

Mitten im Leben

NEUE TRÄUME NEUE WEGE



made with Love by Yvonne Marin
visionspirit.ch

In der Mitte des Lebens, wo die Vergangenheit sich mit der Zukunft verwebt, liegt eine wunderbare Chance zur inneren Einkehr und Neuausrichtung. Ja, es ist jene Zeit, die oft mit dem Begriff "Midlife Crisis" verbunden wird, doch sie ist weit mehr als nur ein Moment der Verwirrung. Vielmehr markiert sie den Wendepunkt, von dem aus alles nur noch besser werden kann.

Du hast bereits so viele Rollen in deinem Leben eingenommen - als Mädchen, Tochter, Freundin, Karrierefrau, Ehefrau, Mutter. Jede Phase hat dich geformt, gestärkt und mit wertvollen Erfahrungen bereichert. Doch jetzt, in dieser speziellen Lebensetappe, wird die Endlichkeit spürbarer, die Illusion der ewigen Jugend entzaubert.

Es ist Zeit, innezuhalten und Bilanz zu ziehen. Welche Träume hast du vielleicht zugunsten anderer vergessen? Welche Lasten möchtest du endgültig abwerfen, um leichter weiterzugehen? Diese Zeit bietet die Möglichkeit, sich neu zu erfinden, sich dem eigenen authentischen Selbst zuzuwenden.

Lass uns gemeinsam diesen Raum betreten, um deine inneren Goldadern des Lebens zu entdecken. Lass uns deine Visionen beleben, deine Träume energetisieren und gemeinsam neue Wege erkunden. Denn die Mitte des Lebens ist nicht nur ein Zeitpunkt, sondern eine einzigartige Gelegenheit zur Transformation und zum persönlichen Wachstum.

Selbstreflexion und Neuausrichtung erfordern oft einen Anstoß von außen. Aus diesem Grund habe ich ein Workbook zusammengestellt, das dich auf deiner Reise begleiten soll. Es ist gefüllt mit inspirierenden Übungen, Reflexionsfragen und praktischen Werkzeugen, die dir dabei helfen, deine inneren Wünsche und Potenziale zu erkunden.

