

Workbook

Erfüllt in den Feierabend

**Auf den folgenden Seiten findest Du die Inhaltsangaben
und Aufgabenanleitungen zu meiner Podcast-Reihe
Erfüllt in den Feierabend.**

**Die einzelnen Audios enthalten je nach Thema eine
Mindset-Übung, eine Meditation und eine
Wochenaufgabe.**

Viel Freude damit !!

*Deine
Christiane*

Erfüllt in den Feierabend

Audio - Kurs in 5 Teilen für Deinen Start in die Fülle Deines Lebens

y ReicheWeiten Christiane Komoßa

Erfüllt in den Feierabend

Teil 1

1.) Mindset-Übung Affirmationen

"Du bist perfekt, so wie Du bist !"

"Ich mache alles mit Freunde !"

" Ich erledige heute alles mit Leichtigkeit !"

Die Energie ist das wichtigste Element, um unser Mindset zu verändern. Denn alles ist Energie und unser Körper ist die dichteste Version unserer Energie.

Schreib Dir gerne die Affirmationen oben auf Post-its und klebe sie an verschiedene Orte in Deinem Haus, in Deinem Auto, an Deinem Arbeitsplatz, wo immer Du möchtest.

Erfüllt in den Feierabend

Teil 1

2. Meditation

Der goldene Sonnenregen !!

3. Deine Übung / Hausaufgabe

Schreibe 100 Wünsche auf. Denn : Alles ist möglich !!

Falls Du noch kein Wunschbuch hast, lege eins an und schreibe alle Deine Wünsche auf. Die Liste darfst Du fortführen, solange und so oft DU möchtest !

Denk dran: ENERGIE FOLGT DER AUFMERKSAMKEIT !

Ich wünsche Dir eine erfüllte Woche !!

*Deine
Christiane*

Erfüllt in den Feierabend

Teil 2 - Thema: Fülle ist Zeit

1.) Mindset-Übung Affirmationen

"Was Du suchst, das findet Dich !"

"was kann ich heute willkommen heißen !"

**Nimm Dir Zeit zum SEIN, schick Deine Sinne auf Wellness und leere Deinen Kopf wie Deinen
Papierkorb.**

**Schreib Dir gerne die Affirmationen oben auf Post-its und klebe sie an verschiedene Orte in Deinem
Haus, in Deinem Auto, an Deinem Arbeitsplatz, wo immer Du möchtest.**

Erfüllt in den Feierabend

Teil 2 - Thema: Fülle ist Zeit

2. Meditation

Text : Es war einmal.. "Nur die Zeit versteht, wie wichtig die Liebe im Leben ist.."

3. Deine Übung / Hausaufgabe

**Nimm Dir Zeit zu SEIN, 2 - 3 x eine halbe Stunde ! Such Dir Deinen Lieblingsplatz und überlass
Deinen Sinnen die Kontrolle.**

Deine Wünscheliste darf gerne fortgeführt werden, solange Du möchtest..

Denk dran: JETZT ist DEINE Zeit gekommen !

Ich wünsche Dir eine erfüllte Woche !!

*Deine
Christiane*

Erfüllt in den Feierabend

Teil 3 - Thema "Deine Vision"

1. Mindset Übung Affirmationen - Deine Vision:

**"Mein Vision rückt jeden Tag ein Stück näher in meine schöpferische
Wirklichkeit."**

"Jeden Tag erfülle ich die Vision, die ich kreierte."

**"Meine Vision ist bereits Realität, wenn auch "nur" enegetisch. Jetzt
darf sie sie spielerisch und mit Leichtigkeit in der physischen Welt
manifestieren. Zeit ist irrelevant."**

Erfüllt in den Feierabend

Teil 3 - Thema "Deine Vision"

2.Meditation

"Die Realität Deiner wahr gewordenen Vision. "

Wie verläuft ein Tag am Ort Deiner visualisierten Vision ?

3. Aufgabe für die Woche

Erstelle Dein Vision-Board !!

*Deine
Christiane*

Erfüllt in den Feierabend

Teil 4 - Thema "Du hast die Wahl"

1.Mindset Übung

Affirmationen - Raus aus der Ohnmacht

" Ich erwache aus der Ohnmacht und erinnere mich meiner Schöpferkraft."

"Ich erkenne die Stärke meiner Leidenschaft, ich nutze und transformiere sie."

**"Meine Gedanken formen meine Realität. (Beispiele mit Zusatz Gefühle:
"Ich fühle mich machtlos" und "ich bin machtvoll")"**

Erfüllt in den Feierabend

Teil 4 - Thema "Du hast die Wahl"

2.Meditation

**"Raus aus der Ohnmacht" ACHTUNG: separates Audio wegen
Überlänge !!**

3. Aufgabe für die Woche

**Verändere Kleinigkeiten im Alltag und baue Dir damit neue
Neuro Path Ways/Neuronale Autobahnen !!**

*Deine
Christiane*

Erfüllt in den Feierabend

Teil / Woche 5

Titel:

Selbstliebe heißt nicht immer lieb..konsequent ehrlich zu Dir und Deinem Umfeld

1. Erläuterung: Wie steht es mit Deiner Selbstliebe / Was verstehst Du unter Fülle / Verantwortung für Deine Gedanken / Eigene und Fremde Gefühle

2. Meditation Selbstliebe - in separatem Audio

*Alles Liebe
Christiane*