



WORKBOOK

Reise in deinen Herzensraum

Dieses Workbook gehört:



SCHREIB HIER BITTE DEINEN NAMEN



VERSUCH DICH ZU BESCHREIBEN, WIE SIEHST DU DICH SELBST?



Herzlichen Glückwunsch!

Herzlichen Glückwunsch, dass du dir dein wertvolles Workbook gesichert hast. Ich freue mich riesig, dass du dich dafür entschieden hast und dich auf diesem Weg persönlich weiter entwickeln möchtest.

Vor dir liegt eine wundervolle Zeit der Veränderung und Entwicklung mehr und mehr deinen wundervollen Herzensgarten zu entdecken. Es lohnt sich ... bleib dran!

Also sei offen und neugierig auf das was jetzt kommt. Nimm dir genug Zeit, um in deinem Workbook zu arbeiten. Du machst es für dich! Es ist dein Weg. Ich freue mich, dass ich dich ein Stück begleiten darf.

Fang an dich groß zu machen ... Du bist viel größer als du denkst!



-liche Grüße Astrid



AstridSteffen
— EMPOWERMENT MENTORING

Du triffst die Entscheidung!

Liebevoll und achtsam mit sich selbst zu sein, Verständnis und Akzeptanz für die eigenen Gefühle zu entdecken, schafft Nähe zu unserem wahren Selbst.

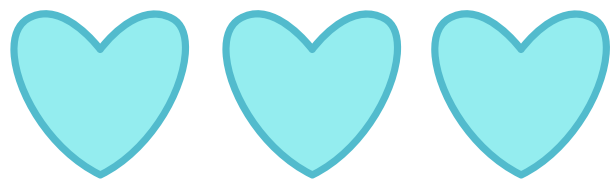
Achtsamkeit, Selbstempathie, Dankbarkeit und Akzeptanz sind elementare Bausteine unseres wahren Selbst für innere Verbundenheit, tief empfundene Lebensfreude und glücklich sein.

Wer seinen wahren Kern in sich selbst finden möchte, muss den Weg von Außen ins Innere kommen, um seinen Herzensgarten zu finden.

Mit diesem Workbook möchte ich dir ein Stück helfen, der Schönheit in dir näher zu kommen, da sie bereits in deinem Herzen vorhanden ist.



Schön



dass es
Dich gibt



Warum du dich lieb haben solltest?

Ein Workbook, dass dir
bewusst machen möchte, wie
wertvoll und wunderbar du in
Wirklichkeit bist!

Kann ich mir
das überhaupt
erlauben?



AstridSteffen
— EMPOWERMENT MENTORING

Warum sollte ich mich selbst lieb haben?



Bin ich dann egoistisch?



AstridSteffen
— EMPOWERMENT MENTORING

Bin ich überhaupt liebenswert?



AstridSteffen
— EMPOWERMENT MENTORING

Darf ich mich selbst annehmen?



AstridSteffen
— EMPOWERMENT MENTORING

Fragen

Fragen

Fragen



Schön, dass du da bist!

Du hast dich für das Thema Selbstliebe entschieden, etwas in deiner inneren Haltung zum Positiven zu verändern. Sicher hast du eine Vorstellung, Träume und Wünsche, die du mit diesem Workbook umsetzen möchtest.

Die Frage, was du erreichen willst, wenn du dich mit dem Thema "Selbstliebe" beschäftigst und auseinandersetzt, wird definitiv eine Veränderung in deinem Inneren hervorrufen.

Schau worum es bei dir geht, liebevoller mit dir umzugehen, deine Schwächen akzeptieren, deine Partnerschaft mit neuen Impulsen bereichern, mehr Sport treiben, mehr Ruhe und Zeit für dich nehmen, meditieren und achtsamer mit dir selbst sein.

Das was du heute in deinem Inneren Wesen zum positiven veränderst, wird sich auch in deinem Außen widerspiegeln.

Schau mal, was du brauchst und beantworte die Fragen in diesem Workbook mit sorgfalt und sei ehrlich zu dir selbst!

Als ich mich selbst zu lieben begann

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich: Das nennt man VERTRAUEN.

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man REIFE.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben, und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht, was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo. Heute weiß ich, das nennt man EHRlichkeit.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das Gesunden Egoismus, aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt: das nennt man DEMUT. Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet, so lebe ich heute jeden Tag und nenne es BEWUSSTHEIT.

