



Lebe Verlust bewusst



ALLES VERLIEREN UND DOCH GEWINNEN

WORKBOOK ZUM PODCAST #2



WWW.HERZLICHT-SEIN.DE

Veränderung
beginnt bei mir!

Ab heute integriere ich folgendes Verhalten in mein Leben:



Nimm ab JETZT deine Gedanken BEWUSST wahr.

BEWUSSTSEIN to go:

Ich

AKZEPTIERE

die Veränderung



Tägliches Mind- & Soulset-Training

Trainiere täglich dein Mind- & Soulset, damit dir deine neuen Gewohnheiten ganz schnell vertraut werden und du sie als selbstverständlich ansiehst.

Hast du heute schon deinen Gefühlen
Raum gegeben, damit du dir deiner
Gedanken bewusst werden kannst?

Schreibe deine Gedanken am besten 1x am Tag in ein Notizbuch. Stell dir dafür deinen Handywecker, damit du mindestens 1x täglich daran erinnert wirst.

Bereichere dein Leben mit Bewusst-Sein

Hinterfrage, ob deine Gedanken gut für dich sind.

Gehe in positive Gedanken und beobachte, was mit deinen Gefühlen passiert.

Finde zu dir, deiner inneren Essenz, sei du, sei in Gewissheit.

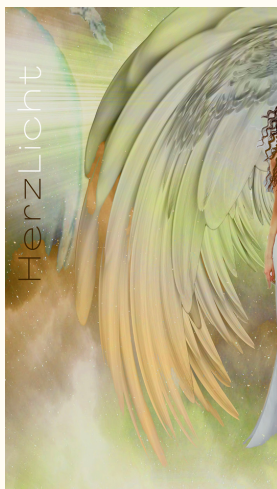
Lass' dein HerzLicht leuchten und zeige es der Welt.



Mein größtes Learning aus dieser Folge: (teile es gerne mit mir in den Kommentaren)



So schön,
dass es dich gibt!



Copyright by HerzLicht 2021
Carola Henke | Schlehdorf | Deutschland

HERZLICHT

PODCAST ZUR ENTFALTUNG DER
GROSSARTIGKEIT UND DES LICHTS IN
DEINEM HERZEN

INSTAGRAM: HERZLICHTSEIN
PODCAST: ANCHOR.FM/HERZLICHT
TELEGRAM: @HERZ_LICHT
WWW.HERZLICHT-SEIN.DE
INFO@HERZLICHT-SEIN.DE