

GEDANKEN WERDEN DINGE

*deine tägliche Dosis
Wertschätzung und mentale Stärke*



Melanie Regus
Mentorin für
Persönlichkeitsentfaltung

Hey du!

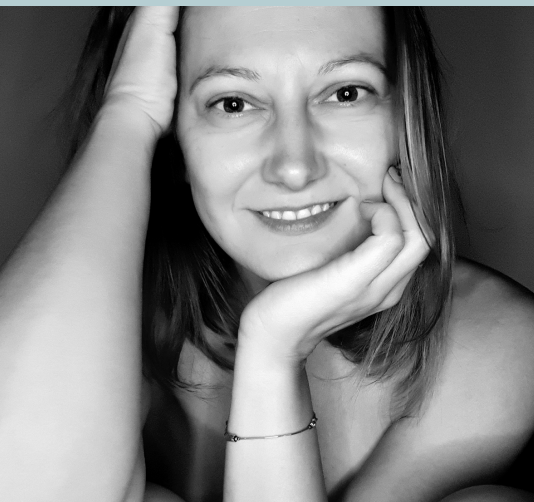
Ich bin Melanie, Spezialistin für Persönlichkeitsentfaltung- im Besonderen für Vergebungsprozesse und Schattentauchen - und ich bin glücklich, dass ich diesen Leitfaden für eine Abendroutine mit dir teilen darf.

Dieser Guide ist besonders für dich, wenn du abends oft nicht einschlafen kannst, weil Gedanken dich wach halten, wenn du häufig vergangene Situationen wiederholt durchlebst und du mit einem zufriedenen, glücklichen Gefühl einschlafen und wieder aufwachen möchtest.

Kurze Fragen leiten dich zu deiner Dankbarkeit über deine Lernchancen des Tages und die Milde mit dir selbst hin zu deiner Ausrichtung auf deine Ziele.

Vier einfache Schritte, um deine Gedanken zur Ruhe zu bringen, deinen Tag rund abzuschließen und offene Themen loslassen zu können.

Melanie



ÜBER MICH

Diese Abendroutine in dieser Form ist von mir konzipiert und sie hat mein Leben in den letzten Jahren transformiert. Daher erfüllt es mich wirklich mit Dankbarkeit und staunender Demut, dass du das gerade liest und ich wünsche dir von Herzen, dass es dein Leben ebenso bereichert wie meins.

DANKBARKEIT

Wofür bist du heute dankbar? Nenne 5 Punkte.

Wie hast du die Situationen empfunden?

Was magst du heute an dir besonders?

SCHATTENTAUCHEN

Welchen Schatten bist du heute begegnet? Was hat dich getriggert?

Beschreibe die Situation genau und wie du dich dabei gefühlt hast.

Was hast du gut gelöst? Was hast du nicht optimal gelöst?

SCHATTENTAUCHEN

Wenn du das Hauptgefühl der emotionalen Situation genauer erforschst, was war es genau? Beschreibe es. Welches Gefühl liegt darunter?

VERGEBUNG

Wo hast du heute in deinen Augen versagt oder etwas versemmt?

Wo fühlst du dich nicht gut mit deinem Handeln? Wo hast du jemanden schlechter behandelt, als du behandelt werden möchtest?

Wie könntest du das nächste Mal besser handeln?



*Kannst du das Geschehene für heute
loslassen?*



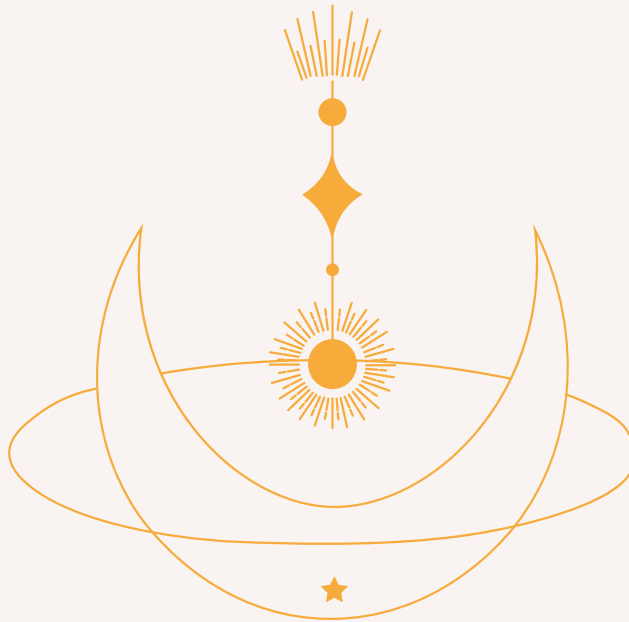
Möchtest du dir heute vergeben?

ABSICHT

Mit welcher Aufgabe möchtest du heute Nacht deinen Geist beauftragen?

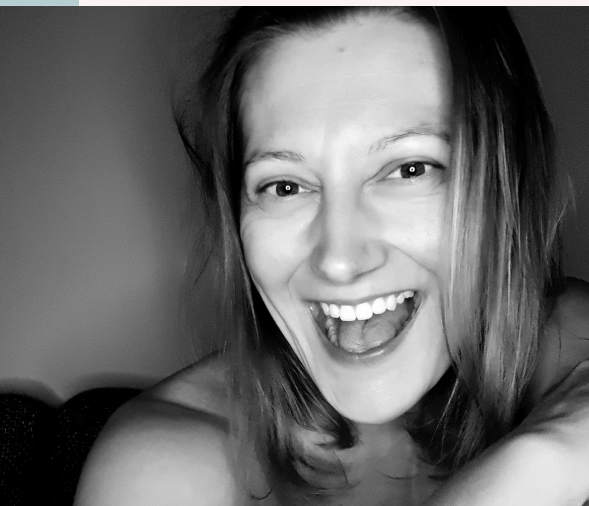
Wie möchtest du morgen in den neuen Tag starten?

Wofür bist du jetzt gerade in diesem Moment dankbar?



WILLST DU WISSEN, WAS NOCH IN DIR STECKT?

Diese einfachen Übungen sind eine Einladung. Eine Einladung, eine Idee davon zu bekommen, wie viel Power in dir steckt. Sei dir gewiss - für jedes Problem in deinem Leben, hast du die Lösung bereits in dir.



Um herauszufinden, wie wir gemeinsam deinen für dich einzigartigen Weg gestalten können, melde dich gerne unter dem Link für ein unverbindliches und kostenloses Klarheitsgespräch.

Bitte wisse, ich bin immer für dich ansprechbar - per Mail, Telefon und in den sozialen Medien.

Melanie

JA, ICH WILL!