Als ich mich zu lieben begann, da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann. Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam der Verstand einen wichtigen Partner. Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten.
Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN !
(Charlie Chaplin)



Du BIST DER
wichtigste Mensch
IN DEINEM
LEBEN

Gibt es etwas, was Du ganz besonders an dir magst?

Nimm Dir Zeit. Beantworte die Frage mit sorgfalt und sei
ganz ehrlich zu dir selbst!



Gibt es etwas, was du überhaupt nicht an dir magst?

Nimm Dir Zeit. Beantworte die Frage mit sorgfalt und sei
ganz ehrlich zu dir selbst!



Fällt es dir eher leicht oder schwer Liebe anzunehmen?

Nimm Dir Zeit. Beantworte die Frage mit sorgfalt und sei
ganz ehrlich zu dir selbst!



Du bist einzigartig, richtig toll
und so wertvoll



Schön, dass es dich gibt

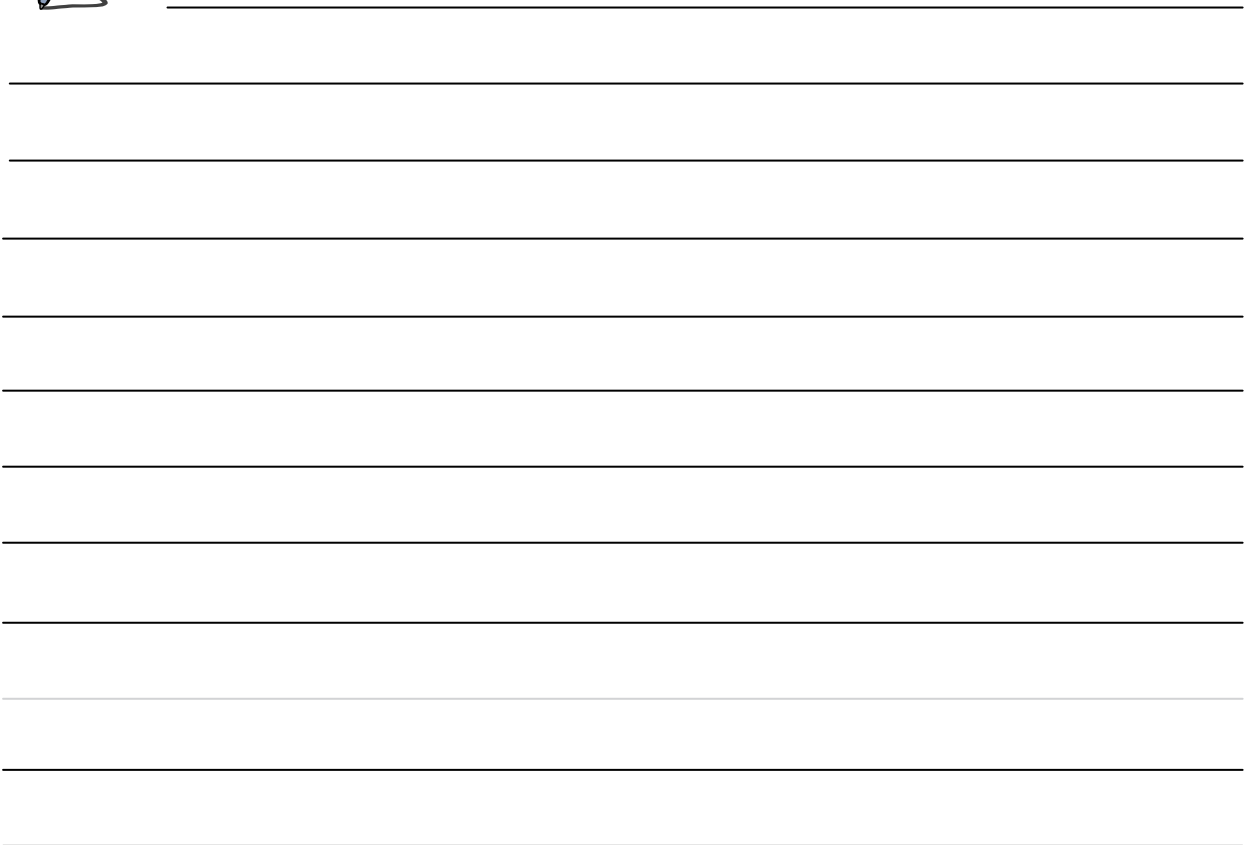


Kannst du gut für deine eigenen Bedürfnisse einstehen ?

