sind ganz neu für dich ? Warum? Schreibe dir alle Gedanken auf die dir jetzt kommen. Versuche die nächsten Tage dich intensiv mit deinen Namen zu beschäftigen. Frage deine Eltern, warum sie gerade diesen Namen für dich gewählt haben.

Mein Name bedeutet:

MEIN LEBEN

Denke für dich selbst nach, was das Leben für dich ist. Jeder von uns hat eine andere Sicht auf die Welt. Wir alle Leben in einer Welt, aber jeder von uns nimmt die Welt, das Leben komplett anders wahr & das ist gut so.

Nimm dir Zeit, für dich diese Frage zu beantworten.
Stelle dir einen Timer und nimm dir 30 Minuten Zeit, alles aufzuschreiben was dir zu diesem Wort einfällt.

Mein Leben ist .....

MEIN LEBEN

Versuche jetzt alle negativen Sätze oder Gedanken, die du dir bei der vorherigen Übung aufgeschrieben hast, in positive Sätze zu verändern. Diese Seite soll voll von positiven Wörtern & Sätzen sein.
Lege dir diesen Zettel neben deinem Bett und lese diese Seite jeden Tag durch. Versuche diese Übung mehr als 30 Tage lang zu machen. Was glaubst du wird sich verändern?

Mein Leben ist.....

VOLLENDE DEN SATZ.....

Das Leben ist Beispiel: Das Leben ist voller Hindernisse.

Das Leben ist:

Mein Leben ist:

Familie ist:

Mein Körper ist:

Erfolg ist:

Mein Umfeld ist:

Liebe ist:

Beziehungen sind:

Lachen ist:

Weiblichkeit ist:

Glück ist:

Meine Mutter ist:

Mein Vater ist:

Mein Partner ist:

Ziele sind:

Natürlichkeit ist:

ICH BIN:

STELLE NUN DEN SATZ INS NEGATIVE

Das Leben ist Beispiel: Das Leben ist nicht voller Hindernisse.

Das Leben ist:

Mein Leben ist:

Familie ist:

Mein Körper ist:

Erfolg ist:

Mein Umfeld ist:

Liebe ist:

Beziehungen sind:

Lachen ist:

Weiblichkeit ist:

Glück ist:

Meine Mutter ist:

Mein Vater ist:

Mein Partner ist:

Ziele sind:

Natürlichkeit ist:

ICH BIN:

VERÄNDERE JETZT DIE SÄTZE POSITV

Das Leben ist Beispiel: Das Leben ist voller spannender Abenteuer.

Das Leben ist:

Mein Leben ist:

Familie ist:

Mein Körper ist:

Erfolg ist:

Mein Umfeld ist:

Liebe ist:

Beziehungen sind:

Lachen ist:

Weiblichkeit ist:

Glück ist:

Meine Mutter ist:

Mein Vater ist:

Mein Partner ist:

Ziele sind:

Natürlichkeit ist:

ICH BIN:

Jedes mal wenn du negative Sätze in deinen Gedanken hast, mache diese Übung: Sage zu dir selbst: STOPP. Formuliere deine negativen Sätze ins positive um & wiederhole diese 5 Mal.

Was erzählst du dir selbst? Was denkst du über dich selbst? Welche Gedanken, welche Überzeugungen hast du in dir abgespeichert? Die vorherigen Sätze geben dir schon einen Einblick in deine Gedankenwelt.

Sei ganz ehrlich zu dir selbst

Info für dich

MEINE INNERE ÜBERZEUGUNG

DIE NEUEN HÖCHSTMÖGLICHEN GEDANKEN ÜBER DICH SELBST

In der vorherigen Übung hast du bereits alles aufgeschrieben, was du selbst über dich denkst. Jetzt werden wir deine inneren Überzeugungen liebevoll ändern- sozusagen deine negativen Glaubenssätze.