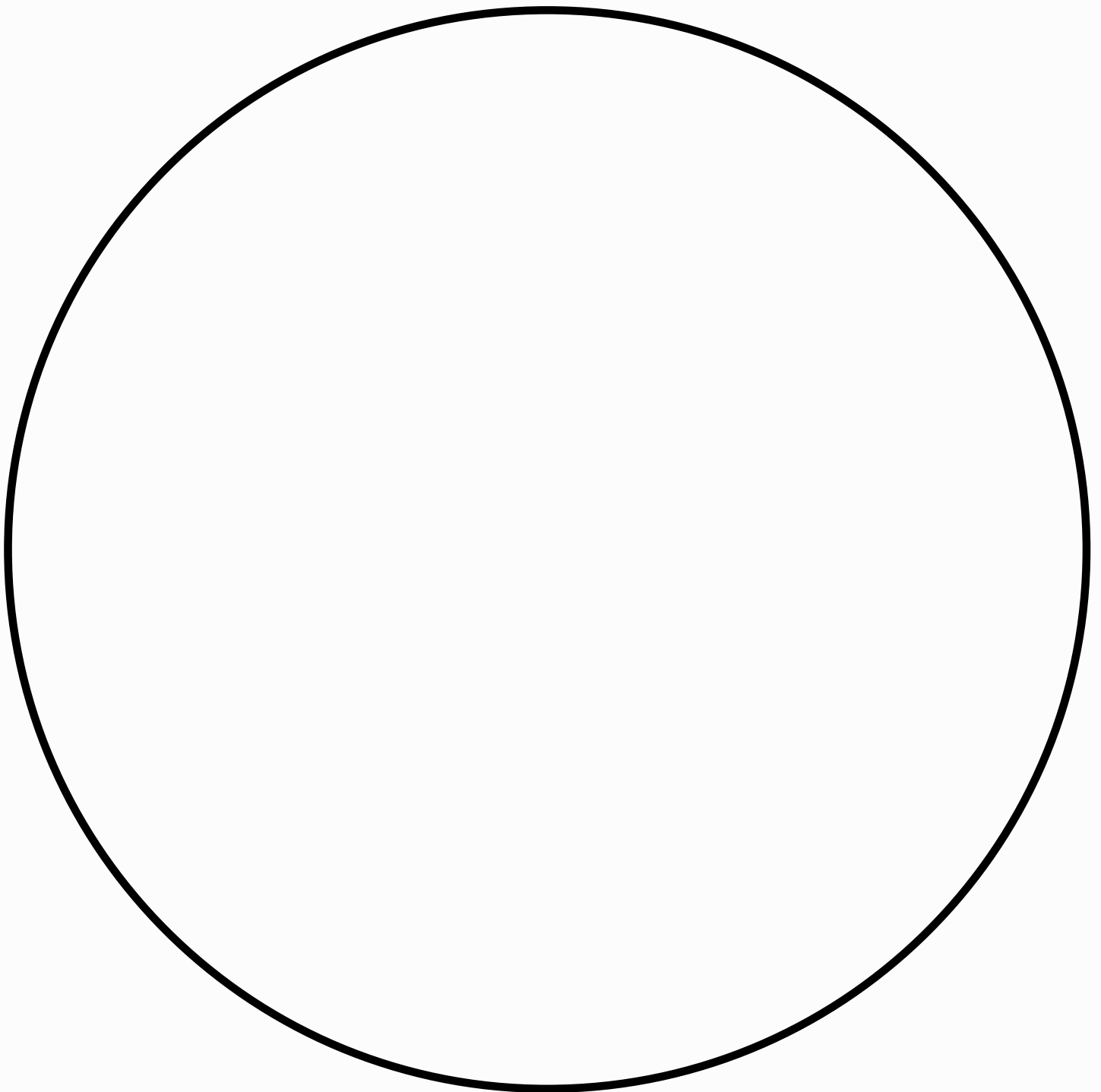
In diesem Workbook findest du Raum, um deine Gedanken zu ordnen, deine Träume zu visualisieren und konkrete Schritte für deine Zukunft zu planen. Es ist eine Sammlung von Werkzeugen, die dich dabei unterstützen, dein neues Ich zu finden und mit Selbstbewusstsein in die nächste Phase deines Lebens zu gehen.

In dieser Zeit des Wandels stehe ich dir zur Seite, bereit, dich auf deinem Weg zu begleiten. Wenn du Unterstützung brauchst oder einfach nur jemanden zum Zuhören, bin ich hier für dich. Ich biete Räume an, in denen du dich sicher fühlen und offen über deine Herausforderungen sprechen kannst. Egal, ob du Rat suchst, eine Schulter zum Anlehnen brauchst oder einfach nur jemanden zum Teilen deiner Gedanken und Gefühle suchst, kannst du dich auf mich verlassen. Denn in dieser Phase des Lebens ist es wichtig zu wissen, dass du nicht alleine bist und dass Unterstützung und Hilfe immer in Reichweite sind.

ENERGIEKUCHEN

Bitte zeichne in dem unteren Kreis unterschiedliche Tortenstücke ein.
und zwar so wie nach deinem Gefühl deine Energie aufgeteilt ist.
Also z.Bsp: wie gross ist das Tortenstück für deine Arbeit, wie gross das
für deine Familie, für deine Ausbildung etc.

Wenn du deinen Energiekuchen ausgefüllt hast, dann höre dir bitte die
beigefügte Sprachnachricht dazu an.



