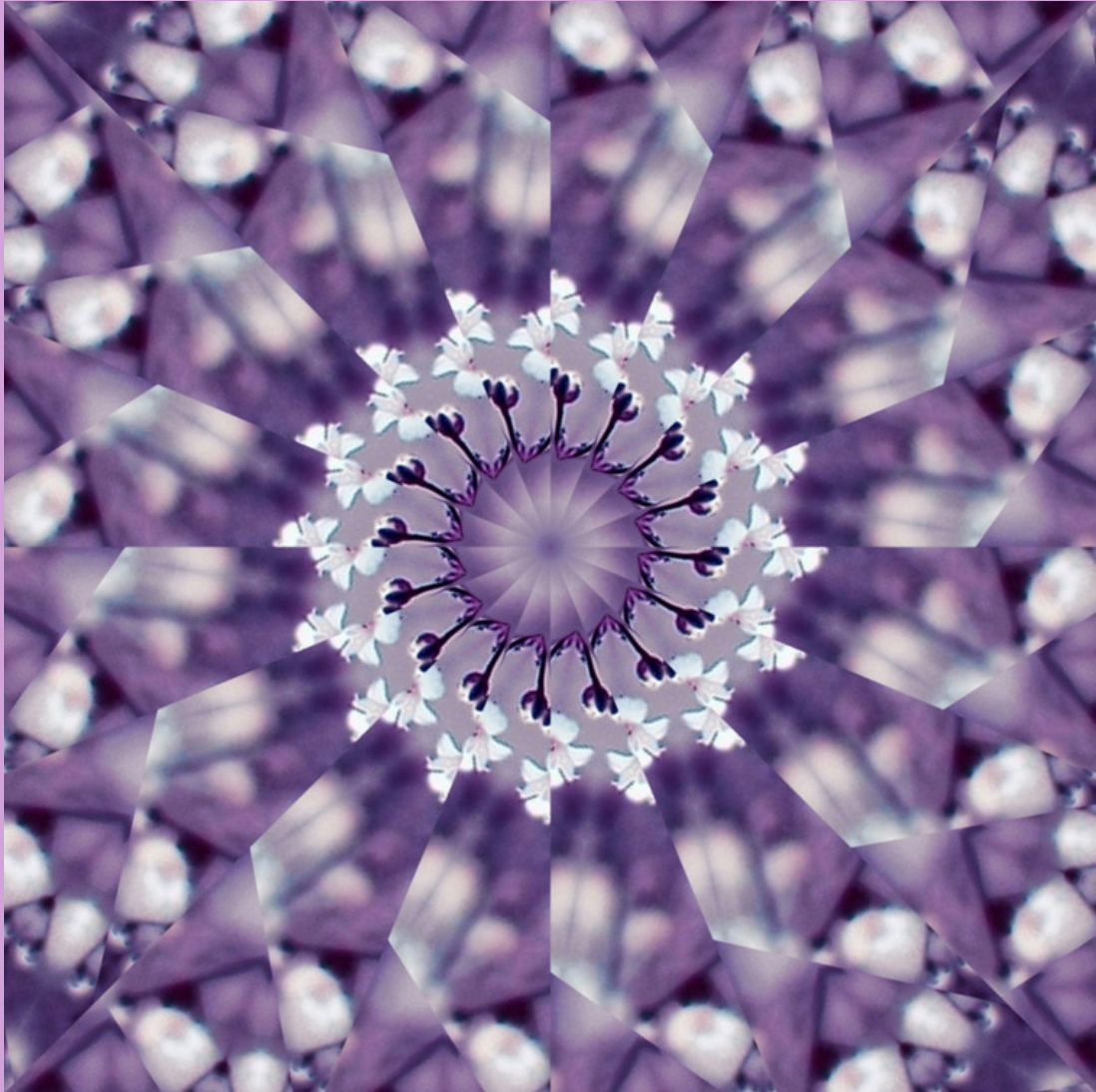


Workbook

Innere Balance bei Kinderwunsch



Die 5-Schritte Methode

KONSTANTINA VRONTOU

LEITFADEN

1 Tag

Nimm dir ein oder zwei Stunden Zeit und beantworte die Fragen aller 5 Schritte. In einem Ruck! Dann lege die Listen beiseite und lasse das Geschriebene auf dich wirken.

2 Tag

Fange mit dem Schritt (Bereich) an, der dir ins Auge springt und der besonders wichtig für dich ist. Lies dir deine konkreten Maßnahmen in Liste 3 durch und lege fest, was du heute umsetzen oder angehen möchtest.

3 Tag

Fahre mit dem nächsten Schritt (Bereich) fort bis du alle 5 durch hast. Dann kannst du wieder von vorne beginnen.

Nimm dir für jeden Schritt so viel Zeit wie du möchtest. Einen Tag, mehrere Tage oder eine Woche.

Es ist wie ein Spiel

HAB SPASS!

SCHRITT

1

Druck raus nehmen

Liste 1 (Bestandsaufnahme)

In welchen Situationen und in welchen Lebensbereichen verspürst du besonders viel Druck, oder bist Stress ausgesetzt?

Schreibe alle Situationen auf, in denen du Druck verspürst und nummeriere sie durch.



Liste 2 (Brainstorming)

Was könntest du tun oder weglassen, um Druck rauszunehmen? Schreibe zu jeder Nummer mindestens 2 Dinge auf, die dazu beitragen könnten dir mehr Freiräume zu verschaffen. Wo brauchst du mehr Raum für dich zum Atmen, um dich zu bewegen und zu leben?

