

INSPIRE YOURSELF
EMPOWERS



10 Wochen Programm

Inspire
YOURSELF
BY ANTONELLA PATITUCCI

INSPIRE YOURSELF
EMPOWERS

DIESES WORKBOOK GEHÖRT



Herzlich Willkommen

Ich will dich an etwas erinnern! Etwas, was Du ganz tief in Dir bereits weisst:
DU BIST EIN WUNDER! In Dir schlummert ein ganzes Universum an Talenten und
Möglichkeiten! Du wurdest geboren, um etwas Aussergewöhnliches auf dieser Welt zu
kreieren. Und Deinen ganz eigenen Fussabdruck der Liebe zu hinterlassen! Beginne heute
wieder dich zu erinnern. Und erlaube dir loszulassen: Das Gefühl nicht gut genug zu sein,
Deine Angst, dass andere schlecht von Dir denken könnten, die Angst, diesem Leben nicht
gerecht zu werden. Dieses Leben ist DEIN Leben und es wartet darauf, dass Du jetzt für
Dich und Deinen Traum losgehst. Alles, was geschieht, geschieht immer für dich! Ich bin
bei Dir und begleite dich ein Stück deines Weges. Ich helfe Dir, Flügel zu bekommen, mit
denen Du wieder frei fliegen kannst. Alles, was du willst und alles, was du sein willst, ist
bereits da. Du musst dich nur wieder erinnern.
So schön, dass Du da bist. Danke für dein Vertrauen, in dich und in mich.
Lass uns die Reise beginnen. Von Herz zu Herz,

Deine Antonella

WWW.ANTONELLA-PATITUCCI.COM

EMPOWERS

Themen

Modul 1

Wo stehe ich aktuell? S. 6-15	01
Innere Kind Heilung S. 16-21	02
Kraft der Vergangenheit S. 22-26	03
Selbstvergebung S. 27-35	04
Vergebung der Eltern S. 36-40	05

Themen

Modul 2

Deine Power aktivieren S. 46-55	06
Erschaffe deine Vision S. 56-67	07
Verlustängste auflösen S. 22-26	08
Werde angstfrei S. 80-88	09
Selbstbild verändern S. 89-110	10

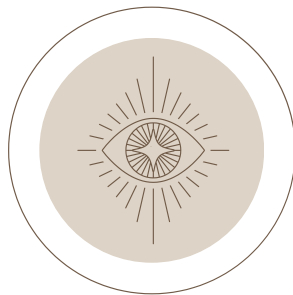
Daily Check In

Nutze den Daily Check-in, um dir eine kraftvolle Routine zu etablieren. Du kannst den Check-in morgens machen, für den kommenden Tag oder als Reflexion am Abend. Du kannst ihn auf jedes Modul anwenden oder ganz allgemein täglich für dich anwenden.



Dankbarkeit

Für wen oder was bin ich heute und allgemein dankbar?



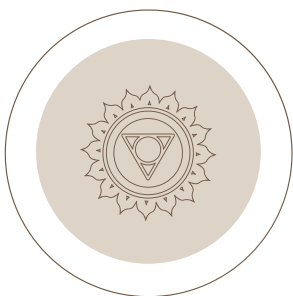
Fokus

Worauf lenke ich heute meine Aufmerksamkeit?



Aktion

Was ist die eine Sache, die ich heute proaktiv für mein Ziel machen kann?



Self-Talk

Mit diesen Worten bestärke ich mich heute selbst!

01

Self Check In:
Wo stehe ich aktuell?



Du darfst wachsen. Jeden Tag. Und immer wieder aufs Neue. Gib dir Zeit,
so wie auch eine Blume sich Zeit nimmt, bis sie erblüht.

Modul eins

Wo stehe ich aktuell?

Du hast die

Wahl, wie viel Tiefe du deinem Leben gibst. Und es ist eine Wahl, die du immer wieder treffen darfst.



Du kennst sicherlich das Sprichwort, was ich nicht weiss, macht mich nicht heiss! Aus spiritueller Sicht, bedeutet dies für mich, dass ich alles, was ich nicht bewusst weiss, erstmal nicht ändern kann.

In deinem Alltag triffst du Entscheidungen zu 95 % unterbewusst, selbst, wenn du glaubst, du würdest gänzlich frei entscheiden. Hier möchte ich dich gerne in der Realität abholen, denn dein Bewusstsein und deine bewussten Entscheidungen machen gerade mal 5 % aus. Um also wirkliche Veränderungen zu machen und ein absolut erfülltes Leben zu erschaffen und zu leben, musst du dir einmal ganz genau ansehen, wie du in deinen Lebensbereichen aktuell agierst oder in der Vergangenheit gelebt hast.

