

www.oasis-de-shunnd.ch

Workbook Für Frauen



Der Weg zurück zu dir selbst

-Ein Workbook zur Rückverbindung zu dir selbst -

Bevor du dieses Workbook startest paar Infos



Was mir wichtig ist:

Nutze es ausschliesslich für dich alleine und verkaufe es nicht weiter. Ich habe mir Mühe gegeben und meine Zeit in dieses Workbook investiert, damit du an dir selbst arbeiten kannst und du für dich selbst etwas Wertvolles in den Händen hältst.

Es gibt mehrere Fragen in diesem Workbook. Nutze diese Fragen und versuche diese so ehrlich wie möglich zu beantworten. Denn so kannst du zu Erkenntnissen kommen und AHA-Momente erleben. Es gibt auch Übungen und Rituale für dich, die du in deinem Alltag ausprobieren und nutzen kannst.

Ansonsten wünsche ich dir viel Spass dabei.

Wenn irgendetwas auftauchen sollte und du merkst, dass du dabei Unterstützung benötigst, dann schreibe mir.

hier scannen für eine E-Mail





Inhaltsverzeichnis

- Was bedeutet Selbstheilung
- Warum Frauen sich oft verlieren
- Grundlagen der Rückverbindung + Reflexionsfragen
- Körper + Reflexions-Fragen zum Körper + Übungen
- Emotionen + Reflexionsfragen zu deinen Emotionen + Übungen
- Gedanken + Reflexions-Fragen zu deinen Gedanken + Übungen
- Intuition + Reflexions-Fragen zu deiner Intuition + Übungen
- extra Reflexionsfragen
- Übungen und Routine für im Alltag
- Ideen und Tipps für im Alltag
- Seite für deine Notizen
- Abschluss
- in Verbindung bleiben



Was bedeutet Selbstheilung?



Die Selbstheilung bedeutet, dass du deinen Körper, deine Emotionen, deine Gedanken und deine Intuition wieder in Einklang kommen, miteinander verbunden sind und zusammen agieren können.

Selbstheilung ist ein Prozess, der nicht immer einfach ist und auch nicht auf die Schnelle geschieht. Es gibt Momente, da ist die Selbstheilung einfach und dann gibt es Momente, da ist es schwierig. Dabei kommt eine Klarheit, Ruhe und eine Verbindung zu dir selbst wieder zum Vorschein. Die du früher einmal hattest und irgendwann verloren, vergessen oder tief drin aufbewahrt hast.

Mit diesem Workbook möchte ich, dass Frauen wieder einen Zugang zu sich selbst finden, ihren Bedürfnissen Raum geben und die eigene Wahrheit wahrnehmen oder zumindest den Startschuss dafür geben.





Warum Frauen sich oft verlieren

Leider verlieren sich viele Frauen durch vorgelebte Rollen, der eigenen Eltern oder Grosseltern. Es gibt auch Rollen, in die Frauen "reingedrückt" wurden, durch Erwartungen und ständige Anforderungen von aussen. Durch diese Rollen kann sich eine Frau sich selbst auch verlieren.

Da du dieses Workbook nun hast, hast du erkannt, wie wichtig du bist, dass du etwas ändern kannst und dass du eine wertvolle Frau bist, die ein eigenes Recht hat.

Ich möchte dir hier nicht ellenlange Texte schreiben, wann und wie das geschehen konnte, da den meisten Frauen oft klar wird oder bereits klar ist, dass es mit den Rollen, den Anforderungen und den Erwartungen so nicht mehr weitergeht. Vielen ist auch klar weshalb das alles geschah. Wichtig ist nun, dass du nicht darin bleibst und in deine eigene Rolle kommst.

Dafür habe ich dieses Workbook erstellt, in dem einzelne Übungen, Fragen oder Rituale enthalten sind. Damit du ein besseres Verständnis für dich hast und Erkenntnisse sammeln kannst.



Grundlagen der Rückverbindung



Die Rückverbindung entsteht unter anderem durch deine Präsenz, dein Körperbewusstsein und deine Erlaubnis für dich einzustehen und deinem Sein.

Reflexionsfrage:

Ich bitte dich diese Fragen für dich ehrlich zu beantworten, bevor du weiter blätterst und alles bearbeitest. Am Ende habe ich diese Fragen noch einmal, die du dann nochmals beantworten kannst. So dass du hoffentlich selbst einen Unterschied erkennen kannst.

Wie geht es mir jetzt gerade wirklich?

