



Starke Menschen werden zu **starken Marken**.

CHECK IN

in Deine Lebensbereiche



BEGLEITUNG FÜR
DEINEN HERZENSWEG

www.kadai.at
www.herzensprojekt.at



Check In Lebensbereiche

Vorbereitung:

Stiff und eventuell dieses Arbeitsblatt verwenden.
Gerne kannst Du auch einen Block oder ein Journal bereitlegen.
Mach Dir schöne Musik an oder genieße diese Übung in Stille. Wie Du möchtest.

Einleitung:

In dieser Sitzung ist radikale Wahrheit von Dir an Dich selbst gefragt. Du checkst nun direkt in Dich und Dein Inneres ein und zwar in jeden einzelnen Lebensbereich, den ich Dir vorgebe, zu scannen. Jeden einzelnen dieser Lebensbereiche bewertest Du von einer Skala von 1 bis 10. 10 Punkte gibst Du, wenn Du in diesem Bereich bereits Deine volle Wahrheit lebst. Mit dieser Übung sollst Du weg von dem ich sollte, sondern es geht darum, wie Du wirklich Deine Wahrheit lebst. Sei hier von Punkt zu Punkt ganz ehrlich mit Dir selbst. Am Ende soll klar herauskommen, was Du für Dich in Dein Leben einlädst, um das Leben zu leben, was Du tatsächlich leben möchtest.

DIE 8 LEBENSBEREICHE

1. Du

Wie klar bist Du mit Dir selbst und lebst Du Deine Wahrheit?

2. Job/Berufung

Hast Du Deinen Traumjob, möchtest Du eine Veränderung, was darf sich noch verändern?

3. Gesundheit

Wie gesund und vital fühlst Du Dich? Was benötigt Dein Körper, welche Lebensenergie hast Du?

4. Lebensstil

Wie sieht Deine Umgebung aus? Fühlst Du Dich wohl? Was benötigst Du hier noch?

5. Familie

Herrscht hier Harmonie, bist Du glücklich? Lebst Du nach Deinen Werten und Grenzen?

6. Partnerschaft

Wie berührst Du Dich und wie Deinen Partner? Wie liebst Du Dich selbst und wie im Außen?

7. Freundschaften

Welche Menschen hast Du gerne um Dich, bei welchen ein Hochgefühl nach Treffen?

8. Fremde

Wie gehst Du mit Fremden um, wie bist Du?





Check In Lebensbereiche

DIE 8 LEBENSBEREICHE:

Schreibe bitte nun Punkt für Punkt auf wie Du jeden einzelnen Lebensbereich für Dich wahrnimmst. Bewerte diesen mit einer Skala von 1 bis 10, wie sehr Du bereits Deine Wahrheit in jedem Bereich lebst und schreibe auf, wie es in der momentanen Situation gerade ist.

1. Du

Wie klar bist Du mit Dir selbst und lebst Du Deine Wahrheit?

2. Job/Berufung

Hast Du Deinen Traumjob, möchtest Du eine Veränderung, was darf sich noch verändern?

3. Gesundheit

Wie gesund und vital fühlst Du Dich? Was benötigt Dein Körper, welche Lebensenergie hast Du?





Check In Lebensbereiche

DIE 8 LEBENSBEREICHE:

Schreibe bitte nun Punkt für Punkt auf wie Du jeden einzelnen Lebensbereich für Dich wahrnimmst. Bewerte diesen mit einer Skala von 1 bis 10, wie sehr Du bereits Deine Wahrheit in jedem Bereich lebst und schreibe auf, wie es in der momentanen Situation gerade ist.

4. Lebensstil

Wie sieht Deine Umgebung aus? Fühlst Du Dich wohl? Was benötigst Du hier noch?

5. Familie

Herrscht hier Harmonie, bist Du glücklich? Lebst Du nach Deinen Werten und Grenzen?

6. Partnerschaft

Wie berührst Du Dich und wie Deinen Partner? Wie liebst Du Dich selbst und wie im Außen?





Check In Lebensbereiche

DIE 8 LEBENSBEREICHE:

Schreibe bitte nun Punkt für Punkt auf wie Du jeden einzelnen Lebensbereich für Dich wahrnimmst. Bewerte diesen mit einer Skala von 1 bis 10, wie sehr Du bereits Deine Wahrheit in jedem Bereich lebst und schreibe auf, wie es in der momentanen Situation gerade ist.

7. Freundschaften

Welche Menschen hast Du gerne um Dich, bei welchen ein Hochgefühl nach Treffen?

8. Fremde

Wie gehst Du mit Fremden um, wie bist Du?

Super, den ersten großen Schritt für Deine innere Klarheit hast Du gerade getan.

Jetzt schreibe auf der nächsten Seite gerne auf was Du von jedem einzelnen Lebensbereich nun zukünftig in Dein Leben lädst.





Check In Lebensbereiche

Was lade ich in mein Leben ein?

1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....

6

.....

7

.....

8

.....

