

DAS WORKBOOK I

Wohlfühl Kompass

NI

LISA SCHULZE COACHING

ICH BIN LISA. SCHÖN,
DICH KENNENZULERNEN!



Neugier

Ich freue mich, dass du dich entschieden hast dich ein wenig zu hinterfragen und vielleicht nicht länger die Sehnsucht nach dem Wohlfühlen aufzuschieben, bis du eine gewisse Körperform erreicht hast. Ja, ich weiß, in einer Gesellschaft in der wir gelernt haben, dass das größte Glück ein schlanker Körper sei ist es unglaublich schwer, sich von der Idee zu lösen, dass das vielleicht gar nicht die einzige Möglichkeit ist, um sich eines Tages mit sich wohlfühlen. Ich möchte dir damit auch nicht deine Pläne, dich körperlich zu verändern, kaputt machen. Du kannst jederzeit den Weg der Veränderung gehen, doch für den Moment sind wir uns einig: Es ist wie es ist. Deine Körperform ist wie sie ist und sie macht dich nicht weniger wert als andere, auch wenn du das vielleicht unbewusst noch so empfindest. Dieser Wohlfühlkompass wird dir durch verschiedene Schritte zeigen, dass das Gefühl von Wohlfühlen nicht an eine Körperform geknüpft ist und, dass du das, was du dir so sehr wünschst erschaffen kannst, um das Leben nicht erst an Tag X zu genießen, sondern jetzt. Denn wer weiß, ob wir Tag X erleben.

Es ist eine starke Entscheidung nicht mehr zu warten und dir selbst das Signal zu senden, dass du es dir wert bist für dich und dein inneres etwas zu verändern. Wir sind so oft der Annahme, dass sich die Umstände ändern müssten, damit wir endlich glücklich sein können, doch tatsächlich ist es am Ende etwas völlig anderes, was uns die Möglichkeit gibt uns besser zu fühlen. Genau das, möchte ich mit dir in den nächsten 4 Tagen gemeinsam aufarbeiten.

Ich wünsche dir, dass du mit ganzem Herzen dabei bist und dich öffnest für all das, was du hier lernst und erkennst und auch wenn dein Verstand dir zwischendurch dazwischen funkt und dir all die Dinge aufzählt warum das für dich nicht funktioniert und das eigentlich alles quatsch ist: Bleib dran. Werde nicht müde Verantwortung für deine Verbesserung im Inneren zu übernehmen. Ich freu mich, dass du hier mit dabei bist und wünsche dir viele tolle Erkenntnisse,

In Liebe,

Deine Lisa 

Reflexionsfragen

Nutze diese Fragen, um dich besser zu verstehen und zu reflektieren. Versuche diese Fragen, nachdem du das Video angeschaut hast, so ehrlich wie möglich zu beantworten. Es geht nicht darum, dass du beantwortest was du als gut, oder richtig empfindest. Achte bitte darauf, dass das die Antwort ist, die aus deinem Gefühl heraus stammt. Wenn ich dich also fragen würde "Bist du ein wertvoller Mensch?" wirst du rational wissen, dass die richtige Antwort wäre "Ja bin ich" - doch du fühlst dich überwiegend vielleicht unpassend und schlecht. Um dich besser zu verstehen und darauf basierend dein Leben zu verändern, ist es unglaublich wichtig, dass du ehrlich antwortest.



Warum du diese Reflexionsfragen unbedingt machen solltest?

Die meisten Menschen gehen recht unbewusst durch ihr Leben und haben das Gefühl, dass sie keinen Einfluss auf ihre Gefühle haben. Sie fühlen sich dem Leben und damit auch sich selbst ausgeliefert, rennen durch den Alltag und empfinden das was sie fühlen, als normal. Sie verurteilen die Umstände im Leben und ärgern sich über das, was sich im Alltag zeigt. Meist übernehmen sie aber für ihre Gefühle und manche Umstände keine Verantwortung, weil ihnen nicht bewusst ist, dass sie ihre Gefühle, durch ihre Gedanken und Verhaltensweise selbst erzeugen. Sie wissen also quasi nicht, dass sie extrem viel Macht und damit auch Verantwortung besitzen.

Je mehr wir uns reflektieren, desto besser verstehen wir an welchen Stellen des Lebens wir sehr düstere und blockierende Gedanken haben und können somit erkennen, warum wir uns vielleicht öfter nicht gut fühlen. Wir lernen uns und damit unsere Art durchs Leben zu gehen kennen und durch das Verstehen wie wir denken, ticken, geprägt sind und fühlen, können wir anfangen das zu überarbeiten, was für uns vielleicht gar kein Sinn mehr macht. Meist leben wir in einem erwachsenen Körper mit einem kindlichen Geist, der jahrelang nicht aufgeräumt wurde und sich meist immer noch klein und schwach fühlt. Um ein Auto aufzuräumen, müssen wir uns anschauen, wo sich der Müll befindet und was für Müll es ist. Deshalb sind die kommenden Fragen wichtig!

