Mein kleiner Kompass

3 Schritte zurück zu mir

Eine Einladung zum
Innehalten, Durchatmen
und Spüren.

Von Beate
Wegbegleiterin für deine Seele
www.beate-zurueckzudir.de

Schön, dass du da bist.



Vielleicht fühlst du dich gerade müde. Vielleicht funktionierst du im Moment nur noch für andere, hetzt durch dein Leben und spürst, dass du dich selbst auf diesem Weg irgendwo verloren hast.

Ich möchte dir etwas Wichtiges sagen:
Es ist okay. Du musst jetzt gerade nichts leisten. Du musst nicht perfekt sein.

Dieses kleine Workbook ist dein geschützter Raum. Eine Oase mitten im Trubel. Ich bin nicht hier, um dich zu reparieren - denn du bist nicht kaputt.
Ich möchte dich als deine Wegbegleiterin einfach nur liebevoll daran erinnern, wie viel Kraft und Ruhe bereits tief in dir stecken.
Nimm dir ein paar Minuten Zeit, leg deine Hand auf dein Herz und lass uns gemeinsam den Weg zurück zu dir antreten.

Von Herzen,
Deine Beate



Bevor wir beginnen: Deine Audio-Insel

Um deine Gedanken zur Ruhe zu bringen, lade ich dich ein, dich von meiner Stimme tragen zu lassen. Ich habe auf meiner Website zwei ganz besondere Hörproben für dich vorbereitet.

Möchtest du jetzt gerade einfach alles loslassen?
Dann höre dir meine Hörprobe “Entspannen” an.

Brauchst du wieder etwas Klarheit und innere Stärke?
Dann wähle die Hörprobe “Kraft spüren”.

Klicke einfach auf meiner Website auf den Play Button, schließe die Augen und atme für drei Minuten tief durch..

(www.beate-zurueckzudir.de)

Schritt 1:
Wo stehe ich gerade?

Um den Weg zurück zu dir zu finden, dürfen wir erst einmal ganz ehrlich hinschauen, wo du im Moment gerade stehst. Nimm die einen Moment Zeit, schließe die Augen, spüre in dich hinein und beantworte ganz intuitiv die folgenden Fragen:

1. Deine innere Wetterlage
Wenn dein Körper und deine Seele gerade eine Wetterlage wären - wie sieht es aktuell in dir aus? (ist es stürmisch, bewölkt, nebelig oder herrscht ein grauer Dauerregen?)
✍️_____
_____

2. Deine Energieräuber
In welchen Moment deines Alltags spürst du am stärksten, dass du dich von dir selbst entfernst? Was oder wer raubt dir im Moment die Kraft?
✍️_____
_____

Atme nach dem Aufschreiben tief durch. Es ist gut, dass es jetzt schwarz auf weiß da steht. Du musst es gerade noch nicht verändern - es darf einfach erst einmal nur sein

Schritt 2:

Was habe ich unterwegs vergessen?

Nachdem wir hingeschaut haben, was dir im Alltag Energie raubt, begeben wir uns nun auf Spurensuche nach deinen inneren Schätzen. Erinnere dich an die Anteile in dir, die vielleicht schon viel zu lange darauf warten, wieder gelebt zu werden.

1. Deine Kraftquellen

Wann hast du das letzte Mal etwas getan, bei dem du die Zeit völlig vergessen hast und einfach nur glücklich warst?

Was war das für eine Tätigkeit?

✍️_____

_____

2. Deine Bedürfnisse

Welches deiner eigenen Bedürfnisse vernachlässigst du im Moment am häufigsten, um es stattdessen anderen recht zu machen? (Ist es Ruhe, Zeit für Kreativität, Bewegung oder einfach mal „Nein“ zu sagen?)

✍️_____

_____

Erlaube dir zu fühlen, wie wichtig diese Bedürfnisse für dich sind. Du darfst dir selbst die Erlaubnis geben, in deinem eigenen Leben die Hauptrolle zu spielen.

