

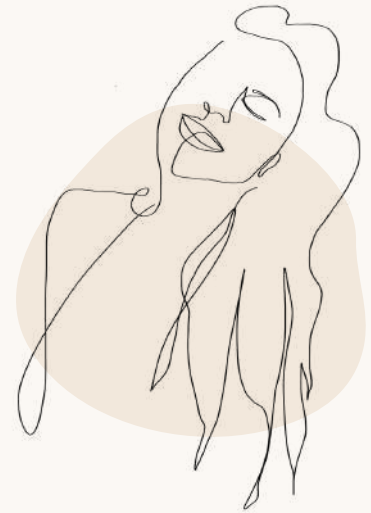
WORKBOOK 5

Gesunde
Grenzen
setzen

Lebe deine
Wahrheit



GRENZEN & WAHRHEIT



Es ist unglaublich wichtig, dass du gesunde Grenzen in deinem Leben setzt und sie auch klar kommunizierst, denn wenn du sie nicht kommunizierst, woher sollen andere Menschen deine Grenzen kennen? Automatisch werden sie dann immer überschritten und das zehrt an deiner Energie. Wie du bereits weißt, ist deine Energie das, womit du dein Leben erschaffst und umso wichtiger ist es, dass du auf sie achtest und dich von Dingen die dir nicht gut tun abgrenzt. Gleichzeitig kannst du so viel mehr in deine Kraft kommen und es ist dir möglich, noch mehr deine Wahrheit zu sprechen und zu verkörpern! Wenn du deine Wahrheit lebst und für sie einsteht hast du die Möglichkeit deinem wahren Kern Stück für Stück näher zu kommen! Überlege dir, wie oft du eigentlich zu Dingen ja sagst, obwohl du viel lieber nein sagen würdest? Ein nein zu etwas ist immer ein JA zu dir selbst!

Das Eisbergmodell besagt, dass wir 5% bewusst machen und 95% unbewusst. Die 95% sind für uns interessant, denn da liegen unsere Verhaltensmuster und Überzeugungen verborgen. Es kann sogar sein, dass du spürst wie du immer und immer wieder über deine Grenzen gehst oder wie andere deine Grenzen überschreiten.

Wenn du ein außergewöhnliches Leben erschaffen willst, sprich ein tief erfülltes Leben, die Dinge die du von Herzen tun möchtest, in deiner Kraft zu sein, Intuition und innerer Stimme folgen, Dinge erschaffen, die dich begeistern, in die Kreativität gehen, dann brauchst du Energie, weshalb es umso wichtiger ist auf deine Energie zu achten!



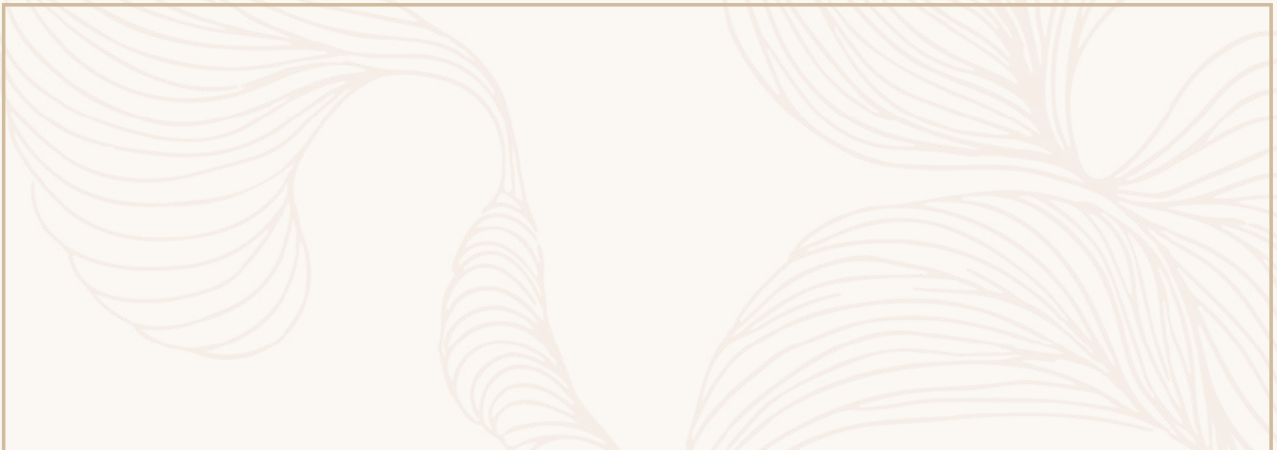
SEI MUTIG UND
SPRICH, LEBE &
VERKÖRPERE
DEINE WAHRHEIT,
UM DEINEM
WAHREN KERN
IMMER NÄHER ZU
KOMMEN!



