



MuttmachWoche

Auf zu den Gipfeln der Freiheit
Lass die Täler der Vergangenheit hinter Dir

Dein innerer Schatz:
Das Potenzial in dir freilegen

SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Was ist wichtig in den 5 Tagen?

Gönne Dir Zeit und Raum für Dich und Deine Weiterentwicklung.

- ★ Bitte bringe zu **jedem LIVE-Workshop dein Workbook** mit, denn dort wirst Du wichtige Erkenntnisse festhalten.
- ★ Unser **Get Together** ist am 22.9.24 um 19.00Uhr
<https://us06web.zoom.us/j/85859610214?pwd=samo1HYoT8iaNyGubTc8Zqs7x2nwvt.1>
Meeting-ID: 830 6247 8874 Kenncode: 714839
- ★ Wir treffen uns vom 23.9. bis 27.09. jeweils um 18Uhr
<https://us06web.zoom.us/j/85657971431?pwd=FK3uDpS3B3a8mZyS1xIGbbuuCpMaBL.1>
Meeting-ID: 837 7442 0490 Kenncode: 968679
- ★ Komm jetzt in die **MutCircle Community**, falls Du noch kein Mitglied bist:
<https://www.facebook.com/groups/menschsuchtbindung/>
- ★ Für diejenigen, die nicht live bei den Workshops dabei sein können, erstellen wir eine **Aufzeichnung**. Sie steht Dir bis zum 05.09.zur Verfügung.
- ★ Sichere dir jetzt dein **kostenlosen 1:1 Mut:ivationsTalk** und starte deine Reise mit mir zur Selbstentfaltung.
<https://www.menschsuchtbindung.de/kalender/>

Wenn du dich entscheidest, für dich selbst zu leben, wird das Universum dir genau die Menschen und Ressourcen zur Seite stellen, die du brauchst, um dein wahres Potenzial zu entfalten.

Mach den ersten Schritt zu deiner Freiheit - es ist deine Entscheidung!

Liebe:r MutMachHeld:in,

hast du dich schon einmal gefragt, wie viel mehr **Freiheit**, **Selbstbestimmung** und **Leichtigkeit** in deinem Leben möglich ist, wenn du dich bewusst entscheidest, deine alten Muster hinter dir zu lassen? Besonders als COA (Kind suchtkranker Eltern) kennen wir das Gefühl, abhängig zu sein von den Umständen, von anderen Menschen oder von tief verwurzelten inneren Blockaden. Doch was, wenn du erkennen würdest, dass genau du die Kontrolle hast? Dass es deine Entscheidungen sind, die alles verändern können?

Für viele von uns war es ein langer Weg, bis wir verstanden haben, dass wir nicht länger Opfer unserer Vergangenheit sein müssen. Dass die Geschichten unserer Kindheit uns nicht für immer festhalten - sondern dass wir die Macht haben, unsere **eigenen Geschichten** zu **schreiben**. Du bist nicht gefangen in den Tälern der Vergangenheit - du hast die Wahl, den Aufstieg zu beginnen und die Gipfel der Freiheit zu erklimmen.

Die MutMachWoche „Auf zu den Gipfeln der Freiheit“ ist für alle, die bereit sind, die entscheidenden Hebel umzulegen. Wir wollen gemeinsam alte, hinderliche Muster durchbrechen, die wir so lange unbewusst mit uns getragen haben. Wir treffen uns täglich, um zu erkennen, welche unsichtbaren Ketten dich noch zurückhalten - und wie du dich bewusst davon lösen kannst.

Du hast die Wahl - fange heute an, für dich selbst zu leben!

Diese Woche ist nicht nur ein Erlebnis - sie ist eine Reise zu dir selbst. Du wirst entdecken, wie viel Kraft in dir steckt, und lernst, wie du diese Kraft bewusst nutzen kannst, um das Leben zu erschaffen, das du dir immer gewünscht hast.

