

Gestalte deine Zukunft aktiv – Raus aus der Trauer

Stehst du an einem Punkt in deinem Leben, an dem die Trauer dich zu überwältigen droht? Sehnt du dich nach einem Neuanfang, einer Zukunft, die von Lebensfreude, Energie und Selbstbestimmung geprägt ist?

Ich verstehe dich. Der Verlust eines geliebten Menschen, eine Trennung oder einschneidende Lebensveränderungen können uns tief erschüttern und den Blick auf die Zukunft verstellen. Doch in dir schlummert eine unglaubliche Kraft, die darauf wartet, geweckt zu werden.

Dieses Programm ist deine Einladung, die Trauer zu transformieren, deine innere Stärke zu entdecken und deine Zukunft aktiv zu gestalten. Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise der Heilung und des Wachstums.

Stufe I: Deine Basis

Deine Trauerphasen

Die Trauer durchläuft verschiedene Phasen – von Schock und Leugnen über Wut und Verzweiflung bis hin zu Akzeptanz und Neuorientierung. In diesem Modul lernst du, mit den unterschiedlichen Emotionen der Trauer umzugehen und sie als natürlichen Teil des Heilungsprozesses zu verstehen. Wir erforschen gemeinsam, wie du jede Phase bewusst durchleben und integrieren kannst.

Die Annahme deiner Trauer

Trauer ist ein natürlicher Prozess, der Zeit und Raum braucht. Anstatt die Trauer zu verdrängen oder zu bekämpfen, lernen wir in diesem Modul, sie anzunehmen und ihr mit Offenheit und Mitgefühl zu begegnen. Du entdeckst, wie du dir selbst in dieser schwierigen Zeit eine gute Freundin sein kannst.

Die Akzeptanz und Transformation deiner Trauer

Akzeptanz bedeutet nicht, den Verlust zu vergessen oder kleinzureden. Es geht darum, die Trauer als Teil deines Lebens anzunehmen und sie in eine Kraftquelle für deinen Neubeginn zu transformieren. Du lernst, die Erfahrungen der Vergangenheit zu integrieren und dich auf die Zukunft zu konzentrieren.

Dein zaghafter Neubeginn

Nach einer Zeit der Trauer und des Rückzugs ist es an der Zeit, sich langsam wieder dem Leben zuzuwenden. In diesem Modul unterstütze ich dich dabei, mit kleinen Schritten einen Neubeginn zu wagen und neuen Mut zu fassen.

Entdecke deine wahre Schöpferkraft

In dir schlummert eine unglaubliche Schöpferkraft, die darauf wartet, entdeckt zu werden. Du lernst, deine eigenen Träume und Visionen zu entwickeln und sie in die Realität umzusetzen.

Sei liebevoll zu dir selbst, lebe deine Bedürfnisse

Achtsamkeit und Selbstliebe sind die Grundlage für ein erfülltes Leben. Du lernst, deine Bedürfnisse wahrzunehmen und sie liebevoll zu befriedigen.

Lebe deine Dankbarkeit

Dankbarkeit ist eine kraftvolle Energie, die dein Leben bereichern kann. Du lernst, die kleinen und großen Dinge im Leben zu schätzen und deine Dankbarkeit auszudrücken.

Vergebe dir selbst

Oftmals machen wir uns selbst Vorwürfe nach einem Verlust oder einer schwierigen Zeit. In diesem Modul lernst du, dir selbst zu vergeben und mit der Vergangenheit abzuschließen.

Finde deinen inneren Frieden

Innerer Frieden ist ein wertvolles Gut, das du in dir selbst finden kannst. Du lernst Techniken und Methoden kennen, um zur Ruhe zu kommen und deinen inneren Frieden zu stärken.

Stufe II: Dein Weg

Entdecke und steuere deine Frequenz und Energie

Alles im Universum schwingt – auch du! Du trägst eine einzigartige Energie in dir, die du bewusst wahrnehmen und lenken kannst. In diesem Modul erforschen wir, wie du deine „innere Frequenz“ erhöhen und so mehr Lebensfreude, Leichtigkeit und positive Energie in dein Leben ziehen kannst.

Entdecke deine Bedürfnisse neu

Oftmals verlieren wir in Zeiten der Trauer den Kontakt zu unseren Bedürfnissen. In diesem Modul tauchen wir tief in deine Innenwelt ein und entdecken deine wahren Bedürfnisse. Du lernst, deine Sehnsüchte

und Wünsche wahrzunehmen und sie in deinem Leben zu berücksichtigen.

Entdecke dein All-Eins-Sein (Shen Qi Jing He Ye)

Dieses Modul führt dich in die tiefe Weisheit des „All-Eins-Seins“ ein. Du erfährst, wie alles miteinander verbunden ist und wie du diese Verbundenheit in deinem Leben spüren kannst. Dies schenkt dir ein Gefühl von Geborgenheit und Vertrauen in das Leben.