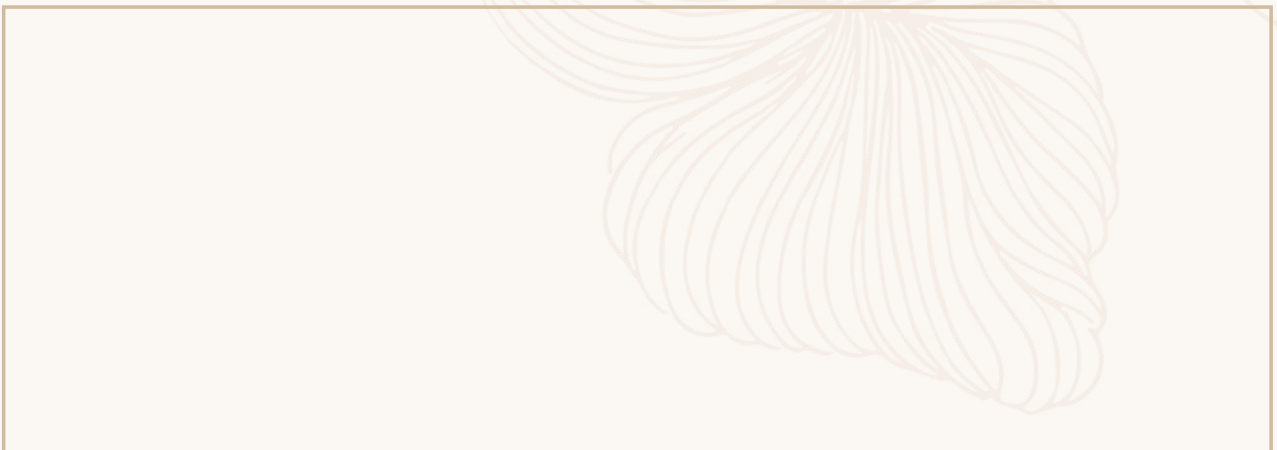
Achtest du auf deine Bedürfnisse? Hörst du auf deinen Körper und achtest auf seine Signale?



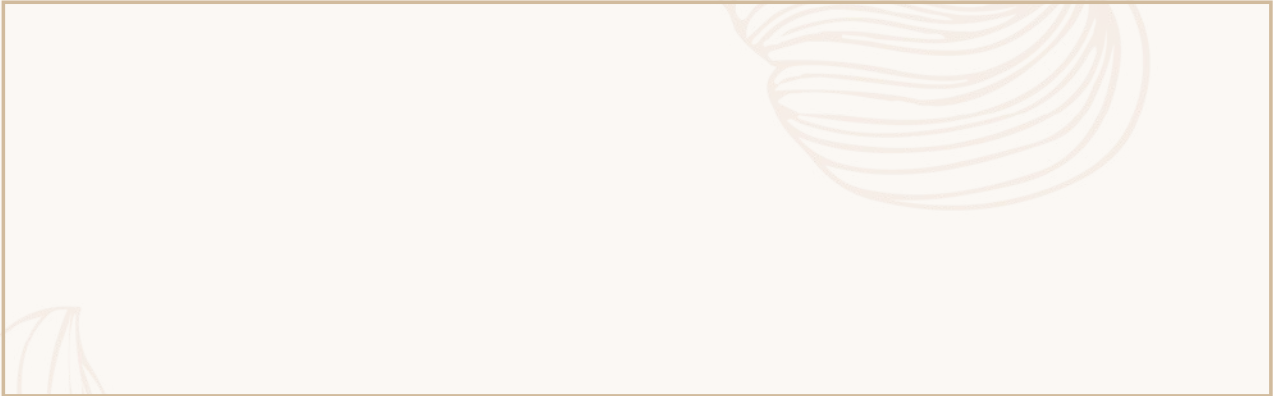
Wie spürst du bzw. zeigt es sich, dass dein Körper überlastet ist?



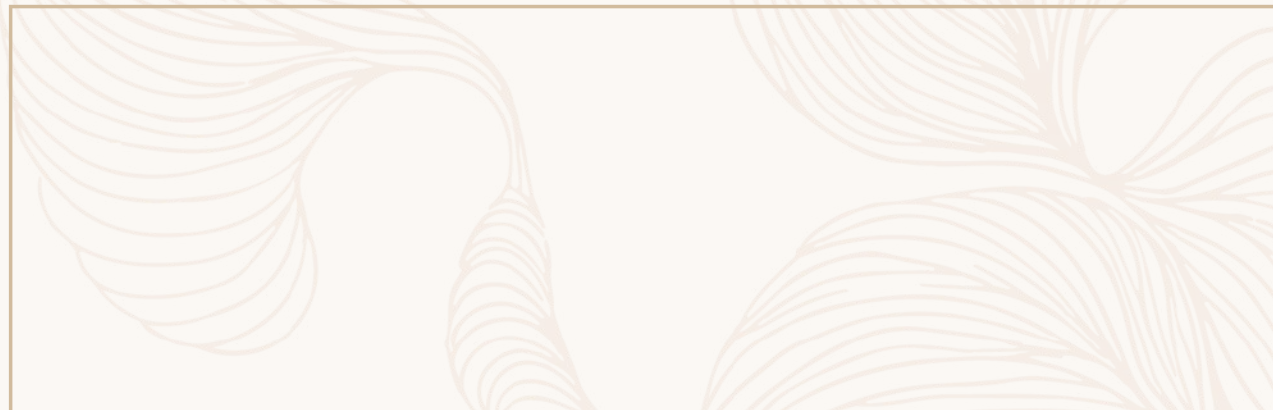
Wie fühlt es sich an, kurz bevor die körperliche Überlastung eintritt?