Wo stehe ich gerade in meinem Leben?

Wie verbunden fühle ich mich mit mir? (Skala 1–10) *Weshalb?*

Was fühlt sich schwer an in meinem Leben?

Was wünsche ich mir insgeheim in meinem Leben?





Körper

Dein Körper ist der erste und einfachste Zugangspunkt zur Selbstheilung. Dein Körper zeigt eine Grenze, die du ganz einfach spüren, fühlen und sehen kannst. Dieser zeigt auch Bedürfnisse auf, wie zum Beispiel Hunger, Durst, wenn du auf die Toilette musst oder Müdigkeit. Wenn du Achtsam sein im Körper erschaffst, dann kreierst du unter anderem eine tief verwurzelte Stabilität in deinem Leben.

Reflexion

Wann im Alltag spüre ich meinen Körper?

Wo im Körper spüre ich den alltäglichen Stress? Wann erlebe ich Stress?

Was gibt meinem Körper Ruhe? Wann erlebe ich Ruhe, so dass mein Körper Ruhe erleben kann?

Welche Berührungen, Bewegungen oder Rituale nähren mich? Ich habe schon Rituale, Tätigkeiten, Momente, die mir helfen runterzukommen.

Welche?

Übungen

5-Minuten-Körperscan

Bewusste Atmung für Erdung

Sanfte Dehnungen am Morgen

5-4-3-2-1 Übung





Emotionen

Emotionen sind Botschaften von deinem Inneren und zeigen dir unter anderem deine unverarbeitete Bedürfnisse, die du noch hast. Sobald es sich um eine negative Emotion handelt. Bei positiven Emotionen ist es möglich, dass es sich um verarbeitete Bedürfnisse handelt. Es ist möglich, dass Heilung für die Emotionen durch Anerkennung oder Akzeptanz entsteht. Die Anerkennung muss nicht von aussen kommen. Es ist möglich, dass du dir die Anerkennung selbst gibst. Wenn du weisst, wann du welche Emotionen hast, dann kannst du den Ursprung herausfinden. So kannst du den Ursprung akzeptieren und so deine jetzigen Emotionen verändern.

Reflexion

Welche Emotionen nehme ich überhaupt wahr im Alltag? Wann treten diese

auf? Welche Emotionen vermeide ich oft? *Weshalb?*

Welche Situationen lösen bei mir starke Gefühle aus? *positive und negative Gefühle*

Wie gehe ich mit emotionaler Überforderung um? Wie möchte ich lieber darauf gerne reagieren?

Übungen



Gefühlsprotokoll / Gefühlstagebuch

2-Minuten-Atemraum

Emotionale Entladung durch Schreiben / durch Spaziergang



Gedanken

Deine Gedanken formen deine Wahrnehmung und erzeugen innere Muster, die du lebst. Wenn du Selbstkritik, Perfektionismus und fremde Erwartungen auslöst, dann kann dies dein inneres Gleichgewicht stören. Dazu gehören auch Glaubenssätze. Es gibt Glaubenssätze, die du dir selbst gesetzt hast, aber auch solche aus deiner Kindheit von deinen Eltern oder solche von deinen Vorfahren oder Ahnen, die weitergelebt werden.

Hier habe ich ein paar Fragen und Übungen, die du für dich nutzen kannst, damit du deine Gedanken ändern kannst.

Reflexion

Welche Gedanken wiederholen ich täglich? *unbewusst oder bewusst?* Welche

Glaubenssätze blockieren mich? Welche Glaubenssätze habe ich?

Welche Gedanken nehmen mir meine Kraft weg? und welche Gedanken geben mir Kraft?

Welche Gedanken nehme ich wahr, wenn es mir nicht gut geht? und welche nehme ich wahr, wenn es mir gut geht?



Übungen

Glaubenssatz-Umformung

Gedanken-Stopp-Technik

3 positive Gedanken am Tagesende



Intuition

Die Intuition ist eine leise, klare, präsente innere Stimme, die du in dir hast. Intuition kann vor allem in den Momenten entstehen, wenn kein Druck von aussen oder innen vorhanden ist. Oft wird die Intuition im Alltag unterdrückt oder gar nicht wahrgenommen. Dies kannst du ändern.

Hier habe ich ein paar Fragen und Übungen für dich, um deine Intuition präsenter und klarer im Alltag zu machen.