Wichtig: Es geht nicht darum, deine bisherigen Entscheidungen zu bewerten oder zu verurteilen, sondern einzig um die Antwort auf die Frage:

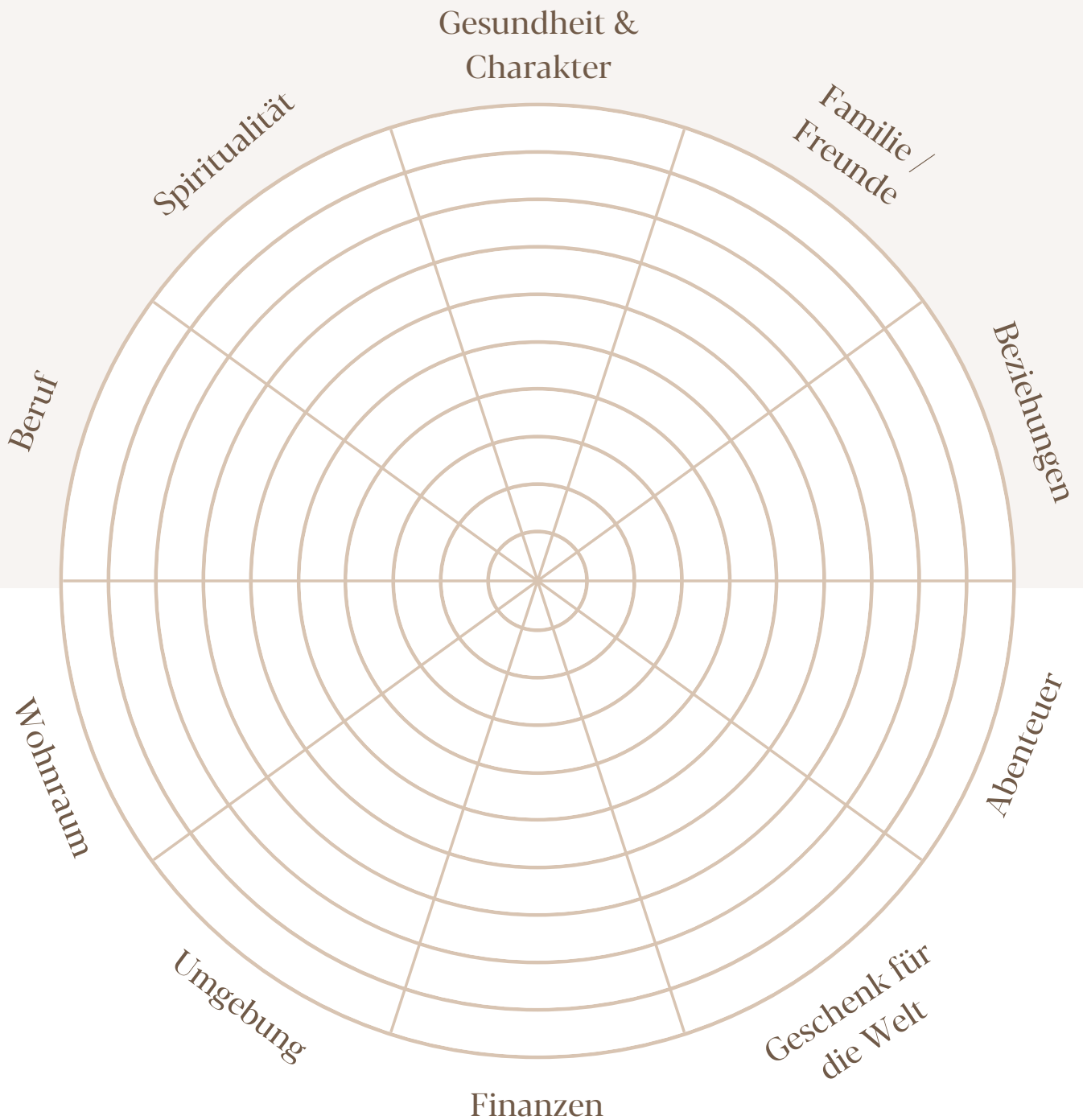
Bin ich glücklich & erfüllt?

Wo stehe ich in meinem Leben? Wo will ich hin? Oft sind wir so damit beschäftigt es in jedem Lebensbereich "zu etwas zu bringen", dass wir gar nicht genau sehen oder fühlen, was UNSER Wunsch von einem erfüllten Leben ist.