Wie fühlt es sich für dich an, wenn du deine Grenzen nicht klar kommunizierst und sie dadurch nicht eingehalten werden?



Wie kannst du dich in Zukunft abgrenzen, sodass du dich Kommentare anderer Menschen nicht mehr treffen und du dich davon nicht beeinflussen lässt?



TOOLS



INTENTIONEN SETZEN

Du kannst dir täglich eine Intention setzen, um deine Energie zu schützen und um bewusst Grenzen zu setzen. Gleich morgens könntest du dir beispielsweise sagen: Meine Energie ist wertvoll, ich ziehe bewusst meine Grenzen.

ENERGIE BUBBLE

Stell dir vor du bist umgeben von einer wunderschönen Blase, die deine Lieblingsfarbe hat. Durch diese Blase können keine Energievampire dringen und dir deine Energie rauben. Es ist ein leichtes für dich deine Energie zu schützen und sie hochzuhalten.

ALLTÄGLICHE ROUTINEN

Welche Routinen könntest du in deinem Alltag integrieren, um deine Grenzen zu schützen? Diese Routinen geben dir Kraft und Energie. Schreibe dir 3 Dinge auf die du tun kannst und beobachte, wie sich deine Energie in den nächsten Wochen verändert.



JOURNALING

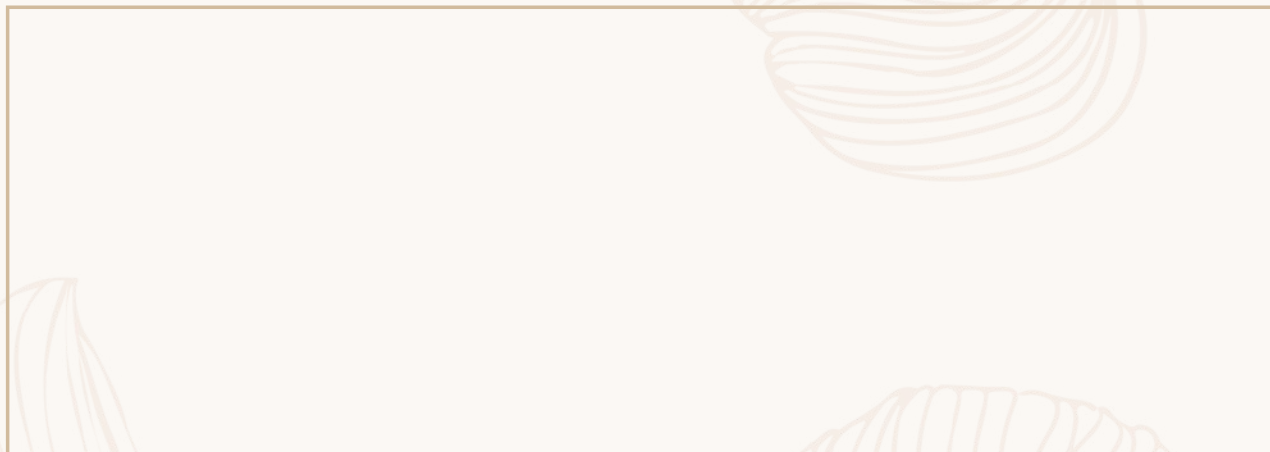
Schreibe dir alles auf, was dich beschäftigt, nervös macht oder dir Energie raubt. Leere deinen Kopf und sehe wieder klarer auf die Dinge. So kannst du bewusst entscheiden, was du noch in deinem Leben haben möchtest und wo es an der Zeit ist, bewusst Grenzen zu ziehen.

TRIGGER

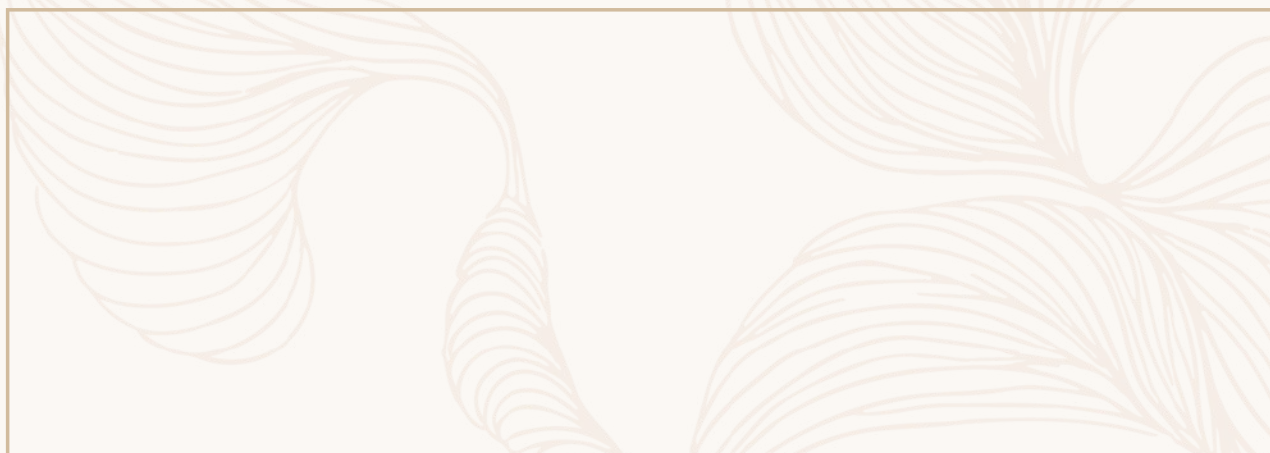
Handele nicht aus dem Affekt, , denn auch das raubt dir unheimlich viel Energie. Nimm dir bewusst eine kleine Pause bevor du agierst. Triff Entscheidungen bewusst und wäge ab, ob es Sinn für dich macht, dich beispielsweise auf eine Diskussion einzulassen oder nicht. Wenn du bewusst handelst hat das eine enorme Auswirkung auf deinen Energiehaushalt.