Kannst du leicht oder schwer Grenzen setzen? Stehst du für dich selbst ein? Schreib es bitte auf!



Nimm Dir Zeit. Beantworte die Frage mit sorgfalt und sei ganz ehrlich zu dir selbst!



Wie sieht es mit deinem Selbstwert aus?

Dir selbst liebevoll begegnen, dich akzeptieren, wertzuschätzen und respektvoll mit dir zu sein. Wie bist du zu dir selbst? Schreib es bitte auf!

A simple line drawing of a blue pen with a yellow band, positioned as if it has just finished writing a squiggly line on a horizontal surface.

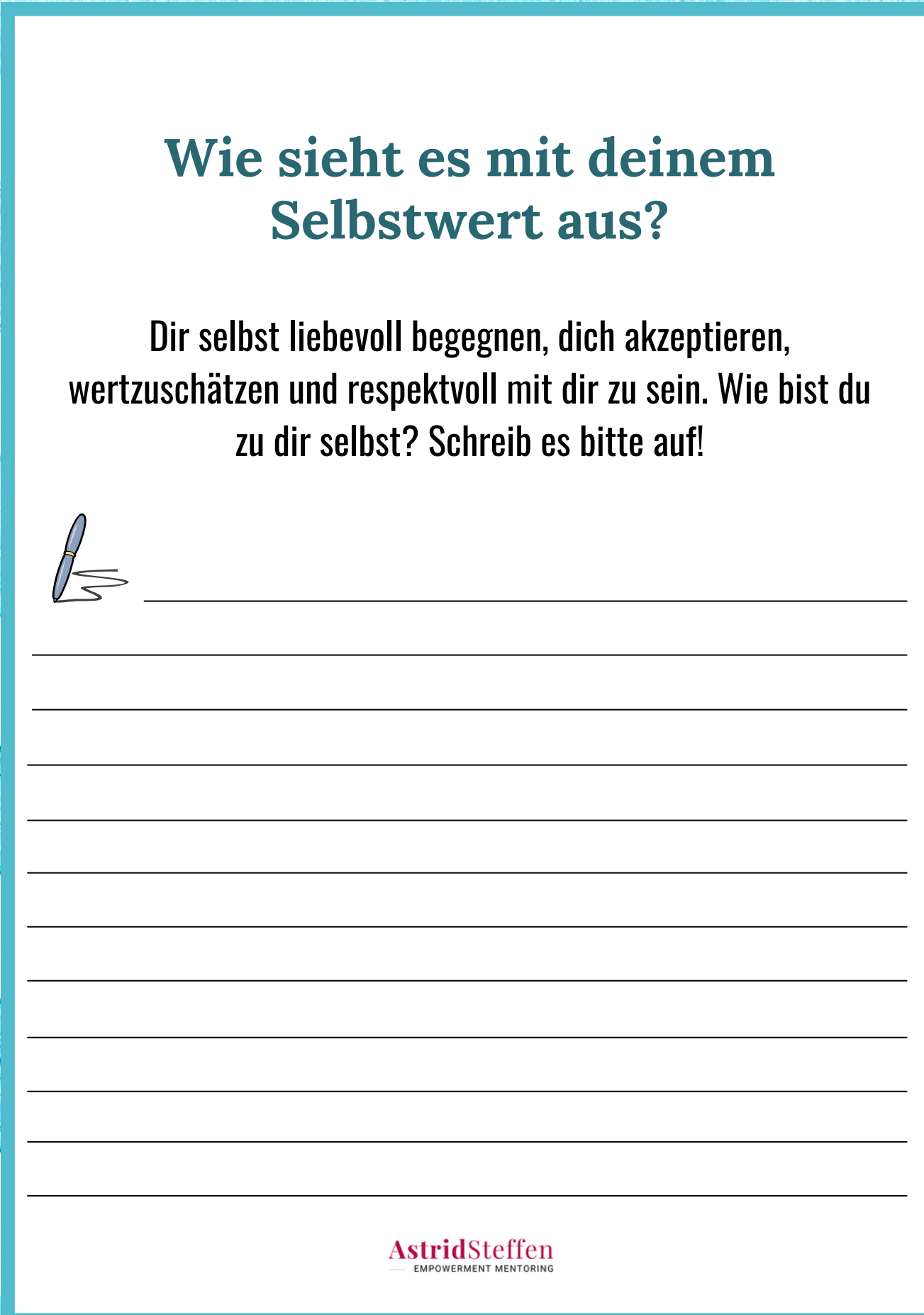
AstridSteffen
— EMPOWERMENT MENTORING

Wie sieht es mit deinem Selbstwert aus?

