



WORKBOOK



Modul 1 - Klärung

Hier erkennst Du, was zu Dir gehört und welche Einflüsse Du loslassen kannst, sodass Du nicht mehr so sehr von den Stimmungen und Meinungen anderer beeinflusst bist.

Dadurch unterscheidest Du wesentlich klarer, welche Deine eigenen Wünsche und Handlungsimpulse sind.



Ankommen Kurs 2023

Welcome, beautiful.



Willkommen in Deinem ersten Modul im Ankommen Kurs.
Ich freue mich so, dass Du da bist!

In Modul 1 geht es um die Klärung Deiner Gedanken, Deiner Gefühle und Deines Energiefeldes.

Das Ziel des ganzen Kurses ist es, dass Du einen großen Schritt in das Leben machst, das Dich wirklich erfüllt.

Mit Modul 1 fängst Du damit an, zu unterscheiden, was Deine Angelegenheiten und Themen sind, und was eigentlich nicht zu Dir gehört. Damit legst Du den Grundstein dafür, dass Du spürst und Gewissheit darüber hast, was in Deinem tiefsten Wesen und Kern zu Dir gehört und welche Erfahrungen Du in Deinem Leben machen willst.

Du nimmst in dieser Woche ganz bewusst in den Fokus, was Du denkst und fühlst, dabei helfen Dir die Fragen und Anregungen auf den nächsten Seiten.

Ich wünsche Dir eine schöne Zeit der Selbsterforschung, denn Deine Innenwelt ist es wert erforscht zu werden!

Es ist so schön, dass Du da bist!

Deine Carina

Ich und die anderen

1. WAS GLAUBST DU, TRÄGST DU NOCH AN PROBLEMEN
UND THEMEN, DIE EIGENTLICH GAR NICHT ZU DIR
GEHÖREN?

2. WAS DARF ALS ERSTES GEHEN?

Ich und die anderen

3. WAS KANNST DU JETZT SCHON DAFÜR TUN?

A large rectangular area with a light gray dotted grid pattern, intended for handwritten answers to question 3.

4. WIE WÄRE DEIN LEBEN, WENN DU DICH VON DIESEN DINGEN FREI GEMACHT HAST, ODER SIE AUF EINE ANDERE WEISE ERLEBST?

A large rectangular area with a light gray dotted grid pattern, intended for handwritten answers to question 4.

Ich mit mir

Kurzer Check-in vor und nach der Klärungs-Meditation

1. Vor der Meditation:

AUF EINER SKALA
VON 1-10:
WIE SEHR BIST DU BEI DIR,
ODER MIT DIR VERBUNDEN?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Nach der Meditation:

VON 1-10:
WIE SEHR BIST DU JETZT
BEI DIR, ODER MIT DIR
VERBUNDEN?

.....
.....
.....
.....
.....

3. WIE FÜHLST DU DICH JETZT, NACH DER MEDITATION?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. BRINGST DU IRGENDWELCHE GEDANKEN ODER
ERKENNTNISSE MIT IN DEN REST DES TAGES ODER DER
WOCHE?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ich mit mir

Kurzer Check-in vor und nach der Klärungs-Meditation

1. Vor der Meditation:

AUF EINER SKALA
VON 1-10:
WIE SEHR BIST DU BEI DIR,
ODER MIT DIR VERBUNDEN?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Nach der Meditation:

VON 1-10:
WIE SEHR BIST DU JETZT
BEI DIR, ODER MIT DIR
VERBUNDEN?

.....
.....
.....
.....
.....

3. WIE FÜHLST DU DICH JETZT, NACH DER MEDITATION?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. BRINGST DU IRGENDWELCHE GEDANKEN ODER
ERKENNTNISSE MIT IN DEN REST DES TAGES ODER DER
WOCHE?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ich, mit meinem Körper, meiner Körperin

Unser Körper ist der Ort, in dem wir leben und in dem wir unser Leben wahrnehmen und erleben. Ganz oft mögen wir unseren eigenen Körper nicht so gern, oder wollen lieber nicht so sehr in ihm/ihr präsent sein. Die folgenden Fragen sind dazu gedacht, Deine Wahrnehmung für Deine Beziehung mit Deinem Körper zu stärken und Deine Aufmerksamkeit noch mehr auf Dich selbst zu lenken. Ganz wichtig ist, dass es hier keine richtigen und falschen Antworten gibt, sondern genau das, wie es gerade ist.

Diese Reflexion ist eine Vorbereitung auf das Modul No 2. Bitte mache sie vor der nächsten Session, sodass Du dieses Bewusstsein mit in die Session nehmen kannst, um den nächsten Schritt zu machen.

Nimm für Dich die folgenden Aussagen zur Reflexion:

1. ICH FÜHLE MICH WOHL IN MEINEM KÖRPER, AUF EINER SKALA VON
1- 10.

.....

.....

.....

2. ICH WILL HIER SEIN, IN MEINEM KÖRPER AUF EINER SKALA VON
1- 10.

.....

.....

.....

3. ICH WILL IN MEINEM EIGENEN LEBEN SEIN AUF EINER SKALA VON
1- 10.

.....

.....

.....

Ich, mit meinem Körper, meiner Körperin

4. WIE WILLST DU DICH IN DEINEM KÖRPER UND DEINEM LEBEN
EIGENTLICH FÜHLEN?



5. WIE WÄRE DEIN LEBEN DANN?



ICH BIN DANKBAR FÜR

ICH ERLAUBE MIR

ICH FÜHLE DIESE BEIDEN
GEFÜHLE:

DAS MACHT MIT MIR,

DIESE GEFÜHLE MÖCHTE ICH
AUCH FÜHLEN:

WENN ICH SIE EINLADE, DANN

ICH BIN DANKBAR FÜR

ICH ERLAUBE MIR

ICH FÜHLE DIESE BEIDEN
GEFÜHLE:

DAS MACHT MIT MIR,

DIESE GEFÜHLE MÖCHTE ICH
AUCH FÜHLEN:

WENN ICH SIE EINLADE, DANN

ICH BIN DANKBAR FÜR

ICH ERLAUBE MIR

ICH FÜHLE DIESE BEIDEN
GEFÜHLE:

DAS MACHT MIT MIR,

DIESE GEFÜHLE MÖCHTE ICH
AUCH FÜHLEN:

WENN ICH SIE EINLADE, DANN

ICH BIN DANKBAR FÜR

ICH ERLAUBE MIR

ICH FÜHLE DIESE BEIDEN
GEFÜHLE:

DAS MACHT MIT MIR,

DIESE GEFÜHLE MÖCHTE ICH
AUCH FÜHLEN:

WENN ICH SIE EINLADE, DANN

ICH BIN DANKBAR FÜR

ICH ERLAUBE MIR

ICH FÜHLE DIESE BEIDEN
GEFÜHLE:

DAS MACHT MIT MIR,

DIESE GEFÜHLE MÖCHTE ICH
AUCH FÜHLEN:

WENN ICH SIE EINLADE, DANN

ICH BIN DANKBAR FÜR

ICH ERLAUBE MIR

ICH FÜHLE DIESE BEIDEN
GEFÜHLE:

DAS MACHT MIT MIR,

DIESE GEFÜHLE MÖCHTE ICH
AUCH FÜHLEN:

WENN ICH SIE EINLADE, DANN

ICH BIN DANKBAR FÜR

ICH ERLAUBE MIR

ICH FÜHLE DIESE BEIDEN
GEFÜHLE:

DAS MACHT MIT MIR,

DIESE GEFÜHLE MÖCHTE ICH
AUCH FÜHLEN:

WENN ICH SIE EINLADE, DANN