SPÜRFragen

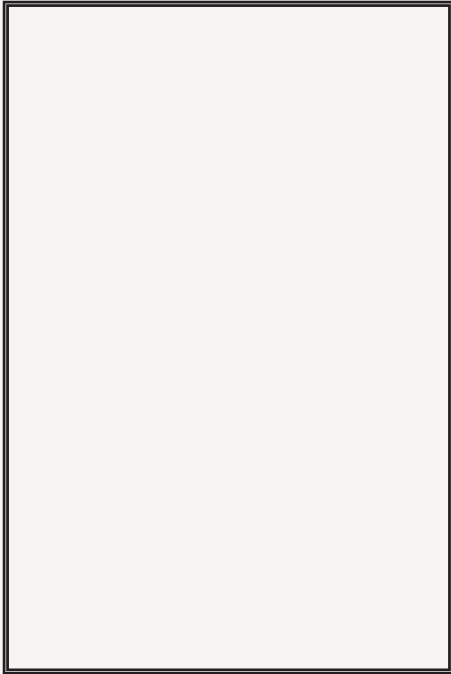
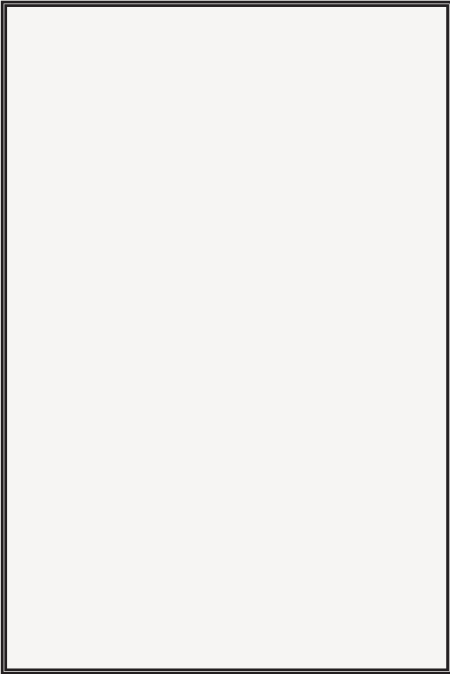
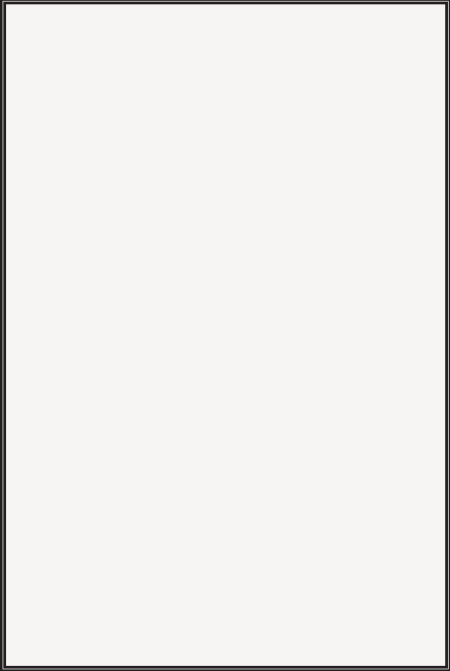
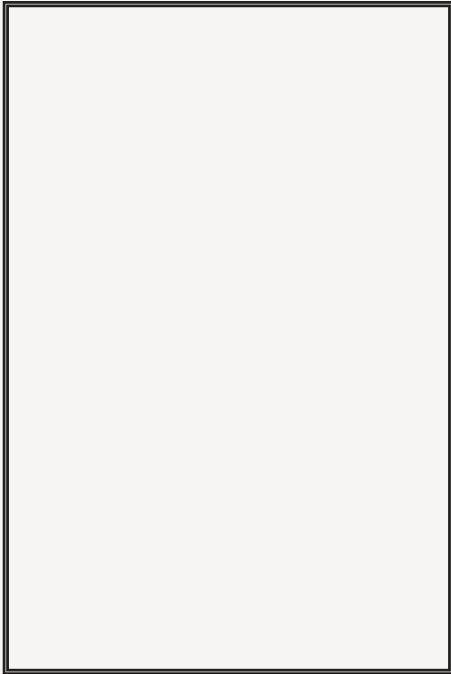
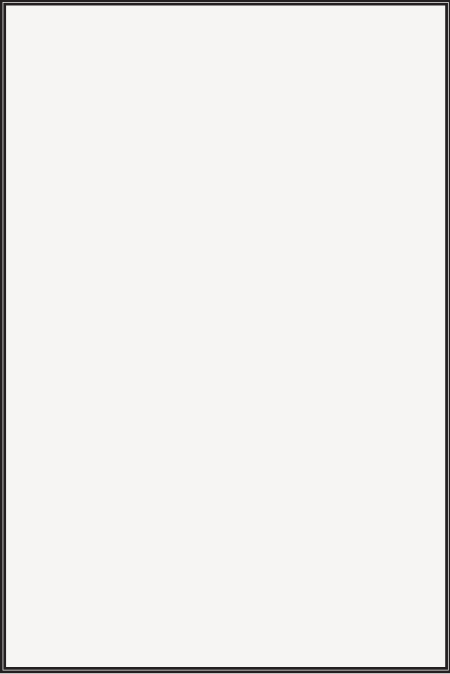
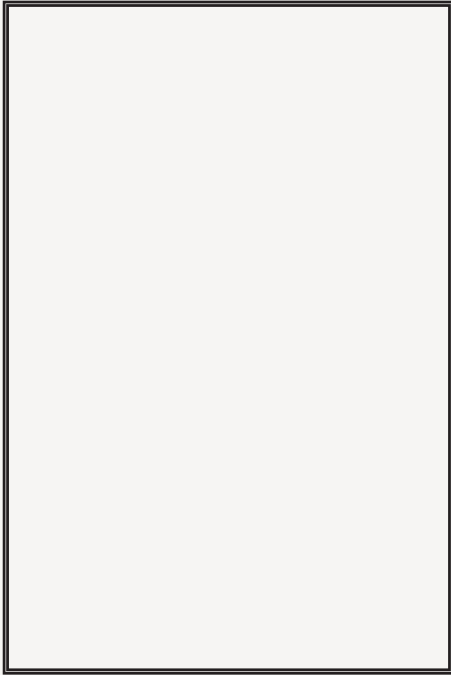
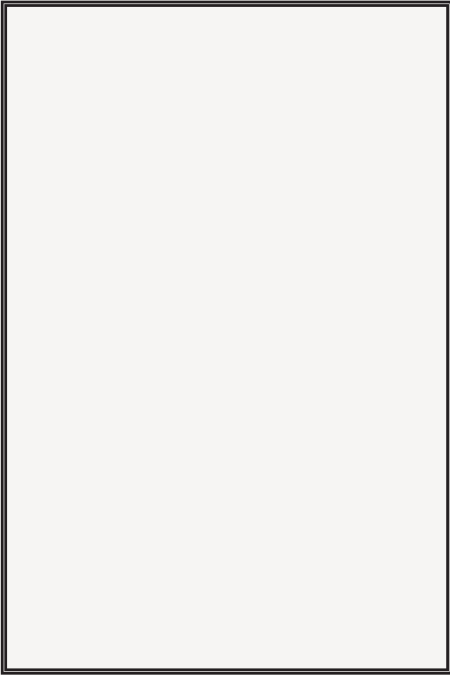