Bitte vergiss nicht, alle Übungen haben nur einen langfristigen Effekt, wenn du dir bewusst bist: Zuerst musst DU es sein, damit du es haben kannst.
Um zu sein, musst du dich selbst davon überzeugen.
Das gelingt dir durch regelmäßiges wiederholen & bewusst werden der Glaubenssätze. (deine positiven Glaubenssätze)

Mit diesem 4 Schritte System kannst du deine negativen Glaubenssätze/ Überzeugungen endgültig auflösen:

- BEWUSSTWERDEN

deiner negativen Glaubenssätze

- FÜHLEN

was lösen diese negativen Glaubenssätze/ Überzeugungen in mir aus (deine Gedanken niederschreiben)

- VERÄNDERN

negative Überzeugungen, in positive umwandeln

- NEUES BEWUSSTSEIN

positive Überzeugungen regelmäßig wiederholen

Als Zusatzinformation:
Das Gehirn kann ein NICHT, nicht wahrnehmen bzw. aufnehmen.
Bsp: Denke nicht an rosarote Äpfel

MEINE INNERE ÜBERZEUGUNG

Nimm noch einmal die Übung 7 zur Hand. Du hast bereits alle Gedanken über dich selbst aufgeschrieben. Anhand dieser Übung wirst du deine negativen Glaubenssätze über dich transformieren und dafür das 4 Schritte System anwenden.

1. BEWUSSTWERDEN: Welche inneren Überzeugungen/ Gedanken aus Übung 7 haben die negativste Wirkung auf dich?

2. FÜHLEN: Wie fühlen sich diese Gedanken an? Wo nimmst du diese Gedanken in deinem Körper wahr?

3. VERÄNDERN: Stimmt es wirklich was du dir über dich erzählst? Was ist wenn du dich vielleicht irrst? Stell dir vor du hast jetzt die Möglichkeit deine Überzeugungen zu ändern & alles verändert sich.
Formuliere jetzt deine höchstmöglichen neuen Gedanken über dich selbst.
z.B: Ich schaffe alles/ ich werde geliebt/ ich bin gut so, wie ich bin

4. BEWUSSTSEIN:
Schreibe noch einmal deine neuen Glaubenssätze auf &wiederhole sie in deinen Gedanken.

MEINE NOTIZEN

LIMITIERENDE GLAUBENSSÄTZE

Unser jetziges Verhalten basiert auf unseren Überzeugungen.

Überzeugungen entstehen durch unsere Erfahrungen & Gedanken.

Alles was du oder jemand zu dir gesagt hat, wird in deinem Unterbewusstsein gespeichert, das gleiche gilt für deine Überzeugungen/ Glaubenssätze die du dir selbst sagst.

Glücklicherweise kann unser Unterbewusstsein nicht zwischen etwas, das real ist und etwas das wir uns bildlich vorstellen, unterscheiden.

Deshalb nimm deine positiven Glaubenssätze her, schreibe sie dir noch einmal auf einen Zettel und klebe sie dir irgendwo hin, damit du sie jeden Tag siehst.

Info für dich

DIE STRECKE DES UNBEWUSSTEN

Aus der Gehirnforschung. Die Strecke des Unbewussten.
Du nimmst eine Gesamtstrecke von 11km. Dein Bewusstsein würde auf dieser Strecke nur einen 15mm langen Abschnitt betragen. Der Rest der Strecke ist dein Unterbewusstsein.

Du denkst dir gerade sicher: So klein ist mein Bewusstsein im Vergleich zu meinem Unterbewusstsein?
Das gute ist, du kannst dein Unterbewusstsein in dein Bewusstsein bringen und durch Training dein Unterbewusstsein Steuern.

Wie?
Es gibt viele erprobte Techniken aus der Gehirnforschung, die ich in meinen REALIZE Programmen einsetze.
Ein Beispiel davon wirst du noch in der Übung 16 kennen lernen.

Das machst du UNTERBEWUSST

Gewohnheiten
Gefühle
Glaubenssätze / Überzeugungen
Erwartungen
Vertrauen
Ängste
Werte
Denkmuster
unbewusste Lernprozesse

Das machst du BEWUSST

Aufmerksamkeit
Disziplin
bewusste Lernprozesse
logisches Denken

MEINE NOTIZEN

WOHIN FLIEßT DEINE ENERGIE

Was bekommt die meiste Aufmerksamkeit derzeit von dir ? Mit was beschäftigst du dich in deinem Alltag?

Nimm dir heute die Zeit, während deines Tages dich selbst zu beobachten, deine Gedanken zu beobachten. Schreibe dir auf was von dir die meiste Aufmerksamkeit bekommen hat (Probleme, Zweifel, Stress, Partner, Familie, Geld, Körper, Liebe).
Hier ist es einfach wichtig, dir bewusst zu werden, wo deine Energie hinfließt. Nimm es vorerst an und beobachte dich weiter.

