

1:1 Soul Talk

DEIN WORKBOOK



Journaling für mehr
inner Klarheit

Journaling

Was ist mein absoluter Traumjob, wenn alles möglich ist?

Welche kleinen Schritte kann ich unternehmen, um meiner beruflichen Vision näherzukommen?

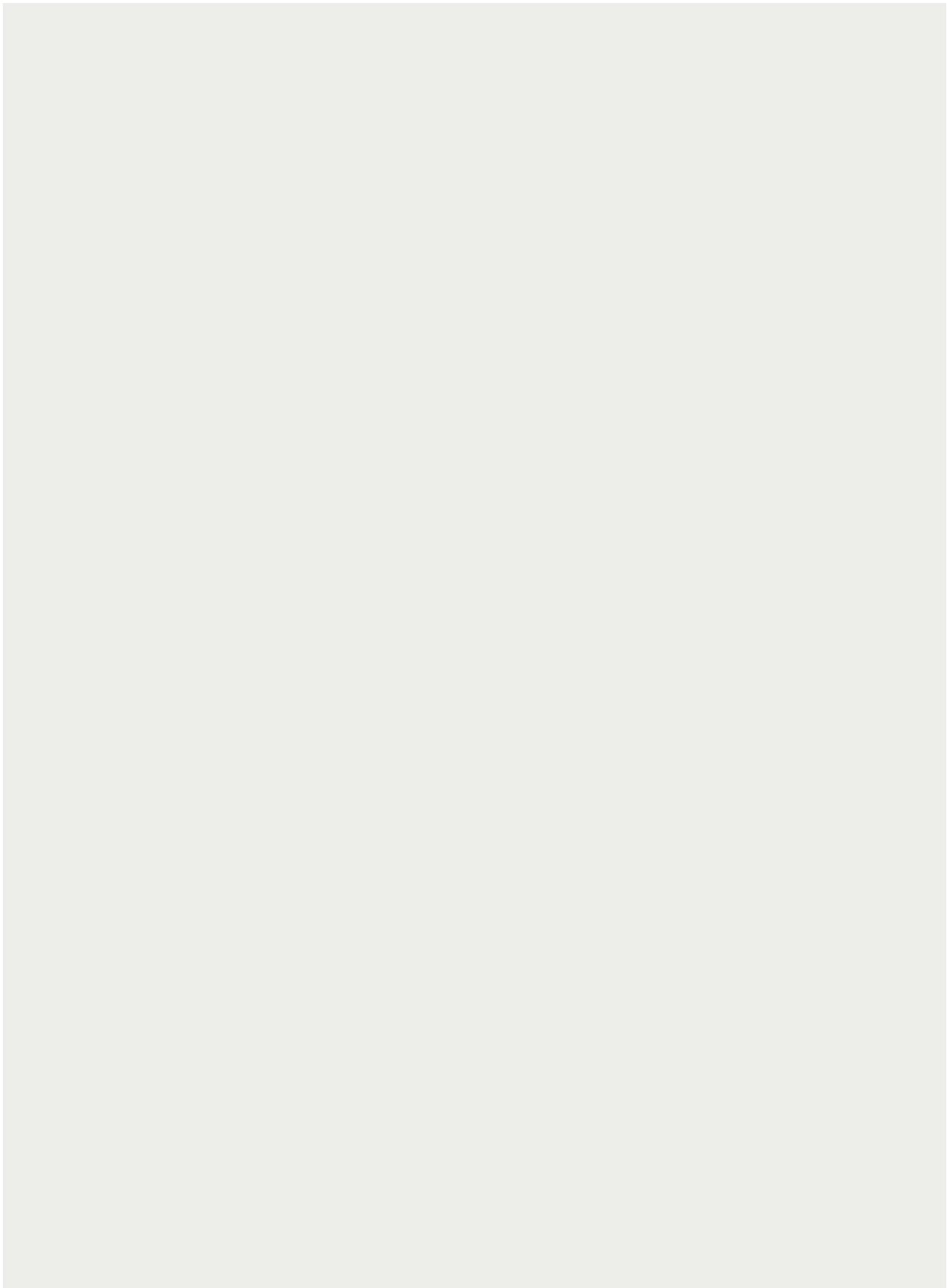
Was hält mich zurück, meine beruflichen Wünsche in die Realität umzusetzen?

Welche Menschen oder Ressourcen können mich auf meinem beruflichen Weg unterstützen?

Wo sehe ich mich beruflich in einem Jahr – und was kann ich ab heute tun, um diesem Ziel näherzukommen?