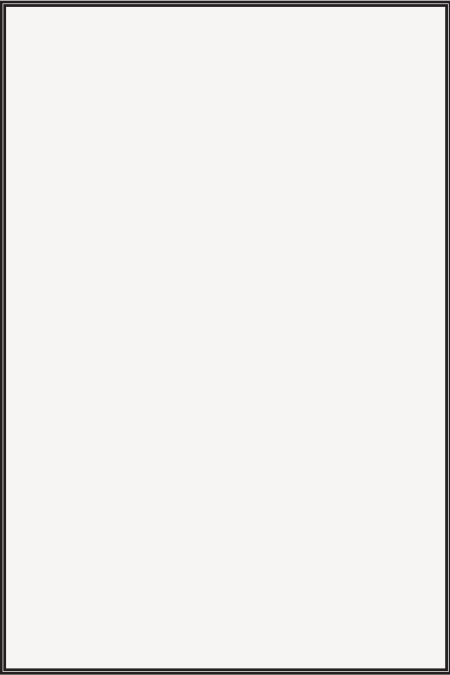
BITTE NIMM DIR ZEIT FÜR DIE FOLGENDEN FRAGEN. JE GENAUER DU BIST, DESTO TIEFER IST DIE SELBSTERKENNTNIS.SEI IN DEM, WAS DIR FREUDE MACHT SO SPEZIFISCH UND GENAU WIE MÖGLICH. DIESE ZWEI FRAGEN SIND EIN KLEINER WEGWEISER IN EIN LEBEN, DAS DIR GUTTUT.