Baue dir deine neue Realität auf

Du hast die Macht, deine eigene Realität zu gestalten. In diesem Modul lernen wir, wie du deine Gedanken und Glaubenssätze positiv ausrichten und so dein Leben in die gewünschte Richtung lenken kannst.

Nutze dein Potenzial

In dir schlummern ungeahnte Fähigkeiten und Talente. Entdecke dein volles Potenzial und nutze es, um deine Träume zu verwirklichen und dein Leben aktiv zu gestalten.

Sei offen für neue, dir noch unbekannt Fähigkeiten

Öffne dich für neue Erfahrungen und Erkenntnisse. In diesem Modul entdeckst du ungeahnte Fähigkeiten und Talente in dir. Du lernst, über deine Grenzen hinauszuwachsen und dich auf unbekanntes Terrain zu wagen.

Sei wertschätzend und achtsam mit dir selbst

Achtsamkeit und Wertschätzung sind essentiell, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Du lernst, dir selbst mit Güte und Verständnis

zu begegnen und deine Bedürfnisse zu achten. So schaffst du eine solide Basis für deinen Neubeginn.

Trau dich, große Wünsche zuzulassen und sie zu realisieren

Welche Träume schlummern in dir? Es ist Zeit, deine Wünsche und Sehnsüchte zu erforschen und sie in die Realität umzusetzen. Du lernst, an dich selbst zu glauben und deine Ziele mutig zu verfolgen.

Deine verschütteten Träume wollen in deiner Realität neu erschaffen werden

Oftmals haben wir unsere Träume im Laufe der Zeit vergraben oder vergessen. Entdecke deine „verschütteten Träume“ wieder und beginne, sie in deiner Realität zu manifestieren. Du erhältst wertvolle Impulse und Techniken, um deine Träume zu verwirklichen.

Stufe III: Dein Ziel

Deine Resilienz stärken

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Wir trainieren deine innere Widerstandskraft und entwickeln Strategien, um mit Herausforderungen umzugehen. Du lernst, auch in schwierigen Zeiten positiv und zuversichtlich zu bleiben.

Deinen Selbstwert annehmen und kreativ stärken

Ein gesunder Selbstwert ist die Grundlage für ein glückliches und erfülltes Leben. Du entdeckst deinen eigenen Wert und lernst, dich selbst bedingungslos zu lieben und zu akzeptieren. Durch kreative

Ausdrucksformen stärkst du dein Selbstbewusstsein und deine innere Kraft.

Erschaffe eine neue Landkarte deines Lebens

Die Trauer kann unser Leben auf den Kopf stellen. Nun ist es an der Zeit, deine eigene „Landkarte“ für die Zukunft zu erschaffen. Du definierst deine Werte, Ziele und Visionen und entwickelst einen Plan, um sie zu erreichen.

Deine Neuausrichtung und die ersten zarten Schritte

Nach der intensiven Auseinandersetzung mit der Trauer beginnst du, dich neu auszurichten. Du wagst die ersten zarten Schritte in eine neue Zukunft und entdeckst die vielfältigen Möglichkeiten, die sich dir bieten.

Traue dich neue Visionen zu erschaffen

Welche Träume und Wünsche trägst du in dir? Lass uns gemeinsam deine Visionen für die Zukunft entdecken! Du lernst, deine Ziele klar zu definieren und sie mit positiver Energie aufzuladen.

Dein unsichtbares Netz in dir

Tief in dir verbirgt sich ein „unsichtbares Netz“ aus Stärke, Resilienz und innerer Weisheit. Du lernst, auf deine Intuition zu vertrauen und dich von deiner inneren Stimme leiten zu lassen. Dieses Netz gibt dir Halt und Sicherheit auf deinem Weg.

Verbinde Hirn mit Herzen und Intuition

Oftmals lassen wir uns von unserem Verstand leiten und vernachlässigen dabei unsere Gefühle und unsere Intuition. In diesem Modul bringst du

Herz und Verstand in Einklang und lernst, deine Intuition als wertvollen Ratgeber zu nutzen.

Steige wie ein Phönix aus der Asche

Der Phönix ist ein kraftvolles Symbol für Neuanfang und Transformation. Du lässt die Trauer hinter dir und erhebst dich gestärkt aus den Herausforderungen der Vergangenheit. Voller Energie und Lebensfreude startest du in ein neues Kapitel deines Lebens.

Strahle dein inneres Licht in die Welt

In dir leuchtet ein einzigartiges Licht, das darauf wartet, entdeckt zu werden. Du entfaltest dein volles Potenzial und lässt dein inneres Licht erstrahlen. Teile deine Gaben und Talente mit der Welt und gestalte deine Zukunft aktiv und selbstbestimmt.

Bist du bereit für deine Transformation? Vereinbare jetzt ein **kostenfreies, unverbindliches 30-minütiges Erstgespräch** und lass uns gemeinsam schauen, wie ich dich auf deinem Weg bestmöglich unterstützen kann.