



Dein Onlinekurs

Liebe ist die Freiheit du selbst zu sein

Worksheet 5

Ich danke dir

Astrid Hess

Zauberfrau... Mentorin... Berührende...

www.astridhess.de

umoja@astridhess.de

Hallo Zauberschöne,

nun bist du fast am Ende dieser Reise, einer weiteren kleinen Etappe in deinem Leben.

Vielleicht hast du Neues entdeckt, manches wieder erinnert und neue Fragen sind aufgetaucht. Mag sich das ein oder andere gelöst haben, gibt es immer weiter Spannendes zu erkunden.

Höre nie auf anzufangen. Besonders das Thema Liebe ist ein lebenslanger Begleiter – so vielfältig, so tiefgründig und immer wieder zauberschön und herausfordernd.

Schau doch nochmal zurück:

- ♥ Hast du dich zu Beginn wirklich entschieden,
dich zugeneigt?
- ♥ Warst/bist du neugierig und offen für alles was dir auf dieser Reise begegnet,
mit der Prise Geduld, einer Messerspitze Liebe und einem Lächeln?

„Ob es das Ende ist oder der Anfang, kommt ganz auf die Perspektive an“

Esragül Schönast

Gerne möchte ich dir erneut einige Fragen stellen:

1. Was ist nun deine ganz persönliche Motivation für dich weiterzugehen?

2. Was wünschst du dir?

3. Notiere hier, welche Erkenntnisse und Erfahrung du auf diese Reise gesammelt hast.

Wichtig!

Deine Wertschätzung und Würdigung

In unserer Kultur haben wir gelernt Ergebnisse zu erzielen. Was an sich gesehen völlig in Ordnung ist, wenn wir dabei mit unserem Herzen und unsere Seele in Verbindung sind, statt uns im Außen, im Vergleichen oder im Hamsterrad des „noch nicht gut genug sein“ verlieren.

Wenn du auf (d)eine Reise nach innen gehst, um dich immer mehr verstehen, um zu lernen und zu wachsen, im Sinne von „Du selbst SEIN!“, ist das durchaus ein Ziel. Das Ziel ist ein offen und die Reise endet nicht wirklich.

Und es ist kein Programm in 7 Schritten mit einem vorgefertigten Ergebnis, denn du bist EINZIARTIG - ebenso deine Geschichte, dein Tempo - alles!

Im Laufe meiner Praxisjahre konnte ich feststellen, dass Heilungs- und Transformationsprozesse tiefer durchlaufen werden und einen stabilen Boden bekommen, wenn wir dranbleiben und unser Werden, unser Sein und auch jeden noch so kleinen Schritt - selbst unsere Versuche - **WÜRDIGEN!**

Wir vergessen so schnell was wir geschafft haben.

Daher schau dir die 3. Fragen (s.o.) gerne genauer an!

Mit folgenden Tipp dazu:

- ♥ Finde heraus was du wirklich wirklich möchtest, bzw. was du in dein Leben bringen möchtest
- ♥ Beobachte deine Gedanken und korrigiere sie gegebenenfalls
- ♥ Unterstütze dies mit mindesten 1 Handlung täglich
- ♥ Freue dich am Abend an dem Guten und würdige es.

Bitte das 4. Herz nicht vergessen.



Ich danke dir von Herzen für dein Einlassen, für dein dir und mir Lauschen.

Wenn du im Nachklang Anmerkungen hast, Wünsche oder Fragen,
wenn du mit mir persönlich arbeiten und vertiefen magst, melde dich gerne.

Ebenso freue ich mich, wenn du deine Erfahrungen mit mir teilst 😊

Hab`s zauberschön und bis gleich...

Astrid

Zauberfrau, Mentorin und Berührende für ein weibliches Erwachen
in (Selbst)Liebe, Selbstwirksamkeit und Freiheit.

Intuitiv, Präsent und absolut authentisch.

Mit Herz und Seele tiefgründige, direkte und lebensfreudige Spurensucherin,
Wahrheitsfinderin und Tänzerin durchs Leben.



Astrid Hess
Heilpraktikerin für Psychotherapie

www.astridhess.de

Fon: 06151 8508270 oder 0157 70400804

Fotos: Pixabay, Astrid Hess