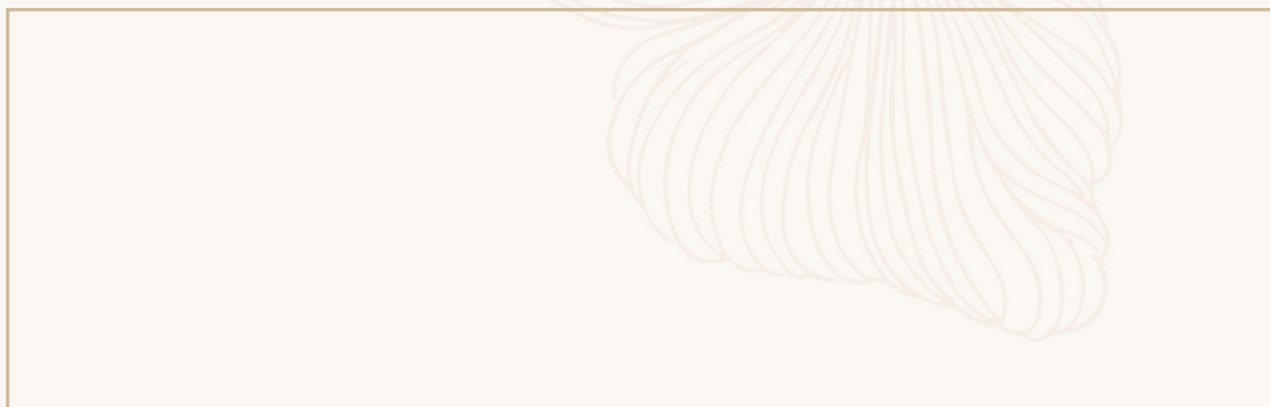
Was bedeutet es für dich, deine Wahrheit zu leben? Was bedeutet es somit für dich, dich authentisch auszudrücken und hinter deinen Werten zu stehen?



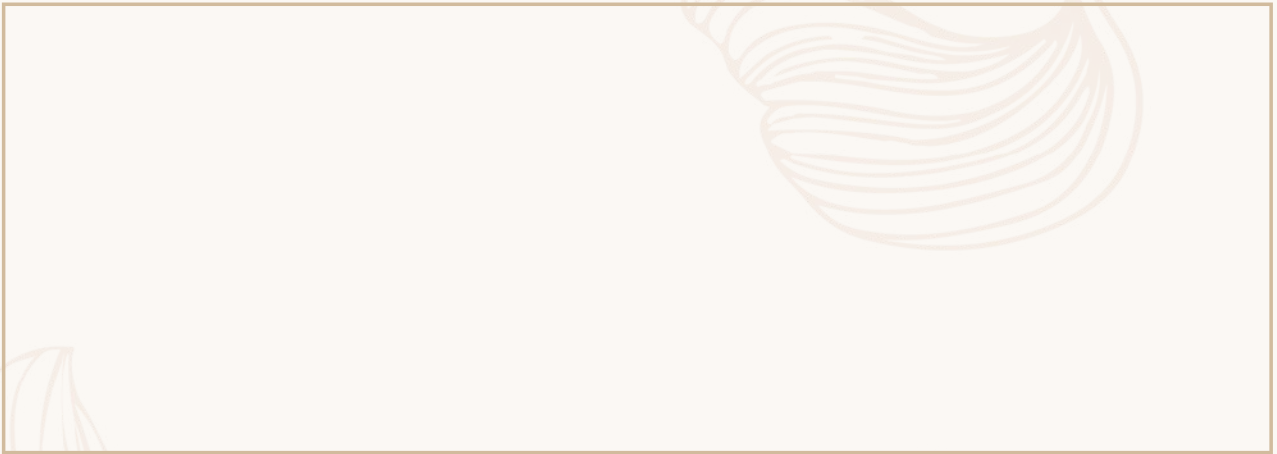
In welchen Bereichen deines Lebens lebst du deine Wahrheit schon komplett und bist dein authentisches selbst? Wie fühlt sich das an?