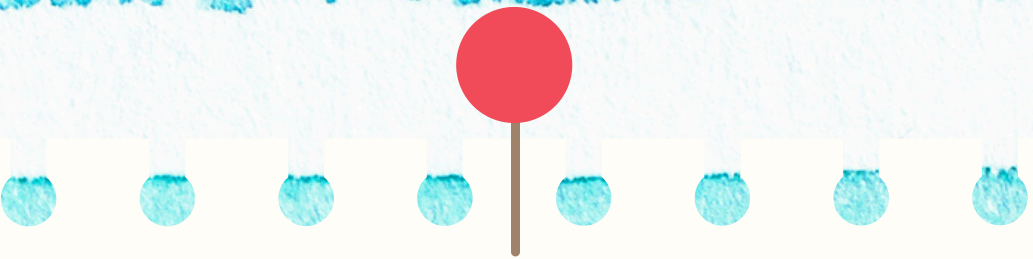
Dir selbst liebevoll begegnen, dich akzeptieren, wertzuschätzen und respektvoll mit dir zu sein. Wie bist du zu dir selbst? Schreib es bitte auf!

A simple line drawing of a blue pen with a yellow band, positioned as if it has just finished writing a squiggly line on a horizontal surface.

AstridSteffen
— EMPOWERMENT MENTORING



Wie siehst du dich selbst?

- 
- ☐ ich bin wichtig
 - ☐ ich bin dankbar
 - ☐ ich bin glücklich
 - ☐ ich bin zufrieden
 - ☐ ich bin wertvoll
 - ☐ ich glaube an mich
 - ☐ ich bin selbstbewusst

Kreuze alles an, was auf dich zutrifft!

Kannst du das von dir sagen?

- 
- ☐ ich bin flexibel
 - ☐ ich bin dankbar
 - ☐ ich bin glücklich
 - ☐ ich bin zufrieden
 - ☐ ich denke gut von mir
 - ☐ ich glaube an mich
 - ☐ ich bin selbstbewusst

Kreuze alles an, was auf dich zutrifft!

Was trifft hier auf dich zu?

- 
- ☐ ich kann nein sagen
 - ☐ ich sage meine Meinung
 - ☐ ich bin aufgeschlossen
 - ☐ ich bin direkt
 - ☐ ich kommuniziere gerne
 - ☐ ich stehe für mich ein
 - ☐ ich kann akzeptieren

Kreuze alles an, was auf dich zutrifft!

[illegible]

Hast du dich einmal gefragt, ob deine Meinung wichtig ist?

Nimm Dir Zeit. Beantworte die Frage mit sorgfalt und sei
ganz ehrlich zu dir selbst!



Gibt es etwas, was du heute gerne in deinem Leben verändern möchtest?

Nimm Dir Zeit. Beantworte die Frage mit sorgfalt und sei
ganz ehrlich zu dir selbst!



**Kannst du die wertschätzenden Worte für dich annehmen?
Sei ganz ehrlich zu dir selbst und schreibe es auf!**

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is a small, dark mark or smudge at the top left corner.

Kennst du das Gefühl, wenn du die Welt einfach umarmen könntest?

Kennst du das, wenn du fröhlich und so gut gelaunt bist, dass
du die Welt umarmen könntest. Schreib deine Story auf!



Was brauchst du, um glücklich zu sein?

Was brauchst du, um glücklich zu sein? Schreib es bitte auf und sei ehrlich zu dir selbst!



Gibt es einen Song, der schöne Erinnerungen in dir weckt?