Dazu deine Übung:

Stelle dir für alle 3 Stunden einen Timer & notiere deine Gedanken, die du in diesem Moment hast. So kannst du Schritt für Schritt erkennen, welche Gedanken dich den ganzen Tag begleiten. Nimm für diese Übung, die Fragen als Leitfaden zur Hand

- Welche Gedanken wiederholen sich bei dir täglich?
- Sind diese Gedanken für dein Leben förderlich oder blockieren sie dich? Warum?

Wenn du die Timer Übung & die Umwandlungsübung (positiven Glaubenssätze) 30. Tage oder länger durchführst, wirst du erkennen, wie sich deine Gedankenwelt positiv verändert.

Deine Nervenbahnen können langfristig verändert werden, wenn du diese Übungen 30 Tage oder länger jeden Tag wiederholst.

CHARAKTERTYPEN

Charaktertypen werden dir bei der Geburt mitgegeben und sind festgelegt. Welcher Charaktertyp du von deiner Geburt an bist, kannst du in den verschiedenen Kategorien heraus finden. Du bist nicht nur ***ein*** Charaktertyp, es kann sein, dass sich mehrere in deinem Charakter vereinen.
Versuche dich selbst zu reflektieren.
Kein Charaktertyp ist besser oder schlechter, sondern zeigt dir nur, wer du bist.

Gib in % Zahlen an, wie viel du von diesen Typen bist.

MEET EXPECTATIONS

Du erfüllst die Erwartungen anderer
Du passt dich an und gehst mit der Herde

_____%

HELPER

Du hast das Gefühl geliebt zu werden, wenn: Du Hilfsbereit bist

_____%

REBELL

Du schaust das die Dinge voran gehen. Du zeigst Eigeninitiative und schwimmst nicht mit dem Strom
Der Rebell kann & wehrt sich

_____%

MEDIATOR

Du sorgst für Ausgleich.
Du versuchst alle wogen zu glätten und Streit zu schlichten

_____%

Gesamt: 100 %

WERTE

Hilfestellung für dich

Was sind Werte überhaupt? Werte drücken aus, was du für Gut erachtest oder eben für dich in deinem Leben wichtig ist. Nach diesen Werten lebst du auch dein Leben.
Werte hängen mit Entscheidungen zusammen. Je mehr Klarheit du über deine Werte hast, desto leichter fallen dir Entscheidungen.

Freude
Akzeptanz
Glaube
Vergnügen
Treue
Erfolg
Humor
Gemütlichkeit
Ausdauer
Leistung
Zärtlichkeit
Reichtum
Anerkennung
Dankbarkeit
Flexibilität
Gelassenheit
Aufmerksamkeit
Motivation
Aufgeschlossenheit
Vertrauen
Abenteuerlust

Wissen
Perfektion
Natürlichkeit
Kreativität
Ruhe
Geduld
Wachstum
Phantasie
Hilfsbereitschaft
Inspiration
Klugheit
Einfühlungsvermögen
Intuition
Stabilität
Liebe
Offenheit
Leidenschaft
Demut
Vitalität
Austausch
Optimismus

Respekt
Teamwork
Vergnügen
Vermögen
Vision
Zufriedenheit
Komfort
Disziplin
Entspannung
Höflichkeit
Heimat
Natur
Gerechtigkeit
Gemeinschaft
Engagement
Genuss
Kommunikation
Pünktlichkeit
Professionalität
Authentizität
Leichtigkeit
Expertise
Bodenständigkeit
Glaubwürdigkeit
Realistisch
Ehrlichkeit

- Schreibe dir 20 Werte auf die zu dir passen. Ich habe dir einige Werte auf der vorherigen Seite bereits aufgegliedert.

- Von den 20 Werten streichst du nun 10 Werte.
- Übrig bleiben 10 Werte. Passen diese Werte zu dir?

- Jetzt wird es etwas schwieriger. Streiche noch einmal 5 Werte.
- Diese 5 Werte, die übrig bleiben, entsprechen deiner Einstellung. Versuche diese Werte so gut es geht, in dein Leben zu integrieren.

Wir erfahren ständigen Wachstum, das heißt für dich, die Werte können sich auch mit der Zeit ändern. Das ist ganz normal.