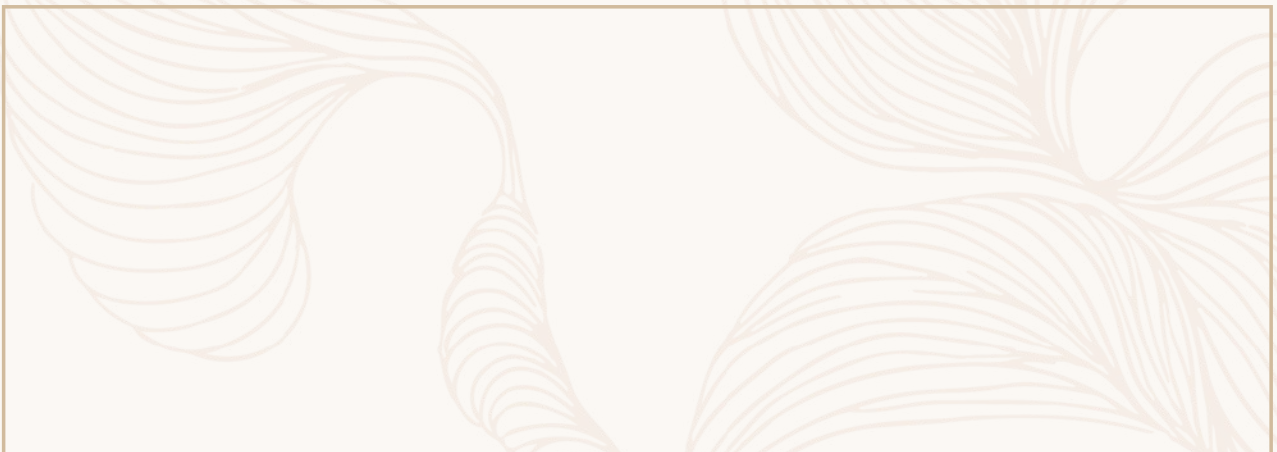
In welchen Bereichen deines Lebens lebst du deine Wahrheit noch nicht? wo fühlst du dich klein oder traust dich nicht so recht?



Was hindert dich daran, deine Wahrheit und somit dein authentisches Ich zu leben?



Wenn du JETZT beschließt deine Wahrheit zu leben, was ändert sich dadurch für dich? Wem kommt es zugute, dass du deine Wahrheit lebst? Und was kannst du im Alltag tun, um deine Wahrheit noch mehr leben zu können?



TOOLS



FRAGE DICH IM ALLTAG:

- >> · Bin ich jetzt gerade mit meiner Wahrheit verbunden?
- >> · Handele ich im Einklang mit meinen Werten und höre auf meine innere Stimme, mein Bauchgefühl?
- >> · Wenn ich das jetzt mache, handele ich dann für oder gegen meine Wahrheit?



SELBST- BEWUSSTSEIN



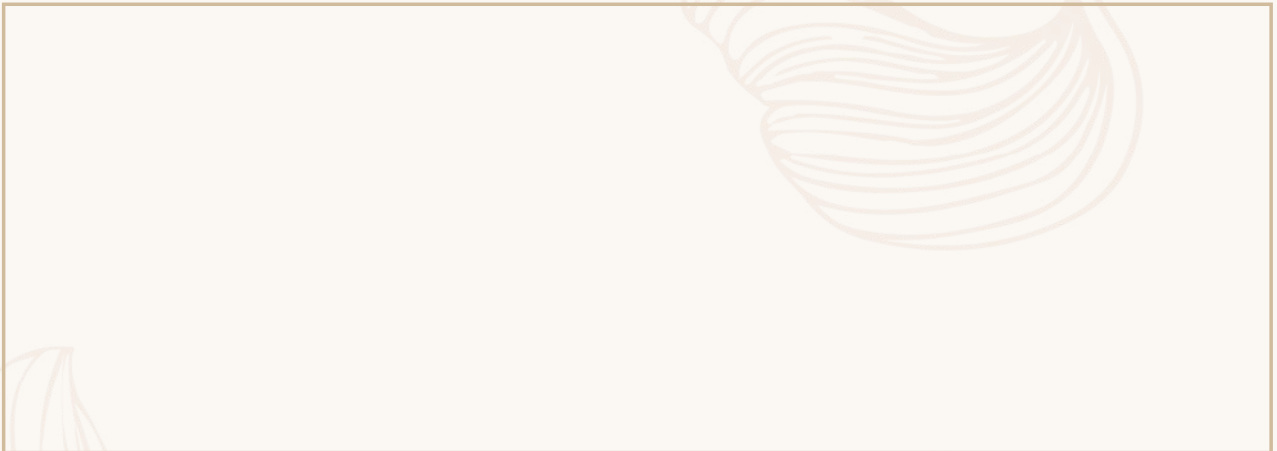
Es wird immer Menschen geben, denen nicht gefällt, was du tust. Wie schade wäre es, nicht deinen Traum zu leben oder für dich einzustehen oder selbstbewusst zu sein, nur weil da ein paar Menschen sind, die sowieso ihr halbes Leben negativ unterwegs sind. Konzentriere dich auf die Menschen, die du erreichen und inspirieren möchtest und umgib dich mit Menschen, die auf dem gleichen Weg sind wie du. Wenn du anfängst für dich einzustehen werden Menschen in dein Leben kommen, die auch genau das tun (Gleiches zieht Gleiches an).