Wir freuen uns sehr, wenn du dabei bist und diesen Weg mit uns gehst! Gemeinsam auf zu den Gipfeln der Freiheit!

Deine Christina

MutMachWoche - Dein Ablauf



SONNTAG, 22. SEPTEMBER, 19 UHR Get Together

Erfahre, welche einzigartigen Möglichkeiten vor dir liegen, wenn du die Fesseln deiner Vergangenheit sprengst. Ich teile meine persönliche Geschichte und wie ich den Weg zu Freiheit und Selbstbestimmung gefunden habe.



MONTAG, 23. SEPTEMBER, 19 UHR Tag 1: Dein innerer Schatz: Das Potenzial in dir freilegen

Der Aufstieg beginnt mit dem Erkennen deiner Stärken. Du hast durch deine Kindheit als COA wertvolle Fähigkeiten entwickelt – es ist Zeit, sie bewusst zu nutzen. In dieser Session decken wir deine versteckten Ressourcen auf und du erfährst, wie du sie für deine Zukunft einsetzt.



DIENSTAG, 24. SEPTEMBER, 19 UHR Tag 2: Loslassen und aufsteigen: Heilung als Schlüssel zu deinem wahren Selbst

Die Wunden der Vergangenheit halten uns oft zurück, ohne dass wir es merken. In dieser Session lernst du, wie du diese Wunden erkennst und transformierst, um dich von alten Lasten zu befreien und den Blick auf deine Zukunft zu richten.



MITTWOCH, 25. SEPTEMBER, 19 UHR Tag 3: Selbstliebe als innerer Kompass: Dein Weg zur inneren Stärke

Selbstfürsorge und Selbstliebe sind keine Luxusgüter, sondern lebenswichtige Werkzeuge, um dich selbst zu stärken. Wir entdecken, wie du dir selbst die Liebe geben kannst, die du vielleicht nie bekommen hast, und wie du deine Beziehung zu dir selbst neu gestaltest.



DONNERSTAG, 26. SEPTEMBER, 19 UHR Tag 4: Verbundenheit durch Grenzen: Wie du echte Nähe schaffst

Gesunde, erfüllende Beziehungen beginnen mit der Beziehung zu dir selbst. In dieser Session erfährst du, wie du Grenzen setzt und dich authentisch in Beziehungen einbringst – sei es im privaten oder beruflichen Umfeld.



FREITAG, 27. SEPTEMBER, 19 UHR Tag 5: Dein Leben, deine Entscheidung: Selbstbestimmung als Schlüssel zur Freiheit

Der Gipfel deiner Reise: Du lernst, wie du Entscheidungen triffst, die dich auf deinem Weg weiterbringen, und wie du deine innere Stärke nutzt, um dein Leben nach deinen Vorstellungen zu gestalten.



BONUS: SAMSTAG, 28. SEPTEMBER, 11 UHR Abschluss Q&A

Wir reflektieren gemeinsam die Woche und feiern deine Erfolge. Stelle alle deine Fragen wie ich Dich mit meinen Programmen unterstützen kann. Was sind deine nächsten Schritte und wie kannst du den Weg weitergehen?

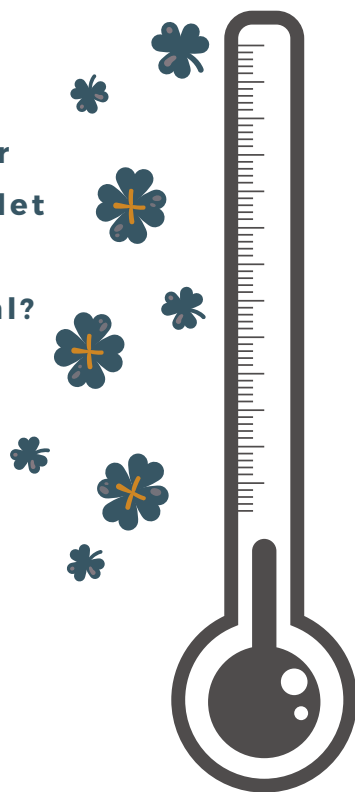
DEIN GLÜCKSNIVEAU

Einstellen auf dem Glücksthermostat!

