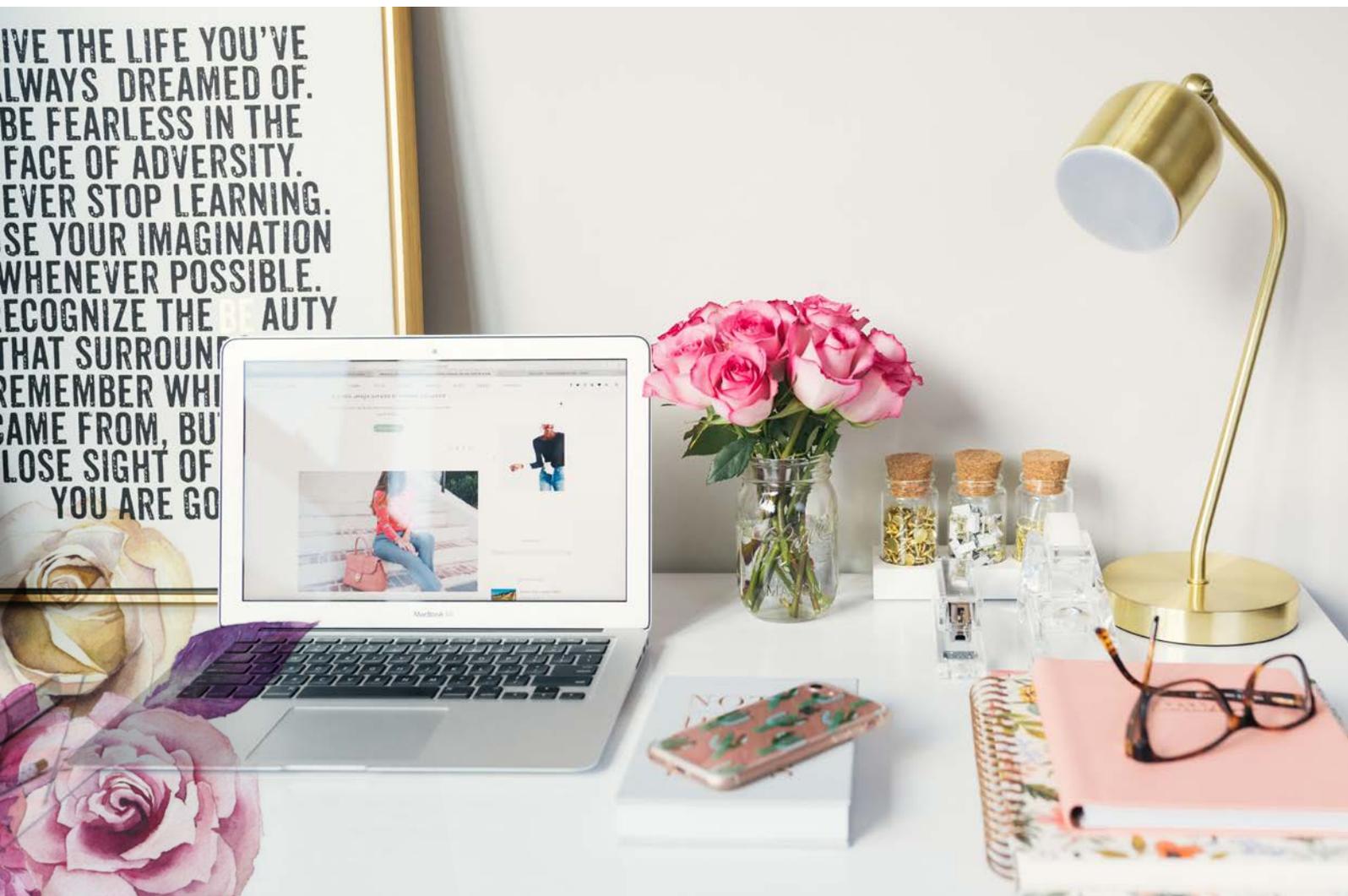


Dein Date mit dir

Dein Selbstliebe-Booster



Esther Guggisberg

Emotion & Life Coach

Dein Date mit dir – dein Selbstliebe-Ritual

Plane für dich ein paar schöne Stunden (mind. 2) ein. Nimm dir Zeit für dich und lasse den Alltag, Partner, Kinder, Job und weitere Verpflichtungen aussen vor.