DEINE ERKENNTNISSE



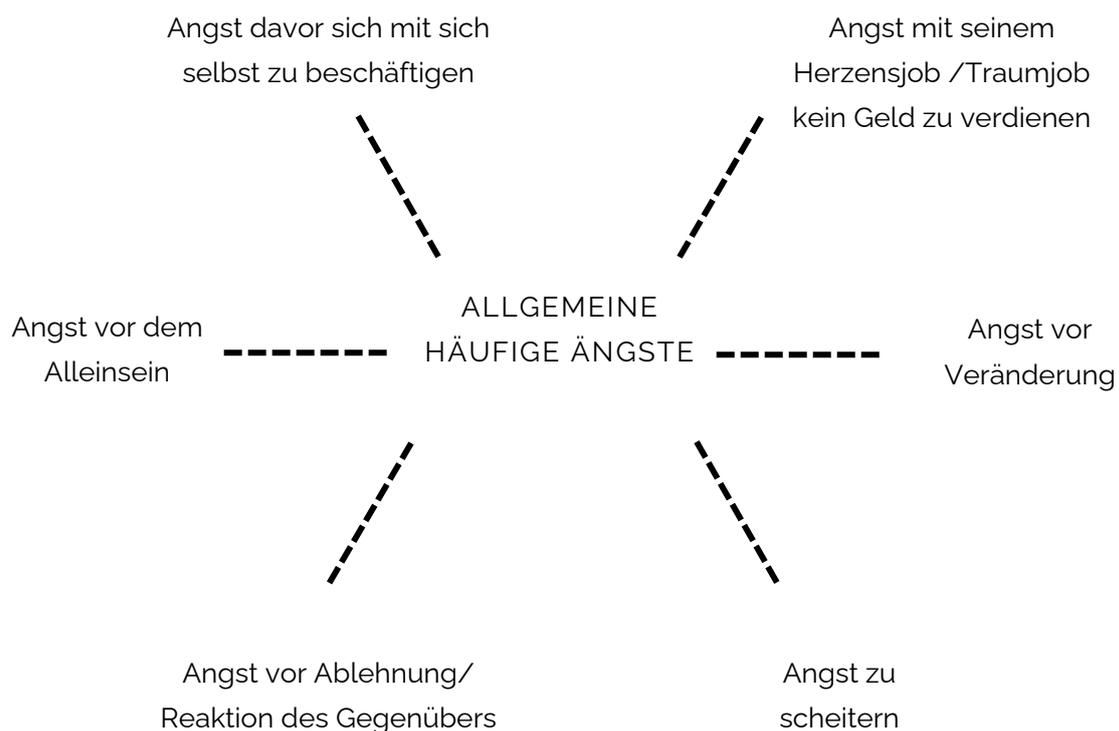
Ängste erkennen

Erkenne deine Ängste

In uns gibt es 2 Uremotionen. Die *Angst* und die *Liebe*. Wir selbst können entscheiden, ob wir uns immer wieder vom Mut küssen lassen, unsere Ängste erkennen, sie liebevoll an die Hand nehmen und die Angst vor der Angst loslassen oder ob wir uns von unseren Ängsten lenken lassen.

Je mehr du in Einklang mit dir selbst kommst, dein Vertrauen in dich und dein Leben stärkst und erkennst, dass Ängste umgekehrte Liebe sind, weil sie dich lediglich schützen möchten, desto leichter wird dir der Umgang mit deinen Ängsten fallen.

Nachstehend kannst du dir einen Überblick über die allgemein häufigsten Ängste verschaffen.



Mut IST, SEINE ÄNGSTE AN DIE HAND
ZU NEHMEN UND WEITERZUGEHEN.

