

KIRSTEN DETH



Finde

Deinen Herzdritten

4 IMPULSE

Welcome!

FINDE DEINEN HERZDRACHEN®

Du wünschst Dir mehr innere Balance und möchtest endlich Deine Ziele erreichen? Dann bist Du hier genau richtig. Für Dich verpacke ich wissenschaftliche Erkenntnisse in einfache Übungen, die Dir Spaß machen und Dich in Deine Stärke bringen. Dein Wohlergehen liegt mir am Herzen und Dein Persönlichkeitswachstum beginnt genau hier.



Stell Dir vor, Du hast Dich verlaufen. Du stehst im Wald. Alles um Dich herum zwitschert und raschelt. Die Sonne bricht sanft durch die Wipfel. Doch Du nimmst alle diese Schönheit gar nicht wahr.

Du suchst verzweifelt nach dem Weg, der Dich zurückführt. Einen Weg, den du kennst. Den Weg, der Dich in den Wald geführt hat. Einen Wald, den Du eigentlich gar nicht sehen wolltest. Doch genau dort befindest Du Dich gerade! Mitten im Wald und zwar ganz allein.

Wem möchtest Du jetzt begegnen? Wer kann Dir nun helfen?

Ich unterstütze Dich, Deinen Herzdrachen® und einen neuen Weg aus dem Wald zu finden.

Deine Kirsten

Dein Workbook

1. WANN FÜHLST DU DICH LEBENDIG?

Du bist hier, weil Du etwas vermisst. Du hast etwas verloren und nun fühlst Du Dich unvollständig. Erinnerere Dich an die Momente, in denen Du Dich richtig gut und glücklich gefühlt hast. Du hast Dich leicht und mutig und stark gefühlt. Sind diese Momente mit anderen Personen verknüpft? Gibt es Aktivitäten, die Dich so erfüllen, dass Du alles um Dich herum vergisst? Schreibe alles auf, was Dir einfällt.

2. KENNST DU DEINE BEDÜRFNISSE?

Bedürfnisse sind die Kompassnadel unseres Lebens, denn nach Ihnen richten wir unser Handeln aus. Bedürfnisse werden oft im Kontext mit Werten genannt. Ich möchte mich auf Bedürfnisse konzentrieren, wenn wir uns auf die Suche nach unserem Herzdrachen® machen. Unsere Grundbedürfnisse (essen, trinken, schlafen, wohnen) sind in der westlichen Welt leicht befriedigt, aber warum sind wir dann nicht glücklich? Wir brauchen mehr. Und genau dieses "Mehr" macht die Suche nach dem Glück so individuell und herausfordernd. Gehe heute den ersten Schritt und frage Dich, was Du brauchst. Was wünschst Du Dir für mehr Zufriedenheit und wofür kannst Du bereits dankbar sein.

3. ACHE AUF DEINE ATMUNG UND DEINE GEFÜHLE.

Möglichweise bist Du nun aufgewühlt. Lege Deinen Stift zur Seite und setze Dich ganz bequem hin. Schließe Deine Augen und atme tief ein und aus. Wiederhole Deine bewußte Atmung so lange bis sie ganz gleichmäßig und ruhig fließt. Und nun schenke all Deine Aufmerksamkeit Deinem Herzen. Was hat es Dir mitgeteilt, als Dein Kopf über den Bedürfnissen gegrübelt hat? Hast Du nur auf Deine Gedanken gehört oder hast du auch Dein Herz wahrgenommen? Was vermisst Dein Herz? Welche Gefühle sucht Dein Herz, um sich wieder leicht und glücklich zu fühlen? Möchtest Du ggf. Deine Bedürfnisliste noch einmal verändern?

4. WAS MÖCHTEST DU GLEICH VERÄNDERN?

Dir ist gleich ganz viel eingefallen, was Du vertiefen und verändern möchtest? Wunderbar! Dann nimm Dir an dieser Stelle die Zeit und schreibe Deine Pläne auf. Verknüpfe Deine Bedürfnisse mit konkreten Handlungen. Nutze die Kraft des ersten Impulses! Es dauert 21 Tagen bis Veränderungen zur Routine werden und Du sie nicht mehr als neu und herausfordernd empfindest. Indem Du Deine Ziele notierst, machst Du sie präsent. Hänge das Blatt gut sichtbar für Dich auf. Mache jeden Tag einfach einen Schritt.

WANN FÜHLST DU DICH LEBENDIG?