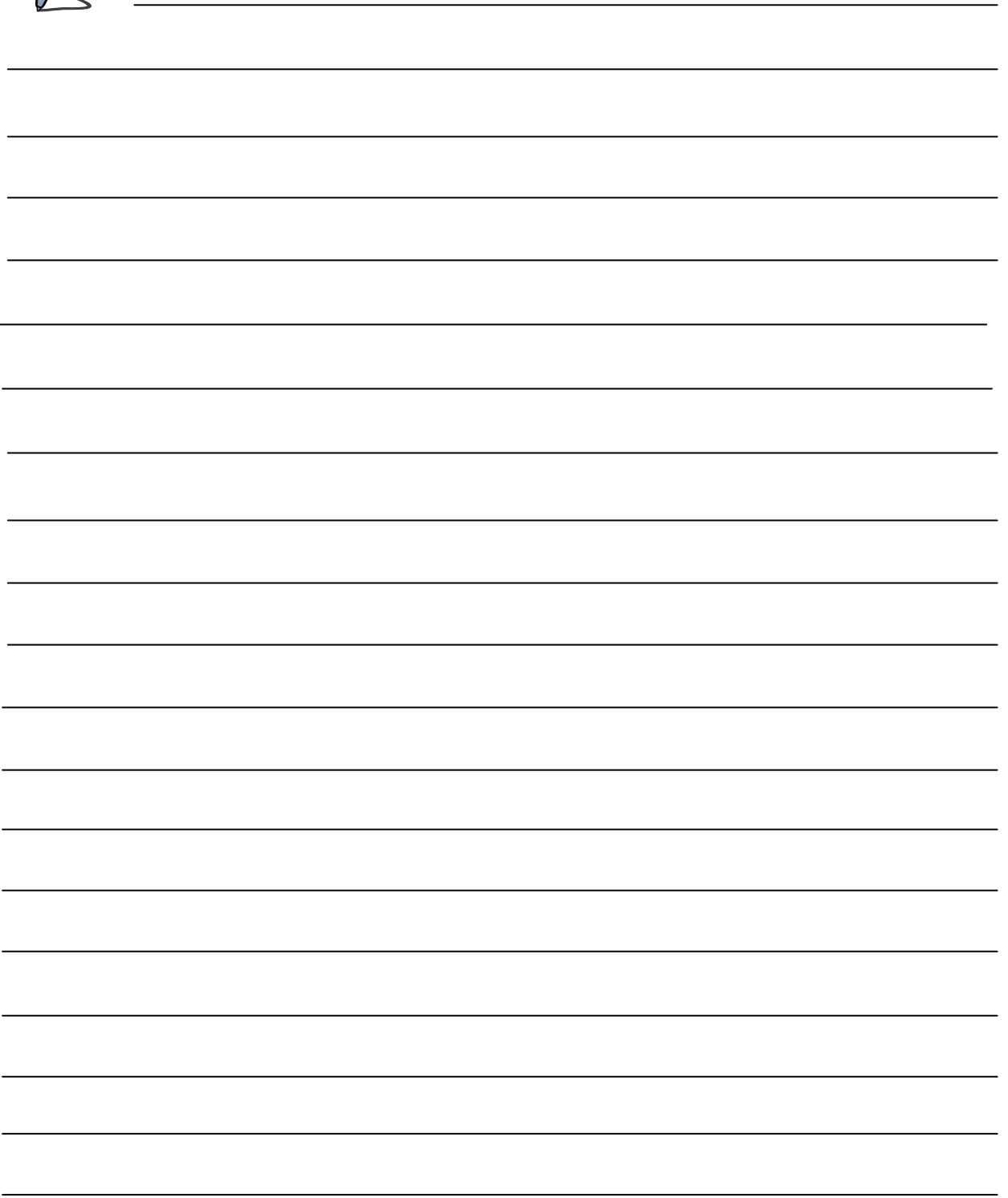
Was macht den Song so besonders? Tauche ein in das
wunderbare Gefühl und schreib auf, was du erlebt hast!