Dann schaffe für dich eine schöne und wohlige Atmosphäre, indem du beispielsweise Kerzen anzündest, dir mit einem Aromalämpchen, Duftspray oder Räucherstäbchen die Sinne verwöhnst und wunderschöne Musik hörst. Für eine magisch-mystische Stimmung empfehle ich dir Loreena McKennitt, für den gemütlichen Lounge- und Wohlfühleffekt den kostenlosen Online-Sender ABC Lounge (abc-lounge.com). Nimm eine reinigende und erfrischende Dusche oder ein entspannendes Bad. Kleide dich liebevoll und mache dich bewusst für dich zurecht – so wie du DIR gefällt. Spüre die kribbelnde Vorfreude auf dein Date mit dir.

Stelle dir dein Lieblingsgetränk bereit, vielleicht auch etwas zum Knabbern. Und lege Stift und Papier (oder dein Lieblingsnotizbüchlein) parat.

Nun bist du bereit für dich.

Du setzt dich gemütlich hin und atmest einige Male bewusst tief ein und aus. Spüre, wie sich dein Körper entspannt.

Lege deine Hände nun auf dein Herz, atme bewusst mit folgendem Satz ein: «Ich bin mir wichtig.»

Und atme entspannt und tief aus.

Ja, du bist wichtig. Du bist die wichtigste Person deines Lebens. Und so darfst du dich liebevoll und mit grossem Respekt um dich kümmern und dafür Sorge tragen, dass es dir gut geht.

Damit du weisst, was du brauchst, ist es wichtig, zu erkennen, wo du jetzt gerade stehst.

Im Folgenden darfst du dir Zeit nehmen und ein paar Fragen für dich klären. Setze dich nicht unter Druck, sondern lass dich behutsam auf dich ein. Sei liebevoll mit dir, denn du lernst dich in diesem Date nun besser kennen. Sei auch neugierig auf dich, denn du bist eine tiefgründige wundervolle Person, die deine volle Aufmerksamkeit verdient.

Worksheets: 10 Steps

Erst einmal geht es darum, dass du schaust, wie sich deine verschiedenen Lebensbereiche für dich momentan zeigen.

1. Bitte fülle nacheinander die Kästchen der Themen so auf, wie du im Moment die positive Energie darin wahrnimmst (0 = keine, 10 = voll ausgefüllt). Vergib außerdem im hinteren Kästchen die Reihenfolge 1-9, worum du dich nach und nach kümmern möchtest (1 = sehr dringend).

| | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> Mental-emotionales Wohlbefinden | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Körper / Gesundheit | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Beziehungsebene: Partnerschaft | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Beziehungsebene: Freunde | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Beziehungsebene: Familie | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Berufliche Erfüllung | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Freizeitgestaltung | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Zuhause / Umgebung | <input type="text"/> |
| <input type="checkbox"/> Finanzielle Situation / Wertschätzung | <input type="text"/> |

2. Welche Lebensbereiche sind am stärksten ausgefüllt? Notiere sie für dich, denn das sind deine ressourcenvollen Bereiche. Dort kannst du immer wieder auftanken.

3. Welche Tätigkeit oder welcher Gedanke aus diesen Lebensbereichen könntest du in deinen Alltag einbauen, so dass du immer wieder Kraft gewinnst? Beispielsweise je nach Ressourcenthema: Tanzen, Bewegung, Musik, bewusstes Wahrnehmen von Erfolg oder bestimmten Freundschaften, das Zuhause genießen oder Partnerschaft zelebrieren.

4. Welches ist der Lebensbereich, der am wenigsten ausgefüllt ist und um den du dich im Moment als Erstes kümmern möchtest?