Deine Atemoase:
2 Minuten ganz bei dir

Bevor wir zum letzten Schritt gehen, lade ich dich ein, für zwei Minuten ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Du musst gerade nichts leisten. Du darfst einfach nur sein.

1. **Finde einen bequemen Sitz**: Setze dich aufrecht hin. Lass deine Füße flach auf den Boden sinken. Spüre den Kontakt zur Erde. Leg deine Hände sanft auf deinen Bauch.
2. Wenn es sich gut anfühlt, **schließe deine Augen** oder richte deinen Blick weich auf einen Punkt vor dir.
3. **Der reinigende Atemzug**: Atme einmal tief und vollständig durch die Nase ein... und lass den Atem mit einem hörbaren Seufzen (Haaa...) durch den geöffneten Mund ausströmen. Spüre, wie deine Schultern dabei sinken.
4. **Der Rhythmus des Ankommens**: Atme nun ganz sanft durch die Nase ein und zähle im Geiste bis 4. Halte den Atem für einen kurzen Moment an. Atme dann langsam und weich durch die Nase wieder aus und zähle dabei bis 6.
5. **Dein innerer Anke**r: Wiederhole das für 3 bis 5 Atemzüge. Sprich bei deinem letzten Ausatmen im Geiste ganz leise deinen Namen und das Wort „Hier“ aus.
   (Zum Beispiel: „Dein Name... hier.“)
   Spüre kurz nach. Wie fühlt sich dein Herzraum jetzt an?

Schritt 3:
Wie komme ich heute zurück zu mir?

Heilung und Veränderung geschehen nicht durch riesige Sprünge, sondern durch die vielen kleinen, liebevollen Schritte, die wir tagtäglich für uns gehen. Lass uns zum Abschluss dieses Kompasses eine kleine, sofort machbare Handlung für deinen heutigen Tag festlegen.

1. Deine 5-Minuten-Oase
Was ist die kleinste, einfachste Sache, die du HEUTE für 5 Minuten tun kannst, um dir selbst eine Freude zu machen oder dir Ruhe zu schenken? (Z. B. eine Tasse Tee in Stille trinken, ein Lieblingslied hören, ein kurzes Stück spazieren gehen)
✍️ _____
_____

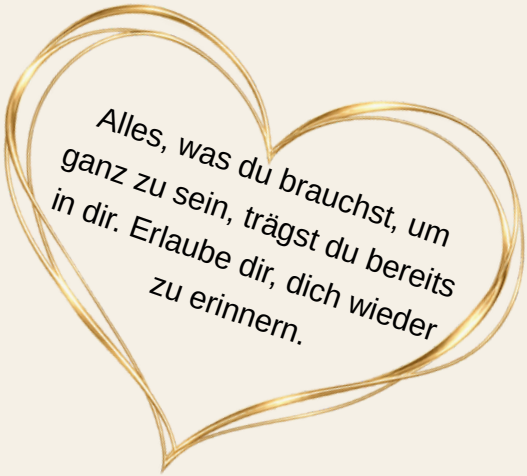
2. Dein Versprechen an dich selbst
Welches liebevolle Wort oder welchen Satz braucht dein Herz genau in diesem Moment von dir selbst? Schreib ihn auf und nimm ihn wie einen kleinen Schatz mit in deinen Tag.
✍️ _____
_____

Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.

Schön, dass du dir diese wertvolle Zeit für dich geschenkt hast. Dieses Workbook war dein allererster Schritt. Wenn du spürst, dass du bei einigen dieser Fragen tiefer hinschauen möchtest, oder dir eine einfühlsame, herzliche Begleitung auf deinem Weg zurück zu dir wünschst:
Ich bin an deiner Seite.

Lass uns ganz unverbindlich miteinander sprechen. Melde dich einfach über meine Website für ein kostenloses Kennenlerngespräch.

Ich freue mich auf dich!
Deine Beate



www.beate-zurueckzudir.de