Sei mutig und gehe los für die Dinge, die dir wichtig sind und die dich erfüllen, das kann dein ganzes Leben ändern. Du schenkst dir selbst eine riesige Chance, wenn du dich endlich so zeigst wie du bist, weshalb es auch so wichtig ist, deine negativen Glaubenssätze aufzulösen.

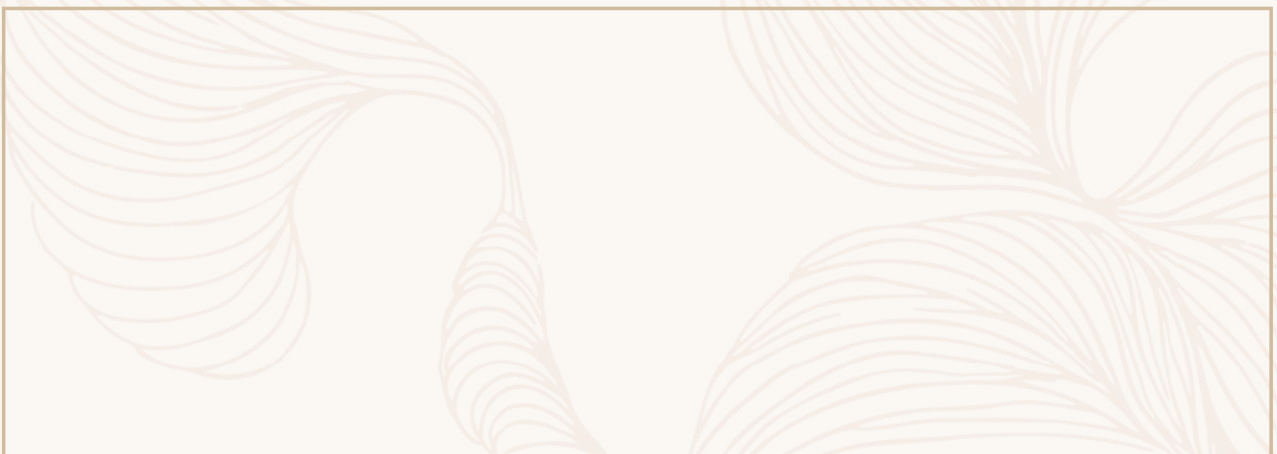
Werde dir darüber bewusst, dass Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein nicht kommen, wenn du vor deiner Angst dich zu zeigen wegläufst. Wir stärken unser Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen in dem wir uns in Situationen begeben, vor denen wir Angst haben, also unsere Komfortzone verlassen. Wenn du eine Situation überstehst vor der du Angst hast, dann spürst du, dass es okay ist und du wirst von Mal zu Mal souveräner und gelassener.



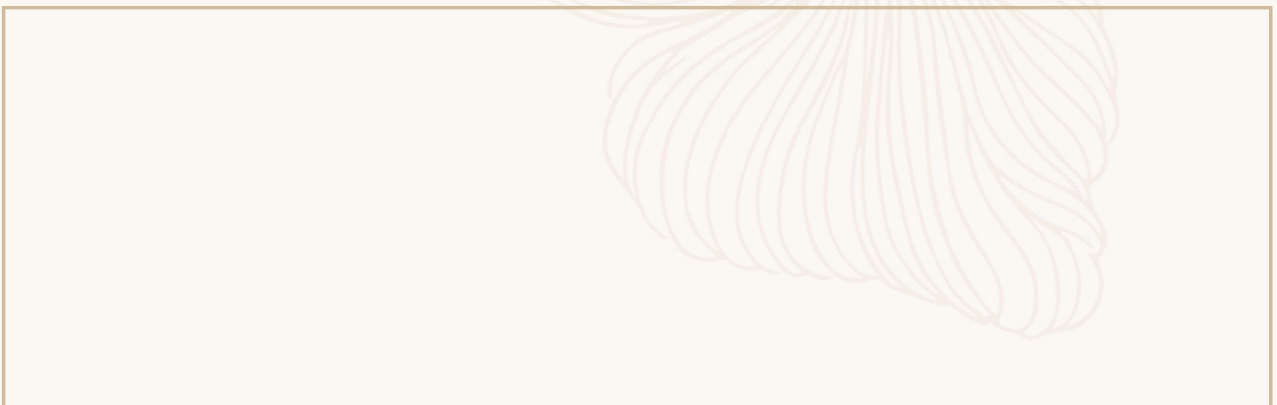
In welchen Situationen bzw. bei welchen Tätigkeiten machst du dich selbst klein und verkriechst dich?