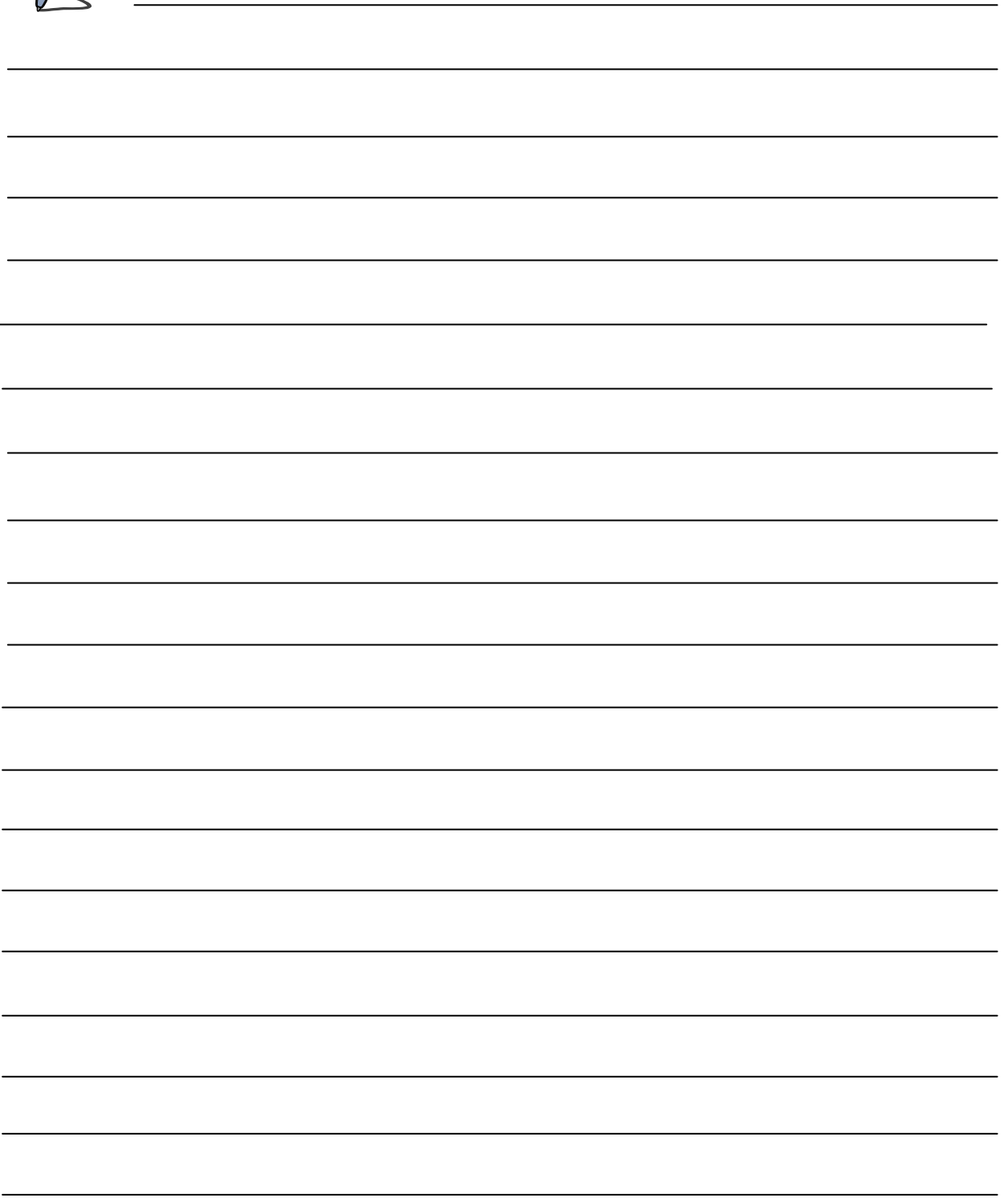


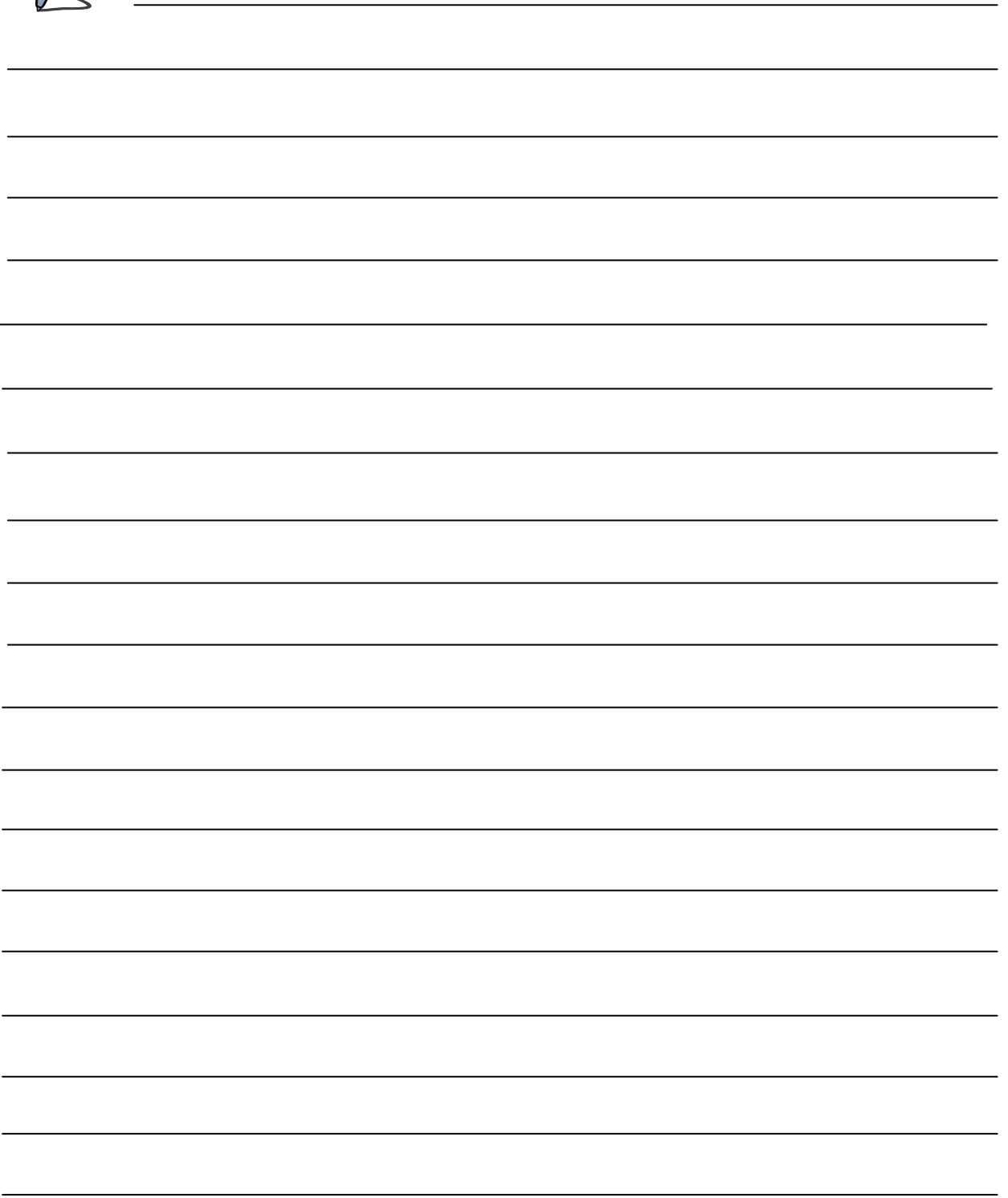
Gibt es etwas in deinem Leben, wofür du dankbar bist?