Wie hast du damals die Menschen kennengelernt, die du heute liebst?

Wieso hast du begonnen sie zu lieben? Was hat es dafür gebraucht?

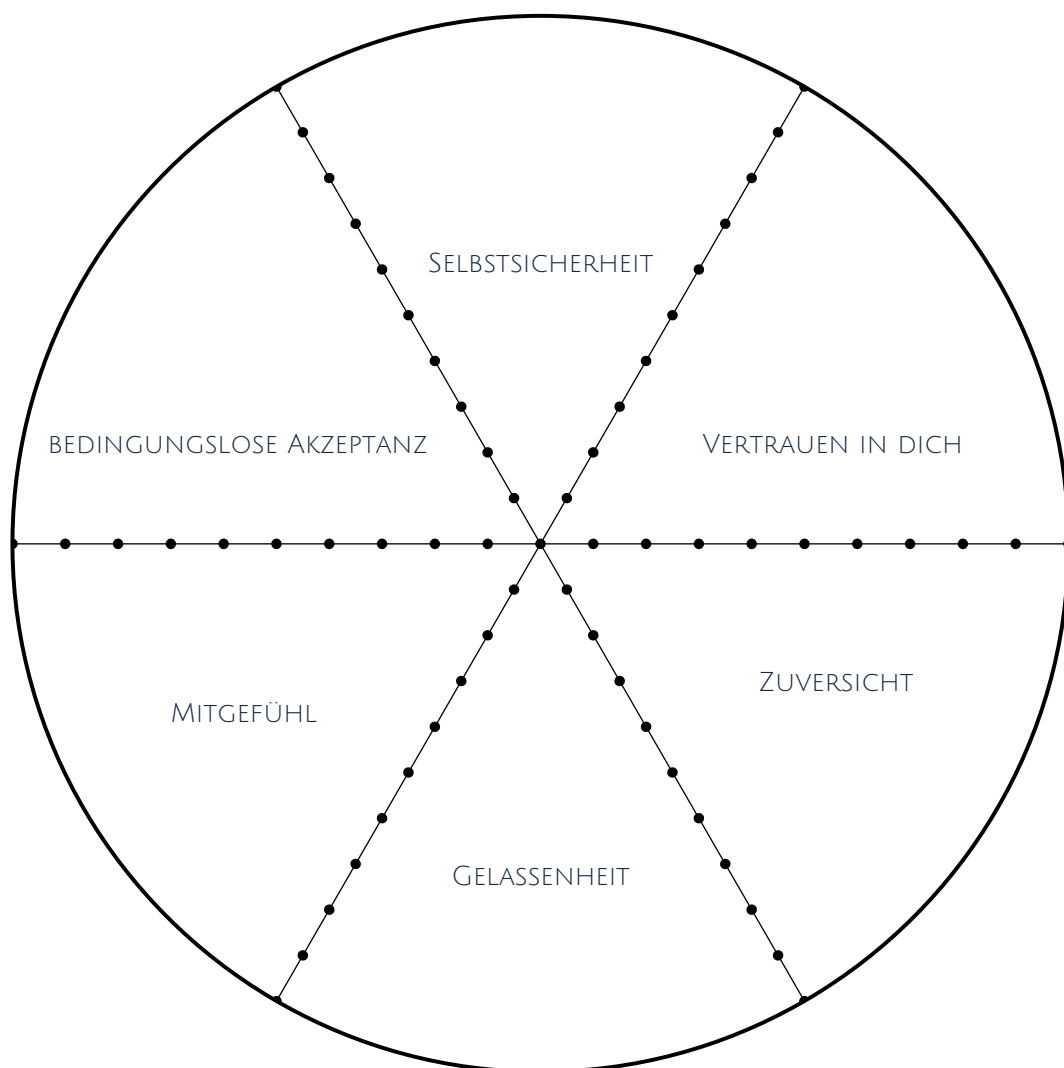
Was sind die Gründe, weshalb du keine Zeit hast, um dich um dich zu kümmern?

Zähle all die Menschen auf, um die du dich in deinem leben emotional & physisch kümmerst.

Was verstehst du unter Verantwortung? Schreibe es so detailliert wie möglich auf.

Rad des Werdens

Bitte male hier die jeweiligen inneren Zustände so aus, wie du glaubst, dass sie deinem aktuellen Zustand entsprechen. Achte dabei genau auf das innere Gefühl. Fühlst du dich bei dem Wort, das du darin liest gut, oder würdest du dir eigentlich etwas anderes oder etwas mehr davon wünschen? Beschränke dich nicht sofort mit dem Gedanken "ach es geht ja eigentlich", sondern frage dich wirklich, ob du das, was du da liest WIRKLICH in dir spüren kannst.



