

Selbstcoaching-Fragen Woche 1

Hallo, du Schöne!

Woche 1:

Bitte beantworte diese Selbstcoaching-Fragen für dich:

Diese Selbstcoaching-Fragen unterstützen dich dabei, einfach einmal auszusteigen und eine ganz andere Perspektive einzunehmen. Dadurch kommst du deiner wahren Größe, deinem in dir liegenden weiblichen Potential jede Woche noch näher.

So lernst du dich - auch über dieses Programm hinaus - selbst zu coachen und hast damit eine unglaublich wertvolle Ressource für dein gesamtes weiteres Leben.

Du lernst jede Woche noch ein bisschen besser, selbst neue Wege und neue Lösungen für dich und für dein Leben zu entdecken.

Diese Selbstcoaching-Fragen sind vielleicht das wichtigste Dokument, das du jemals in deinen Händen gehalten und bearbeitet hast.

Nimm dir Zeit, um ganz einzutauchen und genieße es, in eine neue Richtung zu gehen, so dass auch dein Leben

unwiderstehlich weiblich und erfolgreich

wird.

Wo stehe ich im Moment?

(Beschreibe hier kurz deine aktuelle Situation und wie du dich fühlst.)

Was hält mich in meinem noch Leben zurück?

(Spür dich hin. Welche Impulse sind da? Schreibe sie auf, auch wenn sie dein Verstand nicht versteht.)

Auf diese wichtige(n) Herzensfrage(n) möchte ich im Moment eine Antwort finden:

(Bringe es hier möglichst auf den Punkt. Meistens ist es ein besonders wichtiges Thema. Vielleicht ein zweites. Wonach sehnt sich dein Herz und deine Seele am meisten?)

Was ist deine Antwort auf oben genannte Herzensfragen(n)
Bonusfragen, um noch weiter in die Tiefe zu gehen:

(Bitte vorher unbedingt das Video „Deine unwiderstehlichen Ziele“ anschauen)

Warum mache ich dieses Programm und was sind meine wichtigsten Ziele?
(sei hier bitte so konkret wie möglich)

Was sind meine größten Hoffnungen im Zusammenhang mit diesem Programm?

Welche Veränderungen wünsche ich mir in den kommenden 13 Wochen?
(was konkret verändert sich in deinem Leben?)

Wie fällt Menschen in deinem Umfeld auf, dass sich all das bei dir verändert hat?

Inwiefern wirken sich diese Veränderungen positiv auf dich aus?

Woher weißt du das?
Gibt es Nachteile dadurch? Welche?

Daran bemerke ich, dass mir dieses Programm einen großen Mehrwert gebracht hat:

Wenn du all deine aktuellen Herausforderungen und Probleme wegzaubern könntest, wie würde dein Leben dann aussehen?
(Hollywoodversion deines Lebens)

Nimm dir Zeit und Raum für diese Übung.
Die Auseinandersetzung mit diesen Fragen ist sehr wertvoll für dich und für das, was du in diesen 13 Wochen erkennen darfst.

Wenn du magst, höre dir die Kurzmeditation „Reise in dein Vertrauen“ an und bringe dich damit in einen guten inneren Zustand. Dann nimm einen Stift zur Hand und lasse die Antworten aus dir herausfließen.

Schreib so viel du schreiben möchtest. Ganz egal, ob es für deinen Verstand logisch ist, oder nicht.

Wenn zu einer Frage keine Antwort da ist, gib dir ein wenig Zeit. Spüre dich hin zur Frage. Schenke der Frage Raum. Wenn du nach wie vor keinen Impuls wahrnimmst, lass das Feld frei und gehe einfach weiter zur nächsten Frage.

Du kannst dir diesen Fragebogen ausdrucken und ihn an einem Ort platzieren, wo du ihn immer wieder mal siehst.
Wenn Impulse da sind, ergänze ganz einfach an der einen oder anderen Stelle.

Viel Freude und viele neue Erkenntnisse wünsche ich dir dabei!

Alles Liebe,

Deine Brigitta