DEIN NATURAL WOMAN WORKBOOK

2

Schöpfe Kraft aus deiner Vergangenheit

LIEBEVOLL ANNEHMEN & LOSLASSEN, WAS WAR

Im hier und jetzt zu leben, ist nur möglich, wenn du einen liebevollen Blick in deine Vergangenheit richtest.
Du darfst aus deiner Vergangenheit die Kraft schöpfen, damit du dich besser verstehen lernst und deine Weiblichkeit leben kannst.

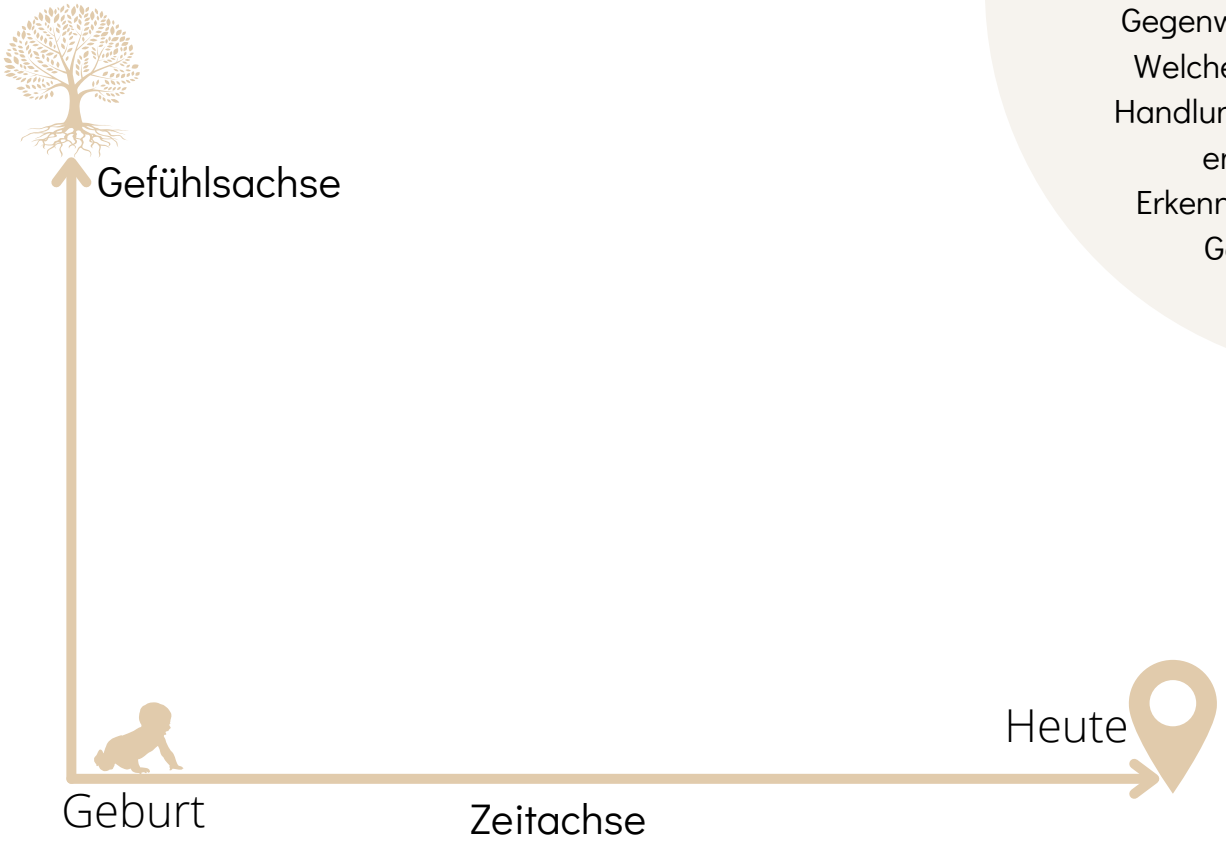
Man kann Erfahrungen nicht ändern, aber man kann den Erfahrungen eine andere Bedeutung & Interpretation geben.
Vertraue darauf, dass alles was passiert ist, für dich war.



Wer seine Vergangenheit nicht kennt, ist gezwungen sie zu wiederholen. Deshalb ist es wichtig, deine Vergangenheit an zu nehmen, los zu lassen & zu verarbeiten.

DEINE LEBENSLINIE

Anhand der Lebenslinie kannst du deine Vergangenheit & Gegenwart reflektieren. Welche Erfahrungen & Handlungen sind daraus entstanden.
Erkenne deine eigene Geschichte.