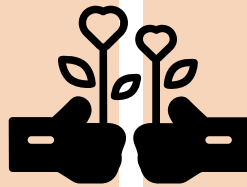
AN WELCHE PERSONEN, ORTE ODER
AKTIVITÄTEN HAST DU ALS ERSTES GEDACHT?
TRAGE DEINE GEDANKEN EIN.

WAS SIND DEINE BEDÜRFNISSE?

ABENTEUER	X	MITGEFÜHL	X
ACHTSAMKEIT	X	MUT	X
AKZEPTANZ	X	NACHHALTIGKEIT	X
AUTHENTIZITÄT	X	NÄHE	X
BALANCE	X	NEUGIERDE	X
BEHARRLICHKEIT	X	OFFENHEIT	X
BELIEBTHEIT	X	OPTIMISMUS	X
BESCHEIDENHEIT	X	ORDNUNG	X
DANKBARKEIT	X	PERFEKTION	X
DISZIPLIN	X	RATIONALITÄT	X
EFFIZIENZ	X	REALISMUS	X
EHRLICHKEIT	X	RESPEKT	X
EMPATHIE	X	RUHE	X
ENTWICKLUNG	X	SANFTMUT	X
ERFOLG	X	SCHUTZ	X
FANTASIE	X	SELBSTBESTIMMUNG	X
FLEXIBILITÄT	X	SENSIBILITÄT	X
FREIHEIT	X	SICHERHEIT	X
FREUNDSCHAFT	X	SOLIDARITÄT	X
FRIEDFERTIGKEIT	X	SPASS	X
FRÖHLICHKEIT	X	SPIRITUALITÄT	X
GEBORGENHEIT	X	TOLERANZ	X
GEDULD	X	TRADITION	X
GELASSENHEIT	X	TRANSPARENZ	X
GERECHTIGKEIT	X	TREUE	X
GESUNDHEIT	X	UNABHÄNGIGKEIT	X
GLAUBWÜRDIGKEIT	X	UNTERSTÜTZUNG	X
GROSSZÜGIGKEIT	X	UNBESCHWERTHEIT	X
HARMONIE	X	UNTERHALTUNG	X
HERZLICHKEIT	X	VERANTWORTUNG	X
HILFSBEREITSCHAFT	X	VERTRAUEN	X
HUMOR	X	VISION	X
INTUITION	X	VITALITÄT	X
KLARHEIT	X	WÄRME	X
KOMMUNIKATION	X	WEISHEIT	X
KOMPROMISSBEREITSCHAFT	X	WISSEN	X
KONZENTRATION	X	WOHLSTAND	X
KREATIVITÄT	X	WOHLWOLLEN	X
KRITIKFÄHIGKEIT	X	ZUGEHÖRIGKEIT	X
LEICHTIGKEIT	X	ZUVERLÄSSIGKEIT	X
LEIDENSCHAFT	X	ZUVERSICHT	X
LERNBEREITSCHAFT	X		
LIEBE	X		
LOYALITÄT	X		

WAS SIND DEINE BEDÜRFNISSE ?

Diese Bedürfnisse
sind bereits
erfüllt:



Diesen Bedürfnisse
schenke ich zu wenig
Aufmerksamkeit:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Meine TOP 3
Bedürfnisse:

- _____
- _____
- _____

SETZ DICH IN EINE ANGENEHME
POSITION UND SCHLIESSE DEINE
AUGEN.

ATME MEHRFACH TIEF EIN UND
AUS. KOMME ZUR RUHE UND
ENTSPANNE DEINEN KÖRPER MIT
JEDEM ATEMZUG.

WIE FÜHLT SICH DEIN HERZ AN?



WOCHENPLANUNG

WAS MÖCHTEST DU
VERÄNDERN & VERTIEFEN?
VERKNÜPFE DEINE BEDÜRFNISSE MIT AKTIVITÄTEN

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

*Heute genieße ich den Tag
mit allen Sinnen!*

Ich bin dankbar für:



Du möchtest Mehr?



Geh mit mir auf Abenteuerreise und finde Deinen Herzdrachen®!

An meinen Trekkingschuhen klebt noch die feurige Erde des letzten Abenteuers.

Glaubst du nicht!? Ich zeige sie Dir. Versprochen.

Bist Du bereit für Dein Abenteuer?

Gehe jetzt Deinen ersten Schritt raus aus der Komfortzone?

Deine Kirsten

**BUCHE DEIN
HERZDRACHEN COACHING**

WWW.KIRSTENDETH.COM