Die folgende Übung soll dir helfen, 10 Bereiche des Lebens, die dich mal mehr, mal weniger bewusst berührt haben, genauer zu beleuchten. Anhand des Lebensrades kannst du erkennen, welche Lebensbereiche besonders wichtig für dich sind und wie erfüllt du sie auslebst.

Gehe den Fragen deiner Seele nach: Entspricht das, was ich lebe, gerade meinem Herzen? Erlaube ich mir wirklich schon überall 100 % erfüllt zu sein? Was ist mir wichtig?

RAD DES *Lebens*





Coaching Übung

Wer bist du, wenn du nach deinem Herzen dein Leben lebst?

Schritt 1

Hier geht es erst einmal darum, dass du erkennst, wie erfüllt du in den einzelnen Bereichen wirklich bist. Spüre hier ganz ehrlich in dich hinein und male dann jeden Bereich von 1-100% aus, je nachdem, wie erfüllt du gerade bist.

Schritt 3

Nun schau dir dein Rad des Lebens einmal an & lasse es mit Neugier auf dich wirken. Bewerte es nicht als gut oder schlecht. Wo bist du bereits zu 70%, 80%, 90% oder 100% erfüllt? Das ist so grossartig, erkenne dich dafür an! Sei stolz auf dich.

Schritt 2

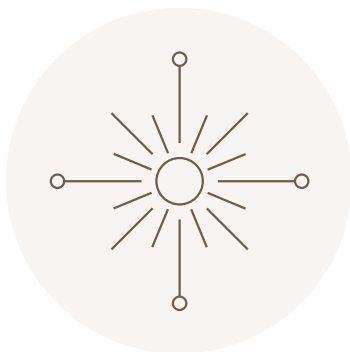
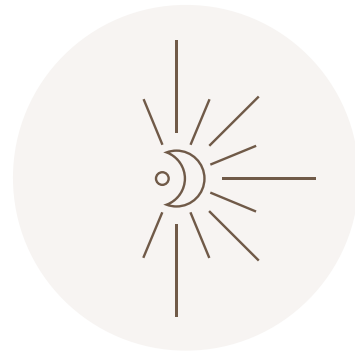
Jetzt sieh dir die Bereiche an & gib einmal eine Bewertung ab, für jeden Bereich. Auf einer Skala von 1-10, wobei 1 "total unwichtig" und 10 "sehr wichtig" bedeutet, wie siehst du deine Bereiche? Versuche nicht lange mit dem Kopf nachzudenken, sondern lass deinen Bauch entscheiden.

Schritt 4

Wie hast du diese Fülle erschaffen in den einzelnen Bereichen?
Welcher Mensch warst du, als diese Bereiche so erfüllt wurden? Wie hast du dich verhalten? Was für Gedanken hattest du? Welche innere Einstellung? Welches Umfeld?

Schritt 5

And now: DREAM BIG! Wo ist noch Luft nach oben? In welchen Bereichen kannst du noch mehr Fülle kreieren? Was würde sich konkret verändern, wenn du in diesen Bereichen 100 % erfüllt wärst?



Schritt 6

Schreibe dir jetzt 3 konkrete Schritte auf, die du gehen oder tun kannst, um in den Bereichen, die noch nicht 100 % ausgefüllt sind, volle Erfüllung zu erlangen!

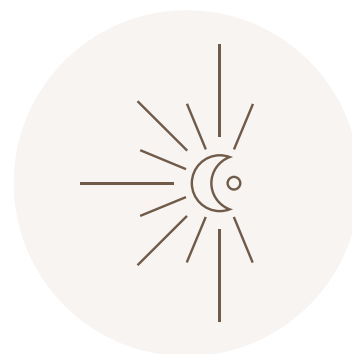
Z.B.: Welches Mindset bräuchtest du?

Welche Handlungen müsstest du tätigen?

Welche Entscheidungen solltest du treffen?

Schritt 7

Und jetzt darfst du mal ganz ehrlich zu dir selbst sein: Welchen Bereich / welche Bereiche hast du bisher vernachlässigt & keine Beachtung geschenkt? Wo erlaubst du dir nicht erfüllt zu sein? Wo unterdrückst du vielleicht deine eigenen Bedürfnisse?



COACHING Übung



Schritt 3



Schritt 4



Schritt 5

COACHING Übung



Schritt 6



Schritt 7



Deine Gedanken



Das Universum ist
nicht ausserhalb
von dir. Schaue in
dich hinein; alles,
was du willst, bist
du bereits.