Finde die richtige Balance für dein inneres Glück und Wohlbefinden.

wie ist dein Glücksniveau derzeit eingestellt? Ähnlich wie ein Thermostat die Raumtemperatur reguliert, reguliert dein Glücksthermostat deine **innere Zufriedenheit** und **Lebensqualität**. Wir werden erkunden, ob du bereits eine **"Chancen-Temperatur"** für dich eingestellt hast - **eine Haltung und Erwartung gegenüber den Möglichkeiten und Chancen**, die das Leben bietet. Dies wird uns helfen, zu verstehen, wie du in deinen Beziehungen und in deinem Leben lebst und was für dich möglich ist. Durch die Reflexion über dein derzeitiges Glücksniveau und deine Einstellung zu Chancen können wir Wege finden, dein Glücksniveau zu steigern und ein erfüllteres Leben zu führen.

Wo auf der
Skala befindet
sich dein
Glücksgefühl?



Stufe 10 - Glücksrausch

Stufe 9 - Überwältigende Glückseligkeit

Stufe 8 - Glücksfunken

Stufe 7 - Funkelnde Lebensfreude

Stufe 6 - Strahlende Zufriedenheit

Stufe 5 - Harmonische Balance

Stufe 4 - Bescheidene Glücksmomente

Stufe 3 - Sanfte Zufriedenheit

Stufe 2 - Neutrale Zone

Stufe 1 - Ein Hauch von Melancholie

Stufe 0 - Unglückliches Tal

DEIN INNERER SCHATZ

Das Potenzial in Die freilegen

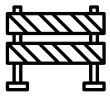
Stell dir vor, du stehst am Fuße eines gewaltigen Berges – dem Gipfel der Freiheit. Der Aufstieg mag steil wirken, doch der erste Schritt beginnt nicht im Außen, sondern in deinem Inneren. Bevor du losgehst, ist es entscheidend, zu erkennen, welche unsichtbaren Schätze du in dir trägst. Du hast Fähigkeiten, Talente und Stärken entwickelt, die dich zu diesem Moment geführt haben – und genau diese werden dir helfen, die Gipfel deines Lebens zu erreichen.

- 1
.....
- 2
.....
- 3
.....
- 4
.....
- 5
.....
- 6
.....
- 7
.....
- 8
.....
- 9
.....
- 10
.....

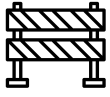
DEN WEG FREIMACHEN

Innere Hürden überwinden und dein Potenzial entfalten

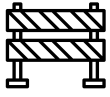
Welche inneren Hürden und Glaubenssätze halten dich davon ab, deine Fähigkeiten vollständig zu nutzen? Den Weg freimachen bedeutet, die Blockaden zu erkennen und ihnen bewusst zu begegnen. **Woraus besteht dein Gedanken-Gefängnis?**



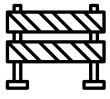
.....



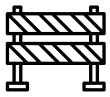
.....



.....



.....



.....

In welchen Situationen spürst du am meisten die Blockaden, die dich zurückhalten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

SEPTEMBER 2024 - ES IST ZEIT!

Deine Reise: Auf zu den Gipfeln der Freiheit - Lass die Täler hinter dir

Es ist Zeit, die Schatten der Vergangenheit hinter dir zu lassen und den Blick auf die Gipfel deiner Möglichkeiten zu richten. In dieser MutMachWoche geht es darum, die inneren Täler, die dich zurückgehalten haben, zu überwinden und den Weg zur Freiheit zu finden. Schritt für Schritt werden wir uns gemeinsam auf den Aufstieg begeben - hin zu einem erfüllten, selbstbestimmten Leben.

Was braucht es für Veränderung?