Vorbereitung für die heutige Übung: Du benötigst ein großes Papier, am besten ein Backpapier. Zeichne die Lebenslinie auf das Papier.

Beschreibung der Übung:

1. Schritt (Zeitachse):

Schreibe & Zeichne alle Ereignisse, an die du dich erinnern kannst auf deine Zeitachse - positive wie negative Ereignisse in deinem Leben.

2. Schritt (Gefühlsachse):

Mache einen Punkt zu dem jeweiligen Ereignis. Wie hast du dich an diesen Ereignissen gefühlt? Je tiefer dein Punkt ist, desto trauriger warst du. Je höher der Punkt, desto glücklicher warst du bei diesem Ereignis.

3. Schritt:

Verbinde die Punkte mit deinen Ereignissen.
Mit dieser Übung kannst du deine HÖHEN &TIEFEN genau erkennen.

REFLEXION DEINER LEBENSLINIE

Wenn du auf deine Lebenslinie schaust, wie wirkt sie auf dich?
Hast du mehr HÖHEN oder TIEFEN in deinem Leben?
Schreibe deine Gedanken auf.

Schritt 1:
Nimm dir jeweils 3 negative & positive Ereignisse heraus und reflektiere diese mit den Fragen:

- Was hast du aus deinen Ereignissen über dich gelernt?
- Was hat dir geholfen, diese Ereignisse zu bewältigen?
- Welche Fähigkeiten hast du dir deshalb angeeignet?
- Wozu haben dir diese Erfahrungen gedient?



Schritt 2:
Stelle dir selbst die entscheidende Frage dafür: Wie kann ich den negativen Ereignissen eine neue, positive Bewertung geben?

MEINE NOTIZEN

NIMM DIR ZEIT, DICH SELBST KENNEN ZU LERNEN

Sei absolut ehrlich & geduldig mit dir selbst. Alle Antworten sind bereits in dir. Du kennst dich am Besten

Was läuft gut in meinem Leben ?
Welche Ereignisse aus meiner Vergangenheit (positiv/ negativ) haben dazu beigetragen?

Was läuft nicht gut in meinem Leben?
Welche Ereignisse aus meiner Vergangenheit (positiv/ negativ) haben dazu beigetragen?

Was bringt mich zum Lachen?

Was verstecke ich am meisten vor der Welt?
Welche Ereignisse aus meiner Vergangenheit (positiv/ negativ) haben dazu beigetragen?

NIMM DIR ZEIT, DICH SELBST KENNEN ZU LERNEN

Sei absolut ehrlich & geduldig mit dir selbst. Alle Antworten sind bereits in dir.
Du kennst dich am Besten

Das möchte ich öfter erleben:

Das kann ich besonders gut/ Das fällt mir leicht:

Das mag ich total gerne an mir:

Dieses Gefühl begleitet mich täglich: (positive sowie negative Gefühle)

MEINE NOTIZEN

DEIN NATURAL WOMAN WORKBOOK

3

Dein Sinn-&Potenzialbewusstsein

SINN-&POTENZIALBEWUSSTSEIN

Mit Hilfe von außergewöhnlichen Übungen & Anleitungen kommst du Schritt für Schritt in deine weiblichen Kraft. Erkenne dein wundervolles Potenzial und erlebe die Vielfalt deiner Weiblichkeit.

Du hast alles bereits in dir, du darfst es nur wieder hervorholen und liebevoll annehmen.
Erschaffe dir dein bestes Leben, denn du bist es WERT.

Ich möchte dich dabei unterstützen, dass du deinen wahren WERT erkennst und dein Leben nach deinen WÜNSCHEN kreierst.
Finde dein eigenes persönliches Tempo und deine Geschwindigkeit.
Du bist auf der Welt, um deine eigene Geschichte zu schreiben und deine Erfahrungen zu sammeln.



ABC LISTE

ABC Liste: Was kann ich gut?

A:
B:
C:
D:
E:
F:
G:
H:
I:
J:
K:
L:
M:
N:
O:
P:
R:
S:
T:
U:
V:
W:
Z:

ABC Liste: Was mache ich gerne?

A:
B:
C:
D:
E:
F:
G:
H:
I:
J:
K:
L:
M:
N:
O:
P:
R:
S:
T:
U:
V:
W:
Z:

Bei dieser Übung findest du dein Potenzial heraus. Deine persönliche ABC Liste. Q,X,Y ist nicht dabei.