Rumi

FRAGEN ZUR *Selbstreflektion*

Die folgenden Fragen dienen an dieser Stelle zur Selbstreflexion und im ersten Schritt zur Bewusstmachung. Sei bei der Beantwortung der Fragen ganz ehrlich und mitfühlend mit dir. Versuche nicht zu bewerten, sondern lass intuitiv die Antworten kommen. Nur, wenn du ganz ehrlich mit dir bist, kannst du nachhaltig dein Leben verändern.

Indem du deine Gedanken, deine Gefühle, dein Handeln reflektierst, lernst du dich Stück für Stück besser kennen und hast die Möglichkeit auf kommende Erfahrungen & Veränderungen schneller und besser zu reagieren. Selbstreflexion ist ein dynamischer und andauernder Prozess. Bleib neugierig & interessiert. So erlaubst du dir viel Raum für dein persönliches Wachstum.



01 Familie / Freunde

Welchen Platz nehme ich in meiner Familie / meinen Freundschaften ein?
Nehme ich mir bewusst Zeit für meine Familie/ Freunde & gebe ich ihnen genügend Raum?
Wie will ich als Familienmitglied /Freund*in sein & wahrgenommen werden?
Mit wem in meiner Familie/ meinen Freundschaften will ich eine bessere Beziehung haben?
Wie will ich selbst als Mutter / Vater sein?

02 Beziehung

Wie definiere ich eine erfüllte Partnerschaft?
Wer & wie will ich in einer Beziehung sein?
Kann & will ich mich so zeigen, wie ich wirklich bin?
Bin ich bereit zu vertrauen, mir & meinem Partner / meiner Partnerin?
Wovor habe ich am meisten Angst in einer Partnerschaft?

03 Abenteuer

Was bedeutet für mich Abenteuer?
Und lebe ich es aus?
Wie spontan treffe ich Entscheidungen?
Was wollte ich in meinem Leben schon immer mal machen?
Was macht mir richtig Spass?

04 Geschenk für die Welt

Was ist mein Geschenk für die Welt?
Wie kann ich anderen Menschen dienen & sie unterstützen?
Wie verändere ich die Welt nachhaltig und positiv?
Wie kann ich mein Geschenk in die Welt hinaustragen?
Was brauche ich noch dafür?

05 Finanzen

Wie zufrieden bin ich mit meinem aktuellen Einkommen?
Wieviel möchte ich monatlich / jährlich verdienen?
Warum & wofür möchte ich diese Summe verdienen?
Was muss sich in meinem Leben verändern, um diese Summe zu verdienen?
Wer muss ich dafür sein?

06 Umgebung

An welchen Orten fühle ich mich wohl?

Tut der Ort mir, an dem ich gerade bin, gut?

Was brauche ich für eine Umgebung (viel Natur oder Stadtleben, Ruhe oder Lärm)?

Welches Klima tut mir gut?

Was für ein Landescharakter ist mir wichtig (z.B. Politik, Kultur, Infrastruktur)

07 Wohnung

Fühle ich mich in meiner aktuellen Wohnung / meinem Haus wohl?

Entspricht die Einrichtung meinem persönlichen Geschmack?

Spiegelt meine Wohnung den Standard und die Qualität wider, die ich mir in meinem Leben wünsche?

Fühle ich mich in meiner Wohnung zu Hause? Komme ich gerne nach Hause?

08 Beruf

Wie definiere ich Beruf und Berufung?

Erfüllt mein aktueller Beruf mich?

Habe ich alles, was ich für meine berufliche Erfüllung brauche?

Wenn ich alles tun könnte beruflich, was ich will, was würde ich dann tun?

Was kann ich tun, wer muss ich sein, um meine Berufung zu leben?

09 Spiritualität

Was bedeutet Spiritualität für mich?

Fühle ich meine Seelenaufgabe?

Wie merke ich, dass ich mit meiner Seelenaufgabe verbunden bin & sie auslebe?

Wie drückt sich meine Spiritualität aktuell im Alltag aus?

10 Gesundheit & Charakter

Was bedeutet Gesundheit für mich? Wie halte ich mich fit und gesund?

Wie definiere ich eine gesunde Ernährungsweise?

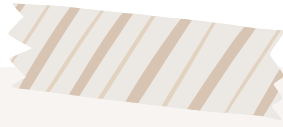
Wann geht es mir richtig gut? Was kann ich tun, um im Einklang mit meinem Körper zu sein?

Was denke ich über meine Persönlichkeit?

Wo & wie spiegelt sich mein Charakter in meinem Leben wider?

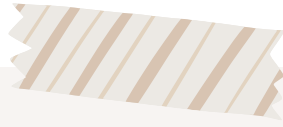
Wer will ich sein?

Deine Gedanken



A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for writing thoughts or reflections.

Deine Gedanken



A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for writing thoughts or reflections.