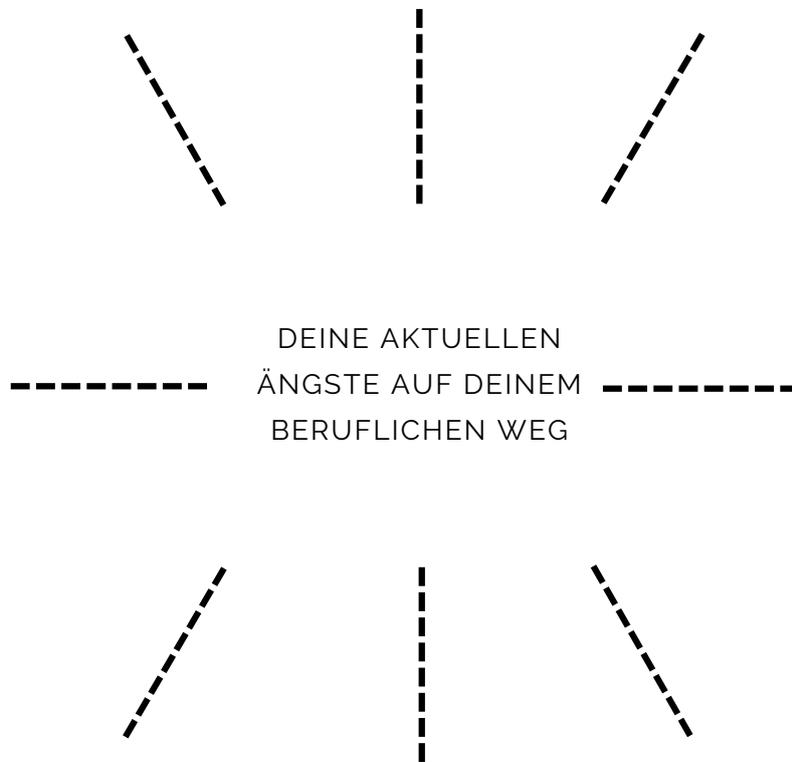
TATJANA SEIFFARTH



COACHING-ÜBUNG:

Erkenne deine Ängste

Richte deinen Blick in dein Inneres. Welche Ängste blockieren dich derzeit auf deinem beruflichen Weg? Halte einmal deine aktuell größten Ängste ringsherum fest.



Von Herz zu Herz: In dem Moment, in dem wir unsere Ängste *erkennen*, *wahrnehmen* und uns ihnen *widmen*, verlieren sie bereits einen Teil ihrer Macht.

COACHING-ÜBUNG:

Dein Weg, ohne Ängste

Mache dir heute bewusst, wie dein Weg in dein Herzensjob ohne deine Ängste aussehen kann. Stelle dir hierfür einmal vor, dass du deinen ganzen Mut zusammenpackst und deine Ängste liebevoll an die Hand nimmst und die Angst vor deinen Ängsten loslässt. Welche Freiheiten ermöglicht dir das?

Halte deine Antworten ringsherum fest.

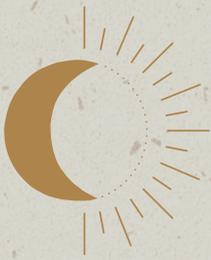
ZIEL



REMINDER

WIR DÜRFEN UNSERE ÄNGSTE UND ZWEIFEL ABLEGEN
UND *mutig* DURCH DIE WELT GEHEN.





herzlichen dank, für dein vertrauen.

Von Herz zu Herz

Liebe Lena,

von Herzen hoffe ich, dass du anhand des Workbooks mehr innere Klarheit schaffen kannst.



Ich wünsche mir für dich, dass du weiterhin für dich losgehst und auf dein Herz hörst.

Von Herzen empfehle ich dir, in dich hinein zuhören und zu schauen, welches Tool, für dein persönliches Wachstum, genau das Richtige ist.

Falls du Fragen haben solltest, melde dich herzlich gern bei mir.

Über dein persönliches Herzensfeedback freue ich mich sehr.

Alles Liebe für dich,

Deine Tatjana

MEHR SAMTIGE IMPULSE UND INSPIRATION?

Lets stay connected!

Du möchtest mehr samtige Impulse zum Thema Selbstliebe, Achtsamkeit und Glück erhalten?

Dann folge mir unbedingt auf Social Media!

Du findest mich hier:

Instagram und Facebook: @coachingsamtherz

Webseite: coachingsamtherz.de

E-Mail: info@coachingsamtherz.de

Ich freue mich sehr, wenn du Teil der ***Love Yourself More Community*** wirst und ich dich auf deiner Reise in deinen Inner Glow unterstützen darf.

Ich wünsche dir von Herzen alles Liebe und bis bald!

Ps. Es ist sooo, sooo schön, dass es dich gibt.

Love Yourself More,

Deine Tatjana



Workbook: I: Soul Talk

Autorin: Tatjana Seiffarth

Webseite: www.coachingsamtherz.de

E-Mail: info@coachingsamtherz.de

Impressum: <https://coachingsamtherz.de/impressum/>

Urheberrechtshinweis:

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorin eingeholt.

Haftungshinweis:

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden. Die Autorin ist keine Ärztin oder Heilpraktikerin. Sie stellt keine Diagnose und gibt keine Heilungsversprechen ab. Das Workbook ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt oder seine Medikation und/oder Therapie.