FRAGE 1

Erinnere dich an deine Pubertät und daran wer du sein wolltest in deinem Leben. Mache richtig eine kleine Reise zurück in diese Welt mit allem, was zu ihr gehört hat. Schau, was davon heute noch für dich wichtig ist, aber vielleicht nie gelebt wurde,

FRAGE 2

Worauf hast du Lust? Was macht dir Freude? Diese Stimme ist dein wahres Ich. Denn alles, was mir Freude macht, damit gehst du gern in Beziehung. Das Leben mit gutem Gewissen konsequent danach auszurichten, was dir Freude macht, bringt dich nicht nur mit dir selbst gut in Beziehung, sondern auch mit den Menschen, die dich so erleben. Freude verbindet dich mit anderen und bringt Herzlichkeit, Kreativität und Lebendigkeit. ,



Nutze die obige Skizze um dir ein Bild zu verschaffen von den Menschen die dich umgeben oder die dich umgeben haben und die bei dir auf irgend eine Art und Weise einen Eindruck hinterlassen haben.

Werte nicht in den Kategorien positiv oder negativ. Es geht darum ein Bild zu erhalten welche Einflüsse dich geprägt haben.

Menschen die uns umgeben haben meistens bestimmte Erwartungen an uns.

Diese Erwartungen sind meistens subjektiv gefärbt von den Werten und Lebensvorstellungen die diese Menschen für richtig halten.

Die Erwartungen dieser Menschen beeinflussen oft unsere Handlungen und unsere Entscheidungen.

Dadurch, dass wir uns diese Erwartungen und deren Einfluss auf uns und unser Handeln bewusst machen, können wir unseren Handlungsspielraum weiten.

Wir können entscheiden, ob wir uns in Zukunft, diesen fremden Erwartungen entsprechend verhalten möchten, oder ob es Alternativen gibt, die mehr unserem Naturell entsprechen.

- Schreibe in die Kästchen all jene Personen (oder Gruppen) die dich auf irgendeine Art und Weise beeinflusst haben oder beeinflussen. (Freunde, Eltern, Chef, Lehrer, Vorbilder, Feinde, Verwandte, Vereine, polit. Gruppierungen u.s.w.)
- Schreibe dazu welche Erwartungen diese Menschen an dich haben. Was wollen diese Menschen von dir? Was wünschen sich diese Menschen wie du Leben solltest? Welchen Berufsweg solltest du nach Ansicht dieser Person einschlagen? Wie solltest du dich benehmen/verhalten?

Markiere dir dann mit unterschiedlichen Markern.

Welche Personen wirken auf dich positiv?

Welche Erwartungen/ Wünsche decken sich mit deinen eigenen?

Welche Erwartungen/ Wünsche entsprechen dir überhaupt nicht?

Welche Erwartungen/ Wünsche kannst du im Moment noch nicht eindeutig zuordnen?