Liste 3 (entspannen und durchatmen)

Welche konkreten Schritte könntest du unternehmen um Stress zu reduzieren? Was könntest du tun, um dir Freiräume zu schaffen? Kleine Inseln, um zu entspannen und durchzuatmen. Was könntest du sofort tun? Werde konkret und punktgenau!



Atme ein, atme aus und entspann dich. Du musst nichts tun, sondern kannst dich einfach zurücklehnen und darauf vertrauen, dass dein Unterbewusstsein für dich arbeiten und dich unterstützen wird.

Der Freudenspur folgen

Liste 1 (Bestandsaufnahme)

*Erinnere dich mal! Was hat in der Vergangenheit zu deinem Glück beigetragen?
Was hat dein Herz berührt? Was hat dich erfreut? Was hat dich beflügelt und
inspiriert?*



Liste 2 (Brainstorming)

*Wenn alles möglich wäre, was würdest du tun, um in deine Freude zu kommen?
Was würde dich glücklich machen? Welche Umstände könnten dazu beitragen
damit du dich innerlich frei und glücklich fühlst? Erlaube dir zu träumen!*

Liste 3 (Glücksmomente)

Welche konkreten Schritte könntest du unternehmen, die dich glücklich machen? Welche Maßnahmen könntest du treffen um Freude zu empfinden? Was macht dich glücklich? Lass dich von deinen Träumen inspirieren und bringe es in die Realität. Was ist sofort umsetzbar und machbar?



Atme ein, atme aus und entspann dich. Du musst nichts tun, sondern kannst dich einfach zurücklehnen und darauf vertrauen, dass dein Unterbewusstsein für dich arbeiten und dich unterstützen wird.

Geborgenheitsinseln schaffen

Liste 1 (Bestandsaufnahme)

In welchen Situationen und in welchen Lebensbereichen fühlst du dich besonders geborgen? Was trägt zu deinem Wohlfühl bei? Wann fühlst du dich so richtig wohlig und gut aufgehoben?



Liste 2 (Brainstorming)

Wie könntest du dir Geborgenheitsinseln schaffen? Sammle Ideen von Aktivitäten und Umständen, die zu deine Wohlgefühl beitragen? Was braucht das Kind in dir, damit es sich gut aufgehoben fühlt? Was müsstest du tun, um besser für dich zu sorgen, damit du dich gut genährt und zufrieden fühlst.

Liste 3 (Geborgensheitsinseln)

Was könntest du konkret tun um besser für dich zu sorgen und um dich rundum wohl und zufrieden zu fühlen? Schreibe konkrete Maßnahmen und Aktivitäten auf, die du tatsächlich umsetzen kannst.



Atme ein, atme aus und entspann dich. Du musst nichts tun, sondern kannst dich einfach zurücklehnen und darauf vertrauen, dass dein Unterbewusstsein für dich arbeiten und dich unterstützen wird.

SCHRITT

4

Loslassen und befreien

Liste 1 (Bestandsaufnahme)

In welchen Situationen fühlst du dich belastet, gebunden und unfrei? Wo trägst du Ballast mit dir herum? Wo tust du mehr als du eigentlich kannst oder willst? Was hältst du fest? Was lässt dich nicht los? Welche Bereiche deines Lebens gehören mal so richtig aufgeräumt?



Liste 2 (Brainstorming)

Was möchtest du loslassen? Wovon möchtest du dich befreien? Welche Gewohnheiten möchtest du sein lassen? Was in deinem Leben gehört aussortiert und ausgemistet?

Liste 3 (konkretes Lassen)

Schreibe konkrete Dinge auf, die du umsetzen möchtest. Wann möchtest du nein sagen? Wen möchtest du gehen lassen? Was möchtest du ausmisten? Welche Verhaltensweisen möchtest du sein lassen? Was darf gehen?



Atme ein, atme aus und entspann dich. Du musst nichts tun, sondern kannst dich einfach zurücklehnen und darauf vertrauen, dass dein Unterbewusstsein für dich arbeiten und dich unterstützen wird.

Eins Sein mit Dir

Liste 1 (Bestandsaufnahme)

In welchen Situationen und in welchen Lebensbereichen fühlst du dich tief mit dir und dem Universum, mit deiner Essenz, mit dem Göttlichen verbunden? Und wann fühlst du dich getrennt? Wann verlierst du den Kontakt zu dir selbst, zu deiner Intuition und deiner inneren Stimme?




Liste 2 (Brainstorming)

Wenn alles möglich wäre was würdest du tun, um eine tiefere Verbindung zu dir selbst herzustellen? Um dich selbst zu spüren? Gibt es Dinge, Umstände oder Aktivitäten, die dazu beitragen, dass du dich Eins mit dir fühlst?

Liste 3 (den Rahmen schaffen)

Was könntest du tun um dich mit dir verbunden zu fühlen? Um dich selbst besser zu spüren? Deiner inneren Stimme zu lauschen? Was kannst du tun, um das zu unterstützen? Oder was musst du lassen? Konkrete Schritte!



Atme ein, atme aus und entspann dich. Du musst nichts tun, sondern kannst dich einfach zurücklehnen und darauf vertrauen, dass dein Unterbewusstsein für dich arbeiten und dich unterstützen wird.

