

Deine elektromagnetische Signatur

Dissonanzen aufdecken

NAME

DATUM

1. Deine Gedanken und Werte

Wir haben alle in unserem Leben Herausforderungen zu meistern. Meist glauben wir, dass es wichtig ist, irgendetwas zu "tun", um diese zu bewältigen. Unser Mindset hat aber eine viel grössere Hebelwirkung, deshalb werden wir damit starten.

Mir ist es wichtig....

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Damit....

Beispiele:

- Mir ist es wichtig, gut Geld zu verdienen, damit ich finanziell unabhängig bin.
- Mir ist es wichtig, eine gute Ehe zu führen, damit ich meinen Kindern ein Vorbild bin.

Etc....

Deine elektromagnetische Signatur

Dissonanzen aufdecken

NAME

DATUM

2. Was fühlst du?

Unser Herz ist das Tor zu unserer Seele und unsere Gefühle fühlen wir in unserem Herzen. Deshalb ist es wichtig, dir darüber klar zu werden, was du eigentlich fühlst, wenn du von deinen Werten sprichst. Lass dir Zeit, spüre in dich hinein!

Was ist mein Gefühl zu....

Benenne es:

1.
2.
3.
4.

Beispiele:

- Ich möchte gerne gut Geld verdienen, fühle aber, dass ich es mit dem Geldfluss nicht hinbekomme. Gefühl: Frustration.

- In meiner Ehe fühle ich mich oft nicht gesehen, mache aber alles, um die Harmonie aufrecht zu erhalten. Gefühl: fehlende Wertschätzung.

Etc.

Deine elektromagnetische Signatur

Dissonanzen aufdecken

NAME

DATUM

3. Welches Thema?

Es gibt sicher viele Themen, die du gerne bearbeiten möchtest, aber in diesem Online-Kurs werden wir uns auf eines konzentrieren und damit auf die Spurensuche gehen. Wähle das Thema aus, was dich im Moment am meisten beschäftigt.

Mein Thema lautet:

Meine Gedanken und Gefühle zu dem Thema:

Woran würde ich erkennen, dass ich dieses Thema für mich aufgelöst habe?