.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....



.....
.....
.....

WARUM HALTEN WIR FEST?

Es ist das Unterbewusstsein, das die Kontrolle über unser Verhalten hat!

Es existieren zwei Aspekte des Geistes. Einer davon ist der bewusste Verstand, unser BEWUSSTSEIN. Der andere ist das UNTERBEWUSSTSEIN. Das Bewusstsein ist über unsere Sinne mit der Welt um uns verbunden. Wir können hören, sehen, riechen, schmecken und fühlen. **Von Kindesbeinen an wurden wir darauf trainiert, mit diesen Sinnen zu leben, um Informationen zu sammeln, insbesondere im Rahmen unserer Konditionierung (Ivan Pavlov wiederholte Erfahrungen beeinflussen und formen uns).** Das Unterbewusstsein hingegen ist der Teil des Geistes, der das ausdrückt, was ihm eingeprägt wurde.



BEWUSSTER VERSTAND%

UNBEWUSSTER VERSTAND%



VERHALTEN

WELCHES VERHALTEN WIRD BEEINFLUSST?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DEINE ZIELE, DEINE TRÄUME

“So möchte ich wirklich leben!”

Deine Ziele und Träume sind der Kompass, der dich in die Richtung führt, in der du leben möchtest. **Es ist wichtig, sich selbst diese tiefen Fragen zu stellen, um zu verstehen, was du wirklich im Leben erreichen möchtest - und vor allem, was du glaubst, zu verdienen.** Denn die Überzeugung, dass du Liebe und Erfüllung verdienst, ist der Schlüssel zu allem.

Welche Aktivitäten/Unterstützung fördern meine mentale, emotionale und spirituelle Gesundheit? Was stärkt dich? Finde die Dinge, die dich innerlich nähren und dir Kraft geben, um dich auf den Weg zu deinem besten Selbst zu machen.

.....
.....
.....
.....

Wie wünsche ich mir mein Familienleben und meine privaten Beziehungen? Beziehungen sind der Spiegel unseres inneren Zustands. Welche Verbindungen möchtest du stärken, welche Muster loslassen, um gesunde und nährnde Beziehungen zu führen?

.....
.....
.....
.....

Welche persönlichen Entwicklungsbereiche möchte ich stärken oder weiterentwickeln? Was möchtest du lernen, erfahren oder ändern, um weiter zu wachsen und dein volles Potenzial zu entfalten?

.....
.....
.....
.....