5. Wie würdest du dein Anliegen positiv und kraftvoll formulieren?

6. Wenn du dich selbst im Moment, so wie es dir gerade zu diesem Thema geht, in 3 Worten (Attribute oder Stichworte, z.B. verunsichert, unklar, müde) beschreibst, welche Worte wählst du?

7. Und welche 3 Worte (Attribute oder Stichworte, z.B. stark, zuversichtlich, zufrieden) wünschst du dir für dich für dieses Thema?

8. Wo in deinem Leben (vergangene Erlebnisse oder andere Lebensbereiche) hast du dich so gefühlt oder fühlst du dich bereits so?

| | |
|---------|---------------------------------------|
| Wort 1: | Situation/Erlebnis/ Lebensbereich: |
| Wort 2: | Situation/Erlebnis/ Lebensbereich: |
| Wort 3: | Situation/Erlebnis/ Lebensbereich: |

9. Nimm jetzt diese Erlebnisse, Gefühle und Qualitäten bewusst wahr. Spüre, wie viel Kraft in dir steckt und lass sie sich in deinem Körper ausbreiten. Wie fühlt es sich in deinem Körper an? Wisse, dass du diese Energie immer wieder aktivieren kannst.

10. Das sind deine Ressourcen für dein aktuelles Thema. Indem du dich an diese Erlebnisse oder Situationen erinnerst und sie tief spürst, aktivierst du diese Kraft in dir und holst sie ins Jetzt. Plane für dich eine bestimmte Uhrzeit pro Tag ein, wo du dich deinen Ressourcen bewusst widmest und deine positiven Emotionen zu deinem gewünschten Anliegen fühlst.

Fokussiere dich mit Liebe und Hingabe auf die Erfüllung deines Wunsches.

Und weiter geht's mit dem ultimativen Online-Coaching-Kurs für deine kraftvolle Transformation!

Selbstliebe, Selbstwert und Selbstbewusstsein pur:

METAMORPHOSIS - Der Premiumkurs für deine Persönlichkeitsentwicklung

METAMORPHOSIS

Der Premiumkurs für deine Persönlichkeitsentwicklung

Denn nun geht es darum, diese Tiefe zu bewahren, all das Wertvolle und die Stärke zu festigen, so dass dich diese Kraft nie mehr verlässt.

Deswegen lade ich dich ein zu METAMORPHOSIS, dem transformierenden Online-Coaching-Kurs.

Wir beginnen jeweils am Freitagabend um 20 Uhr mit dem ersten Live-Video. Dann gibt es 5 Wochen lang Montag bis Freitag immer morgens eine E-Mail mit der Tageslektion und jeweils freitags um 20 Uhr ein Live-Video, um die Woche abzuschliessen und die neuen Themen zu besprechen.

PROGRAMM

Die erste Woche ist Standortbestimmung, wie nimmst du dich wahr und wie sehen dich andere, wo stehst du und wo willst du hin.

In der zweiten und dritten Woche lösen wir deine alten Blockaden, negative Glaubenssätze und hindernde Muster auf, so dass du nicht nur Kraft gewinnst, sondern auch erkennst, wie dich deine Emotionen immer unterstützen. Du lernst, dich abzugrenzen und immer wieder Ressourcen zu aktivieren - inklusive den kraftvollen 9 Archetypen der Frau.

Die vierte Woche nutzen wir, um deine Träume zu visualisieren und manifestieren. Du erkennst deine Kernwerte und Kerngefühle und wie du sie bewusst und voller Kraft für die Erfüllung deines Wunsches einsetzt.

In der fünften Woche bekommst du nochmals einen grossen Booster, auf dass du die Souveränität und Stärke in deinem Leben festigst und deine Selbstliebe fest installierst. Wir heben dein Glückslimit auf und geniessen und feiern, was du alles erreicht hast.



Ich freue mich auf dich!

GUTSCHEIN:

Mit diesem Gutschein erhältst du **CHF 100.-** Reduktion bei deiner Anmeldung für METAMORPHOSIS. Schreibe in deine Anmelde-Mail einfach zusätzlich **«GUTSCHEIN SELFLOVE»**, damit ich dir die CHF 100.- schenken kann.