Gewöhnlich leben wir mit
einem auf das Minimum
reduzierten Teil unseres
Wesens, die meisten unserer
Fähigkeiten wachen gar nicht
auf, weil sie sich in dem
Bewusstsein zur Ruhe
begeben, dass die Gewohnheit
schon weiß, was sie zu tun hat,
und ihrer nicht bedarf.

Marcel Proust



Jeder von uns lebt in seiner ganz persönlichen Komfortzone, die wir uns aus unseren Gedanken, Gefühlen und routinierten Verhaltensweisen zusammengezimmert haben. Auch du! Darin fühlst du dich sicher und geborgen: Sie schenkt dir emotionale Stabilität und hält scheinbar grössere Sorgen und Ängste von dir fern.

Doch diese vermeintliche Sicherheit ist trügerisch.

Sie ist wie eine Luftblase, in der du dich versteckst, damit alles so weitergeht wie bisher. Der Preis, den du für diese illusionäre Sicherheit zahlst, ist sehr hoch: Wenn du deine Komfortzone nicht freiwillig verlässt heisst das, du verzichtest auf ganz viele Möglichkeiten, die das Leben dir bietet und auf dein persönliches Wachstum.

Ausserdem wirft dich das Leben manchmal von Selbst aus der Komfortzone, wenn dies passiert ist es meistens unangenehmer als wenn du frei entscheidest neues auszuprobieren. Wenn du selbst entscheidest, erweiterst du deinen Handlungsspielraum und das eröffnet dir immer mehr Möglichkeiten.

Wenn du dein authentisches ICH befreien willst, dann wirst du nicht darum herumkommen deine Komfortzone zu hinterfragen. Denn darin steckt ganz viel Gewohnheit und auch ganz viel was du von anderen übernommen hast, und dessen du dir gar nicht bewusst bist.

Da hat es ganz viele blinde Flecken und es kann wirklich sinnvoll sein diesen Selbsterforschungsweg mit einer Begleitung an deiner Seite zu machen, denn so können dir deine Blinden Flecken von Aussen gespiegelt werden.

10 GRÜNDE WARUM ES SICH LOHNT DEINE KOMFORTZONE ZU VERLASSEN

- Dir eröffnen sich völlig neue Möglichkeiten
- Du trainierst deinen Mutmuskel
- Du erweiterst deine Fähigkeiten
- Du wirst immer mehr mit deinem authentischen ICH in Kontakt kommen
- Du wirst freier und unabhängiger
- Du überwindest Ängste
- Du fühlst dich lebendiger und wacher
- Dein Leben wird sich verändern
- Du entdeckst ganz neue Seiten an dir
- Du steigst aus der Opferrolle heraus und entwickelst dich zum Gestalter deines Lebens

I

Wir kommen nun zum Schluss dieses kleinen Workshops.

Ich hoffe, dass du nicht nur Freude hattest, sondern auch viele Erkenntnisse gewonnen hast.

Bei offenen Fragen stehe ich gerne zur Verfügung. Nutze die Möglichkeit einer kostenlosen Q&A-Sitzung.

Und wenn du ein Kribbeln spürst, ein leises Ruf nach Mehr, wenn du spürst, dass dies erst der Anfang deiner intensiven Reise ist, möchte ich dir meinen 1:1-MeisterinnenRaum ans Herz legen.

In diesem persönlicheren Rahmen wirst du die Unterstützung finden, die dir dabei helfen kann, dein Potenzial nicht nur zu erkennen, sondern es auch kraftvoll zu leben.

Ich glaube fest daran, dass du auf dem besten Weg bist, deine Ziele zu erreichen und ich freue mich darauf, dich dabei zu begleiten.

Lass uns gemeinsam deine besondere Reise fortsetzen und deine Zukunft gestalten!

KONTAKT

Homepage: www.visionspirit.ch

Email: info@visionspirit.ch



[Facebook](#).



[Calendly](#)