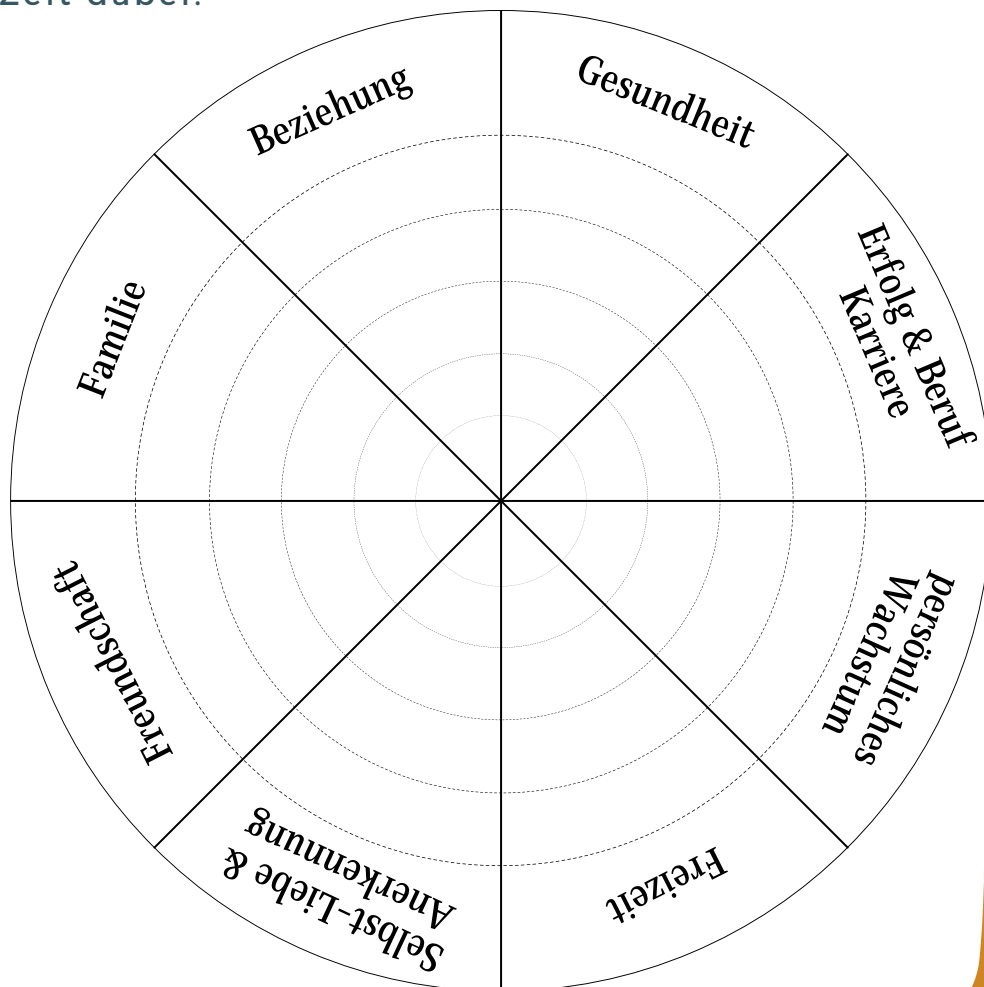
Wie stelle ich mir mein ideales Zuhause vor? Wie sieht dein perfekter Rückzugsort aus? Dein Zuhause ist der Ort, an dem du dich sicher, geborgen und frei fühlen solltest. Welche Veränderungen möchte ich in meinem aktuellen Wohnumfeld vornehmen?

.....
.....
.....

GRUPPENHAUSAUFGABE TAG 1

Dein Lebensrad

Dieses Lebensrad enthält einige wichtige Bereiche des Lebens. Gehe jede Kategorie in Gedanken durch und male die Kuchenstückchen so weit aus, wie Du sie heute für Dich als erfüllend empfindest. Immer von innen nach außen, d.h. je mehr Felder Du nach außen hin ausmalst, desto erfüllter empfindest Du diesen Lebensbereich heute.
Lass Dir Zeit dabei!



GRUPPENHAUSAUFGABE TAG 1 Dein Lebensrad

Schreibe nun für Dich die 3 Lebensbereiche auf, bei denen Du ein echtes Bedürfnis nach einer Veränderung, Wachstum verspürst.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

In welchem Bereich sehnst Du Dich am meisten nach einer grundlegenden Veränderung? Was genau soll sich ändern?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



*Du bist der Gärtner Deiner Seele
und der Lenker Deines Lebens!*

As a man thinketh
James Allen

Tag 1 23.9.2024 19Uhr Dein innerer Schatz

TEILE DEINE ERKENNTNISSE

MutMach-Momente

Teile Deine besonderen Erkenntnisse, Ziele und inspirierenden Momente während des Tages in der Facebookgruppe.

Find us on 

www.facebook.com/groups/menschsuchtbindung/

HOL DIR DEINE PORTION

Mut:ivation im 1:1 Talk



Als deine MutMentorin und Wegbegleiterin auf der Reise der Selbstentdeckung, Heilung und Selbstbestimmung lade ich dich herzlich zu einem exklusiven Mut:ivationTalk ein! Gemeinsam machen wir 2024 zu deinem Jahr der Selbstentdeckung, Heilung und Zielerreichung!

>> www.menschsuchtbindung.de/kalender/