Deine ABC Anleitung:
Stelle einen Timer auf 2 Minuten und versuche so viele Wörter wie möglich bei den Buchstaben hin zu schreiben. (Einfach los schreiben, du brauchst keine Reihenfolge zu befolgen. Fällt dir bei einem Buchstaben nichts ein: Lass den Buchstaben einfach aus. Es können auch mehrere Wörter bei einem Buchstaben stehen.

DEIN POTENZIAL:

Wenn du beide ABC Listen gemacht hast, versuche nun die beiden ABC Listen zu vergleichen. Wenn du in beiden Listen ein gleiches Wort findest - ist das ein Teil deines Potenzials. Integrierst du dein Potenzial bereits in deinem Leben?

Du hast bereits gemerkt, dass ich viele andere Ansätze habe, wie die meisten.
Auch jetzt drehen wir alles um.... Los geht's

Welche Eigenschaft an dir, wird häufig von anderen oder vielleicht von dir kritisiert?
Bsp: Du sprichst & erzählst immer so viel.....

Was könnte diese Kritik für dich bedeuten? Ist das vielleicht deine größte Stärke?
Schreibe alle deine Kritiken, die du im Laufe deines Lebens bereits erhalten hast, auf.
Kannst du für dich etwas erkennen?

Oft werden wir für das kritisiert, was wir am besten können, weil du hier vielleicht aus der "Norm" hervorstichst.

MEINE NOTIZEN

DIE KLÄRANLAGE DES GEISTES

Gedanken die täglich bei dir zum Vorschein kommen, sind oft Gedanken die du eigentlich gerne verdrängst, deshalb Drängen sie immer wieder an die Oberfläche und wollen Ausdruck bekommen. Nur wie kannst du alle deine Gedanken Ausdruck verleihen, ohne mit anderen Personen sprechen zu müssen?
Hin und wieder ist es einfach gut Gedanken für sich zu behalten ;)

Übung:
Nimm dir jeden Tag 10 Minuten Zeit dafür.
Schreibe non stopp, durchgehend alles auf was dir einfällt.
Wenn dir nichts einfällt, schreibst du: "Mir fällt nichts ein."
Das wichtige bei dieser Übung ist, dass du ununterbrochen schreibst.

Du kannst dir gerne nach dieser Übung deine Gedanken durchlesen oder erst einige Wochen später.
Diese Übung zeigt dir, welche Gedanken du ständig mit dir trägst und wird dir mehr Bewusstsein für dich & deine Gedankenwelt geben.

Info für dich

ASTROLOGIE EINMAL ANDERS

Deine genaue Geburtsstunde sowie dein Horoskop verraten dir sowie es auch der Psychologe Thorwald Detlefsen in seinen wissenschaftlich fundierten Büchern beschreibt, gibt es zwei Anteile in deinem Horoskop.

Dein innerstes SELBST (Sonnenzeichen: also dein klassisches Tierkreiszeichen)

&

dein Aszendent: Deine Persönlichkeit. - dein Aszendent beschreibt deine Wirkung nach außen (wie gibst du dich nach außen)

Viele weitere spannende Themen erwarten dich bei REALIZE NATURAL WOMAN

Morgenroutine

- Das Aladin Prinzip: 10 Fürbitten für deinen Tag
- Durch diese Fürbitten beginnst du positiv deinen Tag zu gestalten.
- Die Fürbitten sollten konkrete Wünsche an den Tag sein.

Beispiel: Ich bitte & danke für ein freundliches Umfeld heute in der Arbeit

---

Abendroutine

- Setze Dankbarkeitsübungen ein.

Beispiel: Ich bin voller Dankbarkeit für.....

Dankbarkeit löst ein positives Mindset aus & lässt dich deinen Tag noch einmal Revue basieren.

- Verwende die Technik Kläranlage des Geistes (10 Minuten)

Durch diese Technik kannst du alle Gedanken des Tages abschließen.

Dieses WORBOOK hat dir einen kleinen Einblick in NATURAL WOMAN geben.



Schön, dich auf der Welt zu wissen.

Ich freue mich, dich bald persönlich in meinen weiteren NATURAL WOMAN PROGRAMMEN kennen zu lernen.

Deine Marisa

Alle transformierenden Angebote, findest du auf meiner Seite