Welche dieser oben genannten inneren Zustände sind dir besonders wichtig?

Glaubst du, dass es dir zusteht, dich so zu fühlen, wie du dir wünschst? Begründe bitte deine Antwort.

Wie viel Stunden Zeit in der Woche verbringst du mit deinen Liebsten? Wenn du mit ihnen zusammenlebst rechne grob auch diese Stundenanzahl zusammen.

Wie viele Stunden in der Woche verbringst du mit Interesse an dir und Zeit für dich? (Damit ist nicht duschen, oder shoppen oder ähnliches gemeint, sondern dem Interesse an deinem emotionalen Zustand. So, wie wenn du dich bei Freundinnen nach ihrem Wohlbefinden erkundigst)

Wenn du einen Menschen wie dich treffen würdest, mit diesem Charakter, was würdest du ihm wünschen?

Welcher Gedanken hält dich davon ab, dich selbst als wichtiger Mensch zu betrachten?

Welche dieser Gedanken sind manchmal in dir? Höre gut in dich hinein und kreuze sie an.

“So wichtig bin ich jetzt auch nicht, um mich mit mir selbst auseinanderzusetzen!”

“Ich kann durch ein bisschen Zeit mit mir selbst sowieso nichts verändern!”

“Ich komme schon irgendwie klar, also wozu all die Mühe mich um mich zu kümmern?”

“Menschen, die sich so sehr in den Mittelpunkt ihres Lebens stellen sind egoistisch!”

“Ich würde mich ja auch gerne kümmern, aber ich habe einfach zu wenig Zeit!”

“Ich bin nicht so besonders, als das ich es verdienen hätte, dass ich mich besser fühle!”

“Ich glaube nicht, dass ich etwas in meinem Leben verändern kann – das können nur andere!”


“Wenn sich die Dinge verändern, dann bin ich bereit mich zu verändern – vorher nicht!”

“Ich glaube, dass das alles einfach mein Schicksal ist und ich keinen Einfluss habe!”

So geht's nun weiter

Ich hoffe du konntest schon einiges für dich mitnehmen. Falls du gerade merkst, dass dir dieser Kurs nicht das gibt, was du dir erhofft hast bitte ich dich dennoch dranzubleiben aus folgendem Grund:

Warum du trotz eventueller Lustlosigkeit weitermachen solltest:



Dein Gehirn ist seit Kindheitstagen damit beschäftigt dich vor Gefahren zu schützen. Körperlicher, als auch emotionaler Natur. Dein Gehirn scannt somit 24/7 die Umgebung und all deine Vorhaben und hat gewisse Schutzmechanismen erschaffen, die dich dazu bringen in der Sicherheitsspur zu bleiben. Dadurch, dass du diesen Kurs gerade mitmachst erkennt dein Gehirn die Gefahr, dass du den bisher bekannten Pfad eventuell verlassen könntest und diesen Pfad kennt dein Gehirn noch nicht. Deshalb versucht es dich mit allem möglichen vom Weitermachen abzuhalten. Termine, Erkältung, Müdigkeit - was auch immer dich davon abhält hier weiterzumachen erinnere dich bitte daran, dass du heute die Mutter / der Vater deines inneren Kindes bist.

Des Kindes, das sich seit so langer Zeit wünscht sich wertvoll und genug zu fühlen und dem du seit Jahren erklärst, dass es von dir erst geliebt wird, wenn es anders ist. Das ist einer der Gründe warum du dich nicht wohlfühlst und das hat sonderlich wenig mit deiner Körperform zu tun. Also verspreche dir selbst, dass du, was auch immer dich von diesem Pfad abbringen mag, du dich morgen wieder hinsetzt, um dich dem nächsten Thema zu widmen. Für das kleine Kind, das sich so sehr Verbesserung im Herzen wünscht.

ES GIBT NICHTS WOZU DU DICH
ZWINGEN SOLLTEST, AUSSER ZUR
INEREN AUFARBEITUNG

LISA MARIE SCHULZE

IMPRESSUM

Lisa Schulze

Lisa Schulze Coaching

Zeller Straße 16

77654 Offenburg

Website www.durchdickundduenn.com

Folge Lisa auf

Instagram @less_pommes_liss

TikTok @less_pommes_liss

Podcast Durch Dick & Dünn

Amazon Music, Apple Podcasts, Spotify, Youtube, Deezer

Texte und Inhalte

Lisa Marie Schulze

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin des Workbooks vorbehalten. Kein Teil des Workbooks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.