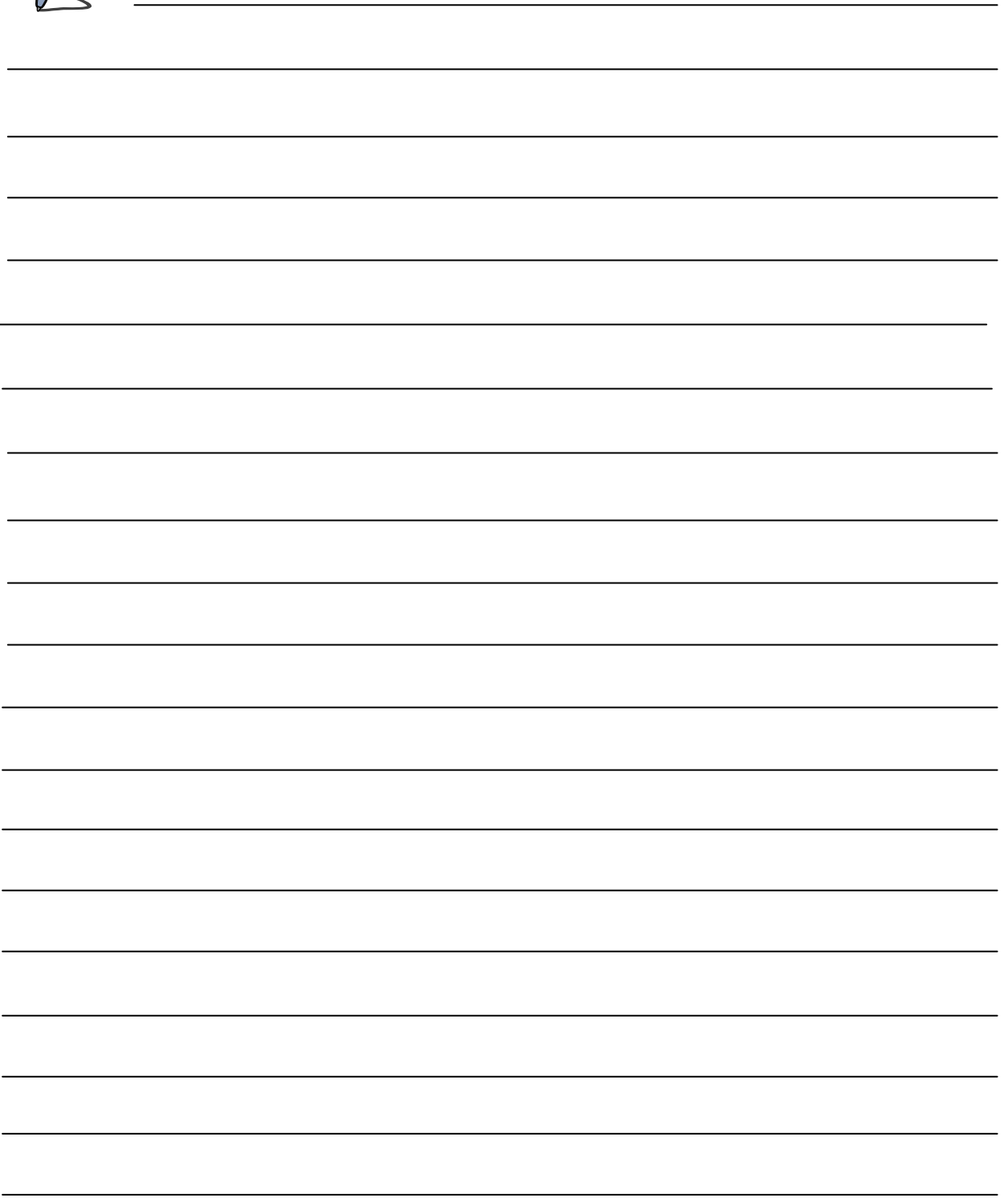
Wofür bist du dankbar? Gibt es Menschen, Situationen
oder Erlebnisse, für die du sehr dankbar bist? Schreib
bitte alles auf!











Es gibt Menschen, die
uns gerne daran
erinnern:

Wer wir
wirklich sind!

Wertvoll und
wunderschön

Alles ist veränderbar!

Schön, dass du dir Zeit für dich genommen hast, um die Fragen in diesem wertvollen Workbook zu bearbeiten.

Ich hoffe, du konntest etwas für dich mitnehmen, wie wichtig und wertvoll du bist. Du bist von unschätzbaren Wert!

Ich möchte den Menschen dabei helfen, die bereit sind, sich mehr ihrem inneren Herzensraum zuzuwenden, diesen zu entecken, zu entrümpeln (was definitiv weg kann!) und neue Samen zu setzen, die wunderschöne Blüten hervorbringen.

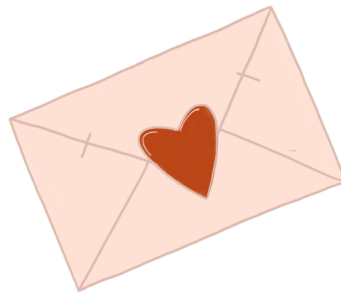
Das Unmögliche möglich machen!
In jedem von uns schlummern so viele wertvolle Potentiale, eine wunderschöne Rose, die nun aufblühen darf.



Du interessierst dich für meine Arbeit?

Gerne stehe ich dir für weitere Fragen zur Verfügung.
Schreib mir einfach! Ich freue mich, von dir zu hören.

KONTAKT



AstridSteffen
— EMPOWERMENT MENTORING



www.astrid-steffen.de



kontakt@astrid-steffen.de