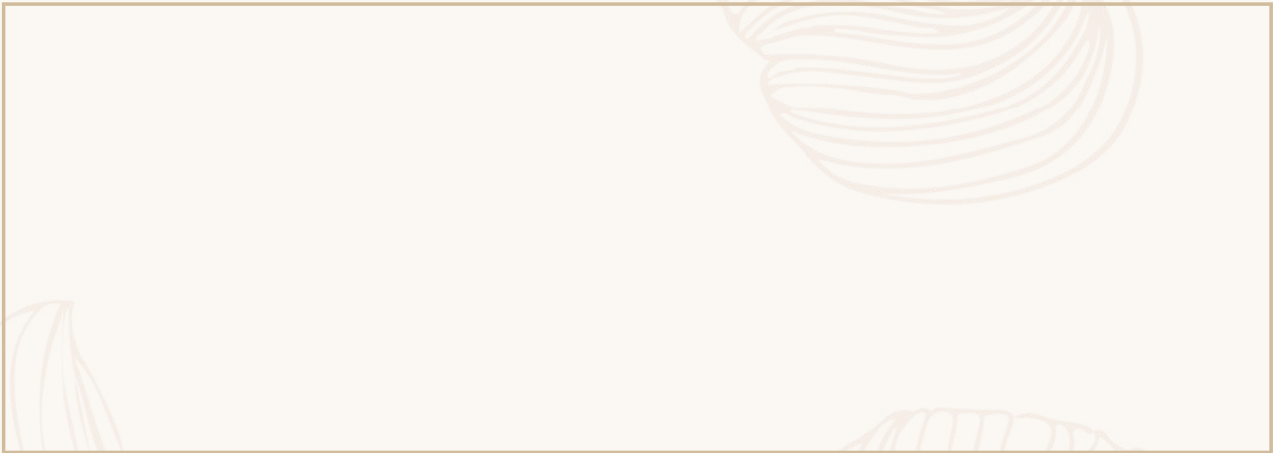
Wie sieht dein Leben aus, wenn du weiterhin daran festhältst und dich kleiner machst als du eigentlich bist?




Wann hattest du zum ersten Mal das Gefühl, du darfst dich nicht so zeigen wie du bist? Welche Situation darfst du für dich und dein inneres Kind heilen? Und warum fühlst du so?



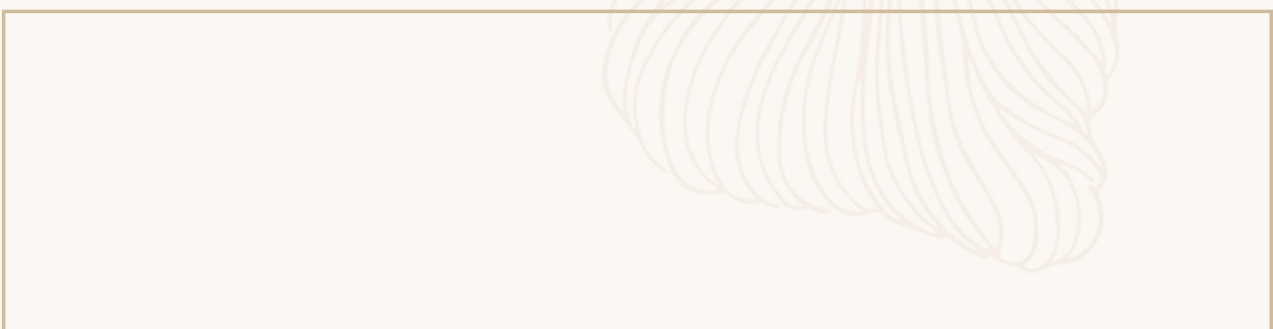
Was sagst du dir selbst, warum du dich nicht zeigen darfst? Wie sehen deine falschen Glaubenssätze aus? (z.B. Es interessiert keinen, was ich zu sagen habe, Ich bin nicht gut genug...)



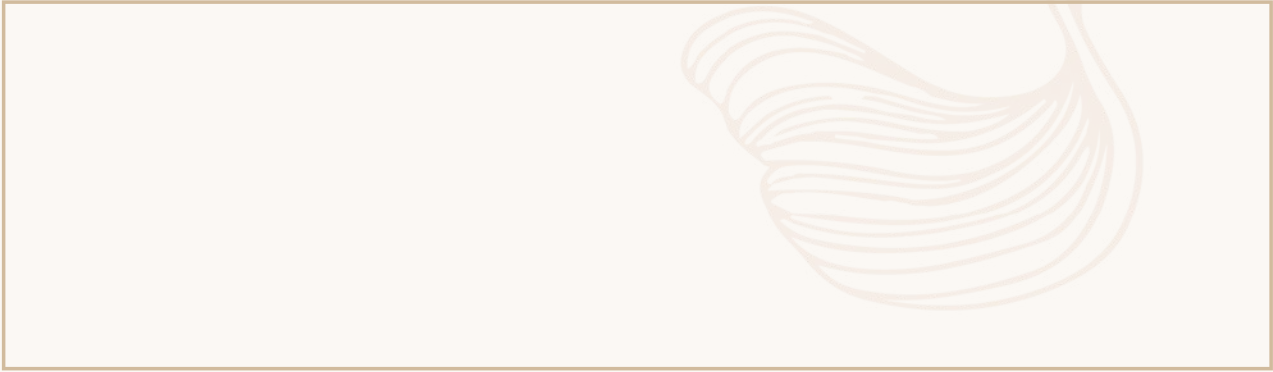
Stelle dir vor, du bist die selbstbewusste Frau, die du dir wünschst zu sein, wie fühlst du dich? Wie ist es dich endlich so zu zeigen wie du wirklich bist? Wie sieht dein Leben jetzt aus und was ist möglich für dich?