Reflexion

- Wann habe ich meine Intuition zuletzt überhaupt gehört?
- Wann habe ich zuletzt von meiner Intuition gehört?
- Wo fühle ich die intuitiven Impulse von meinem Körper? Wann tauchen sie auf? Welche Entscheidungen würde ich intuitiver treffen ? *Weshalb?*



Übungen

3-Minuten-Stille

Intuitives Journaling

Entscheidungstest über Körperreaktion

extra Reflexionsfragen



Hier habe ich für dich noch weitere Fragen aufgeschrieben, die du für dich selbst beantworten kannst.

- Was bedeutet Selbstheilung für mich?
- Gibt es Muster, die ich loslassen möchte?
- Was möchte ich in meinem Alltag einfügen? und was möchte ich loslassen? In welchen Momenten fühle ich mich am meisten mit mir selbst verbunden?
- Was brauche ich, um mich sicher und geerdet zu fühlen?

Übungen & Routinen



Ich habe hier die Übungen und Rituale nochmals aufgeschrieben, damit du alle auf einer Seite hast. Damit du auch nur diese Seite ausdrucken kannst. Wenn du merkst, dass es nicht stimmig für dich ist, dann ändere es zu deinem Ritual.

Morgenritual

- 3 Minute-Stille
- Sanfte Dehnungen am Morgen

Abendritual

- 3 positive Gedanken am Tagesende
- 3-Minuten-Stille
- sanftes Dehnen am Abend

Möglichkeiten

- Entscheidungstest über Körperreaktion
- Glaubenssatz-Umformung
- Gedanken-Stopp-Technik
- Emotionale Entladung durch Schreiben / durch Spaziergang
- 5-4-3-2-1 Übungen

Atem Routine

- 2-Minuten-Atemraum für Emotionen
- 3-Minuten-Stille
- Bewusste Atmung für Erdung

Wochenjournal

- Gefühlsprotokoll /-Tagebuch
- Intuitives Journaling



Ideen & Tipps für im Alltag



Hier habe ich weitere Ideen und Tipps für deinen Alltag, die du nutzen darfst. Du kannst diese Liste sehr gerne für dich erweitern. Nutze nur das, was für dich stimmt.

Kleine tägliche Achtsamkeitsanker

- Journal führen
- Hörbuch oder deinen eigenen Ordner mit Lieblingsliedern hören
- Barfuss in der Wohnung / Im Garten oder Balkon sein

Umgang mit Überforderung

- vor du reagierst, kurz warten und dann reagieren
- mit jemandem darüber reden
- Abstand zur Situation machen

Selbstfürsorge im Alltag

- Pause machen
- meditieren
- Spaziergang
- Sport
- lesen
- lachen

Energetische Selbstpflege

- Aura Reinigung
- Chakra Reinigung
- Meridiane ausstreichen



PS. mache ein Termin bei mir wenn du merkst dass du Unterstützung brauchst



hier scannen für einen Termin

Notizen



Du kannst hier deine Gedanken aufschreiben oder Bilder einfügen oder was du sonst noch brauchst und möchtest. Vielleicht hast du auch eigene Tipps, Tricks und Ideen, die du selbst von irgendwo kennst oder gelesen hast. Dann kannst du diese gerne auch hier im Workbook für dich aufschreiben, dann hast du alles beisammen.



Abschluss



Ich hoffe sehr, dass dir dieses Workbook geholfen und weitergebracht hat.

Es würde mich nun freuen, wenn wir weiterhin miteinander Kontakt haben. Dafür habe ich auf der hier und auf der nächsten Seite je 2 QR-Codes eingefügt. Da ist meine E-Mail-Adresse, Homepage, Instagram und eine Verlinkung, wenn du einen Termin bei mir vereinbaren möchtest. Diese Verlinkung ist dafür da, wenn du gerne mit mir zusammen an deinem Thema bearbeiten möchtest. Wenn du irgendwelche Anregungen hast, dann schreibe mir gerne - egal ob negativ oder positiv. Dafür habe ich unten meine E-Mail Adresse eingefügt. Ansonsten habe ich noch meine Website eingefügt, wenn du diese auch anschauen möchtest.

Ich freue mich auf dich



jetzt scannen für eine E-Mail hier



scannen für meine Homepage



damit wir in Kontakt bleiben



Folge mir auf

Social Media

oder

mache einen Termin



jetzt scannen & folgen



jetzt scannen für einen Termin



Ich wünsche dir viel Spass
mit deinem neuen Leben!

deine Fiona von Oasis de
shunnd

