



**Der Fahrplan für mehr Leichtigkeit
und Freude in Deinem Leben**

Mit mehr Leichtigkeit und Freude in der eigenen Kraft bleiben

Warum Lebendigkeit und Kraft mit Leichtigkeit beginnt

Auf der Suche nach unserem Platz im Leben und dem Wunsch als Mensch in der Gesellschaft dazugehören zu wollen, mithalten zu können, anerkannt zu werden, lassen wir uns oft lenken von dem, was sich gehört, was andere uns vorschreiben, was von uns erwartet wird oder wie sich die Umstände ergeben. Wir fügen uns und passen uns an, lassen uns drängen und schieben, um anzukommen.

Doch manchmal kommen wir da an, wo wir gar nicht hin wollten:

- In eine Umgebung in der wir uns nicht wohl fühlen
- In Beziehungen, die uns nicht gut tun
- An einem Ort an dem wir unser Potential nicht entfalten können oder überfordert sind.

Wir definieren uns über unseren Wert, über das, was wir leisten und was wir haben, anstatt über das, was wir sind und was wir brauchen. Wir haben uns selbst darauf getrimmt immer mehr, länger, härter zu arbeiten und besser zu funktionieren, während unsere Lebendigkeit und Leichtigkeit auf der Strecke bleibt.

Und so füllen wir unser Leben mit immer mehr Aufgaben und materiellen Dingen und spüren dass es uns über den Kopf wächst, spüren die erdrückende Last. Wir verwechseln Fülle mit Erfüllung.

Doch jeder von uns hat sich selbst für diesen Zustand entschieden, auch wenn uns das nicht bewusst ist. Beim Suchen nach unserem Platz im Leben haben viele von uns sich selbst verloren.

Mir ging es lange Zeit auch so. Deshalb habe ich 12 Schritte entwickelt, die mir geholfen haben zurück in meine Leichtigkeit zu finden, um erfüllter zu leben und meine Ziele mit Freude und Lebendigkeit zu erreichen. Diese Schritte habe ich für Dich als Übersicht und in einem Mini- Kurs zusammengefasst und will sie Dir gern schenken.

Ich wünsche Dir freudig-leichtes Lesen und Leben.

Der Fahrplan für mehr Leichtigkeit und ein erfülltes Leben



Bilderquelle: de.freepik.com

Im anschließenden E-Mail-Mini-Kurs erfährst Du, wie ich meine Leichtigkeit und Freude wieder für mich entdeckt habe und nun aus meiner Mitte heraus wieder zufriedener und mit mehr Freude lebe und arbeite.

Der Kurs ist in 5 Bereiche unterteilt.

Teil 1:

Du erhältst mit Deinen Fahrplan zum Kurs und einen Überblick, wie Deine Schritte zur Leichtigkeit aufeinander aufbauen können.

Du lernst:

- In Deiner Lebensphase die Fülle Deines Lebens bewusst zu erkennen
Hierzu erhältst Du praktische Arbeitsblätter und Powerfragen, die Dir aufzeigen, woher Du Deine Power nimmst und was Dich ausbremst
- Deine Ziele für Dich festzustecken und setzt Prioritäten für Deine Lebensbereiche und Energiequellen

Teil 2:

Du lernst:

- Acht konkrete Techniken und Anleitungen kennen, die Dich in Deine Leichtigkeit bringen
- Du erfährst, wie Du Deine Bedürfnisse ausleben kannst, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen
- Wo Du diese Leichtigkeitstechniken in Deinem Leben noch nutzen kannst
- Deinen Grundstein zu legen, um mit Leichtigkeit in Führung zu gehen und eine Kraft den Dingen zu widmen, die Dir wichtig sind.

Teil 3:

Du lernst:

- Wie Du Dich selbst reflektierst
- Du erkennst wo Du schon positive Veränderungen gemacht hast
- Was genau Dich bereichert hat und Du für Dich nutzen willst
- Du findest heraus, was Dir noch fehlt, um Deine Ziele umzusetzen

Teil 4:

Du lernst:

- Für Deine Ziele konkrete Umsetzungsschritte zu planen
- Wie Du am besten vorgehst, um Deine Techniken zur Leichtigkeit in Dein Leben fest einzubinden

Teil 5:

Bonus:

- Hier erhältst Du zusätzlich eine Übersicht mit besten Wegen mal Pause zu machen.
- Ein kostenloses Einstiegscoaching von 30 min mit mir zur Deiner Zielorientierung.
Dazu möchtest Du mit mir einen Termin vereinbaren.

An dieser Stelle bleibt mir zunächst, Dir viel Erfolg und Freude mit den 12 Schritten, die ich Dir hier aufgezeigt habe zu wünschen.

Wenn Du alle Fragen und Denkaufgaben des dazugehörigen E-Mail-Mini-Kurses für Dich beantwortet hast, dann lass´ sehr gerne von Dir hören oder mail mir über <http://www.silkebaumann.de/kontakt/>



Alles Liebe, Deine

Silke