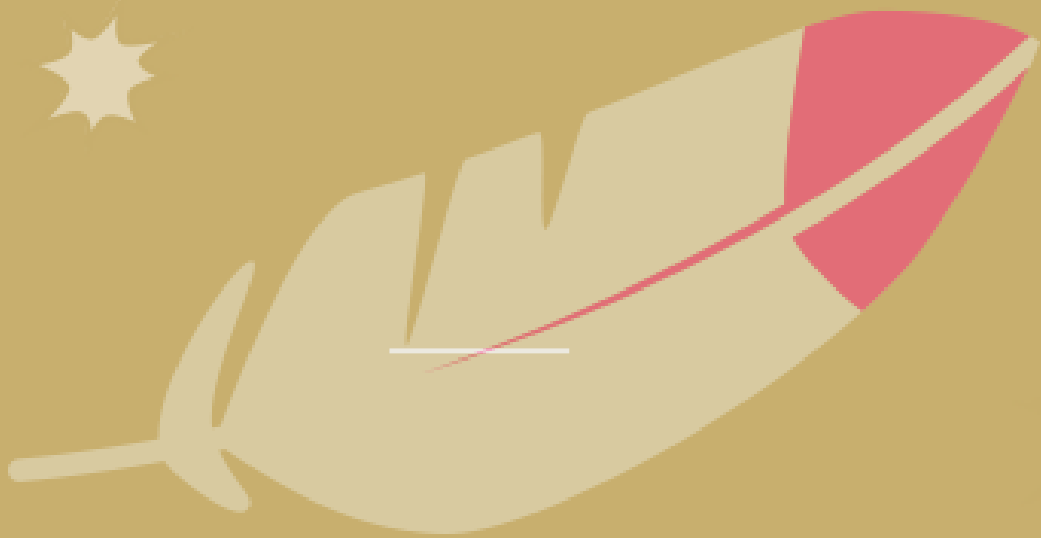


SIXPACK FÜR DIE SEELE



**DEIN
BODYMINDSET
WORKBOOK**

SIGI HEIDI HOHNER
SOULPOWERMENT

01

MEINE KRAFT FÜR VERÄNDERUNG:

Diese unerwarteten/großartigen Dinge in meinem Leben habe ich schon geschafft:

02

Hier in meiner Geschichte erkenne ich das Gesetz der Anziehung wieder:

03

Das Gesetz der inspirierten Aktion erinnert mich an Folgendes in meinem Leben:

04

Welche wunderbaren Eigenschaften hat die Person, die ich tief in meinem Inneren wirklich bin?

04A

Welche wunderbaren Eigenschaften hat die Person, die ich tief in meinem Inneren wirklich bin?

Wann entspreche ich dieser Person am ehesten? oder habe ihr entsprochen?

Was und wie denkt diese Person über mich?

***Was und wie denkt diese Person über das Problem,
das ich mit mir selbst und meinem Körper habe?***

05

Das Problem, das ich (mit meinem Körper) habe, steht für folgende Sehnsucht:

Welches Gefühl hätte ich, wenn dieses Problem nicht wäre?

Wo in meinem Leben habe ich dieses Gefühl schon? (mindestens 5 Dinge!)

06

Wo liegen meine Widerstände?

Stress: Wie hoch ist mein Stresslevel?

Scham: Ist mir mein Körper oder etwas anderes an mir peinlich, schäme ich mich?

Selftalk: Wie spreche ich über mich?

Drama: Spreche ich sehr oft über negative Dinge, entweder über mich persönlich oder über Dinge, die anderen oder in der Welt passieren? Weiß ich oft sonst nicht, was ich erzählen soll?

Glaubensmuster: Welche Überzeugungen habe ich verinnerlicht, die auf mein Thema passen?

Upper Limit: Habe ich manchmal das Gefühl, ich selbst (oder mein Körper) sabotiere meinen eigenen Erfolg oder mein Glück? An welchen Situationen merke ich das?

06A

Mit diesem Beispiel gehe ich durch, wie ich Widerstand gegen meine Wünsche auflösen kann:

1. Ich spüre folgendes negative Gefühl, wenn es um die Erfüllung meiner Sehnsucht geht:

2: Mit folgenden Worten verzeihe ich mir dafür selbst:

3: Um den Widerstand zu entkräften, könnte ich mich mit folgenden Dingen oder Gedanken ablenken:

4: So kann ich meinen Wunsch allgemeiner formulieren (Beispiel: Statt Leichtigkeit im Körper wünsche ich mir Ruhe allgemein):

7

Diese Tools sind für mich:

1. Der goldene Moment:

Kenne ich: ja/nein.

Was wären Dinge, die ich mir sofort nach dem Aufwachen sagen könnte?

2. Der gegenwärtige Moment:

Welche Techniken wie Atmung, Meditation etc dafür kenne ich?

Das wusste ich noch nicht, aber werde ich als Reset ausprobieren:

3. Dankbarkeit:

Dankbarkeitsübungen mache ich bereits regelmäßig: ja/nein

Was hat mein Körper bereits für mich getan?

Was ermöglicht er mir?

(Wenn zuviel Widerstand auf dem Thema Körper ist: mache eine Liste, wofür die im Leben allgemein dankbar bist!)

4. Intuition:

In diesen Situationen habe ich meiner Intuition erfolgreich vertraut:

Diese Dinge hat mein Körper für mich einmal bestens geregelt:

So schärfe ich die nächste Zeit meine Intuition:

So fühle ich mich dabei:

***Wenn ich ganz ruhig in mich hineinhöre,
ist mein nächster Impuls folgendes:***

8

MEIN MASTERPLAN FÜR MEIN NEUES BODY-MINDSET:

Meine AHA-Momente waren:

Mit diesen Tools werde ich meinen Fokus verändern:

Meine Tools für die nächsten 24 Stunden:

Positives Gefühl, das ich dabei habe:

8A

MEIN MASTERPLAN FÜR MEIN NEUES BODYMINDSET:

Meine Tools für die kommende Woche:

Positives Gefühl, das ich dabei habe?

8B

***MEIN MASTERPLAN FÜR MEIN NEUES
MINDSET:***

Tools für die nächsten 28 Tage:

Beginn Datum:

Ende Datum:

Positives Gefühl, das ich dabei habe?

GENIESS DIE REISE!

**WIE KANN ICH DIR
HELFFEN?**

**ROCK YOUR
SPIRIT:
DIE SOMMERAKADEMIE
FÜR MANIFESTATION
UNTER**

**[WWW.SIGIHEIDIHOHNER.COM/
ROCK-YOUR-SPIRIT/](http://WWW.SIGIHEIDIHOHNER.COM/ROCK-YOUR-SPIRIT/)**

SIGI HEIDI HOHNER
SOUL*WERMENT