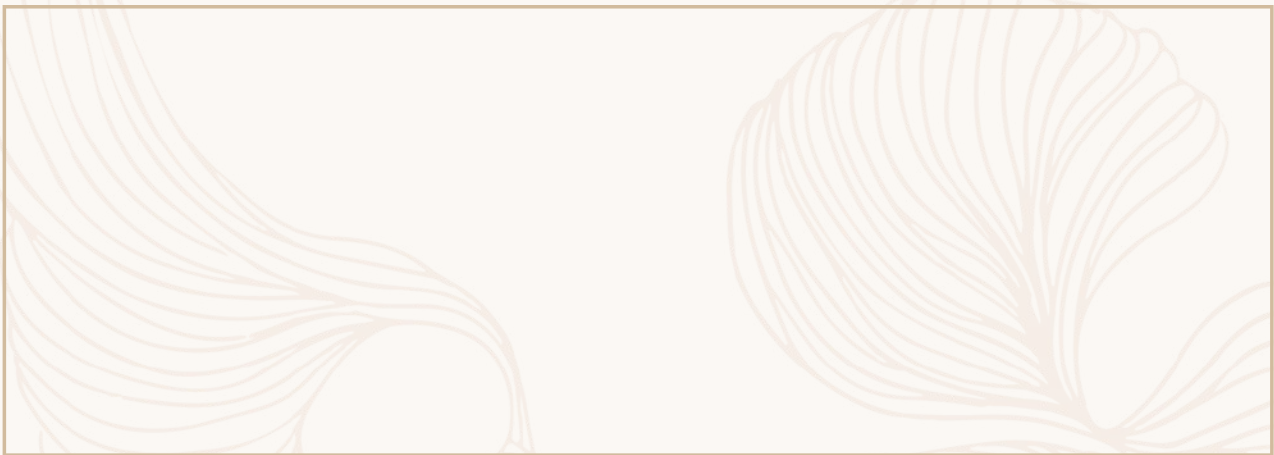
Wo kannst du dich im Alltag ab jetzt mehr zeigen? Wo möchtest du mehr für dich eintreten und dich so zeigen wie du bist? Was kann dir helfen das umzusetzen?



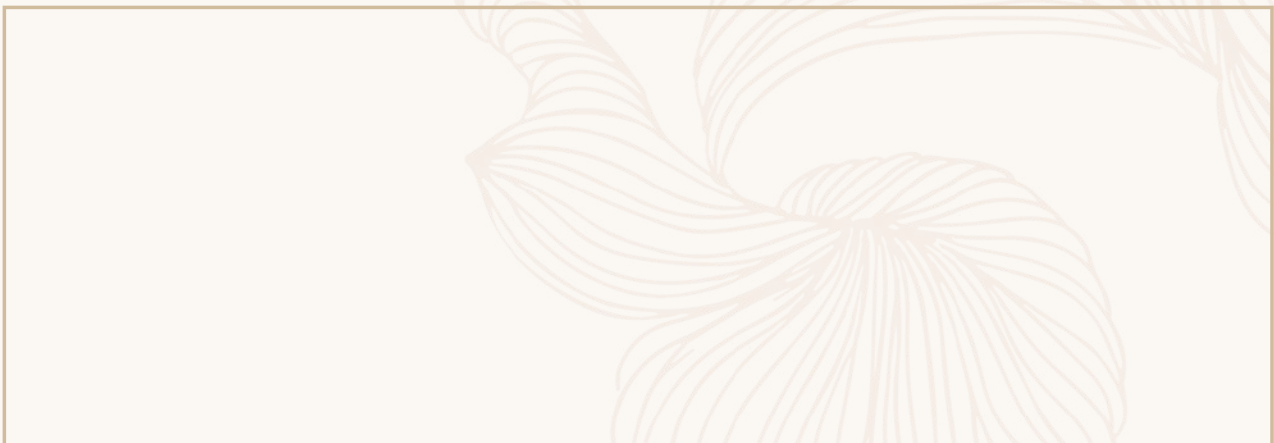
Wo in deinem Leben mangelt es dir an Selbstdisziplin?



Wo in deinem Leben bist du sehr diszipliniert?



Was ist alles möglich, wenn du mit Disziplin Schritt für Schritt an deinen Träumen arbeitest, vertraust und für sie losgehst?



HERAUSGEGEBEN VON:

Linda Bogadi

<https://lindabogadi.com>

(c) Copyright. All rights reserved and all wrongs reserved.

