

Soulful Inventory

Was willst Du wirklich?



WWW.HEILRAUM-LUKA.DE



Hi, ich bin Sandra,

Die **SOULFUL INVENTORY** soll Dir helfen, aus dem Herzen heraus eine Standortbestimmung zu machen, indem Du Deinen Blick einmal liebevoll auf Dich selbst und die wesentlichen Bereiche Deines Lebens richtest.

Vertiefende Fragen bringen Dir Klarheit, wo Du Dich selber noch ausbremsst und im Kontakt mit Deiner Herz-Weisheit kannst Du nacheinander in alle Bereiche heineinspüren, die gerade Deine Aufmerksamkeit brauchen und fühlen, was Du Dir wünschst...

Denn was Du wirklich willst, sagt Dir Dein Herz!

Ich freue mich wirklich sehr, dieses Workbook mit Dir zu teilen, weil ich von der Wirkung zutiefst überzeugt bin und mich die Rückmeldungen oft sehr berühren. Lass mich darum gerne wissen, wie es Dir gefallen hat.

Tipp: Druck Dir das Skript am besten aus. Mit dem Stift in der Hand werden Deine Ergebnisse viel besser in Deinem Gehirn verankert!

Und nun wünsche ich Dir von Herzen viel Klarheit und wundervolle, neue Erkenntnisse mit Deiner **SOULFUL INVENTORY...** ❤️

Nimm Dir Zeit und ziehe Dich in einen Raum zurück, wo Du ungestört bist.
Mach es Dir bequem und richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem

Lass den Atem eine Weile kommen und gehen ohne ihn zu steuern
Sei einfach da

Nimm dann Dein Herz wahr... wie es für Dich schlägt
Leg dafür am besten eine oder beide Hände auf Dein Herz

Dein Herz ist der Sitz Deiner Seele
Es trägt in sich die Weisheit des gesamten Universums

Fühle den Kontakt mit Deinem Herzen und seiner Weisheit
Bitte Dein Herz um seine Unterstützung

Lass Dir und Deinem Herzen Zeit
Sei einfach da

Wenn Du bereit bist, starte mit Deiner positiven Intention:

Ich mache die SOULFUL INVENTORY weil...

Das Beste, was durch die SOULFUL INVENTORY passieren könnte, wäre...

Lektion 1 | WIE RUND LÄUFT DEIN LEBEN?

1. Wo stehst Du gerade? Trage für jeden der folgenden 10 Bereiche Deines Lebens ein, wie zufrieden Du HEUTE damit bist.

Sei dabei so spontan wie möglich! Denk' nicht lange nach, sondern schreib' die Zahl auf, die Dir als erstes in den Sinn kommt!

0 = Überhaupt nicht zufrieden! | 10 = Zufriedener geht's nicht!

Gesundheit & Körper _____

Freundschaften _____

Partnerschaft _____

Geld & Finanzen _____

Beruf & Karriere _____

Persönliche Entwicklung _____

Eltern & Familie _____

Spiritualität _____

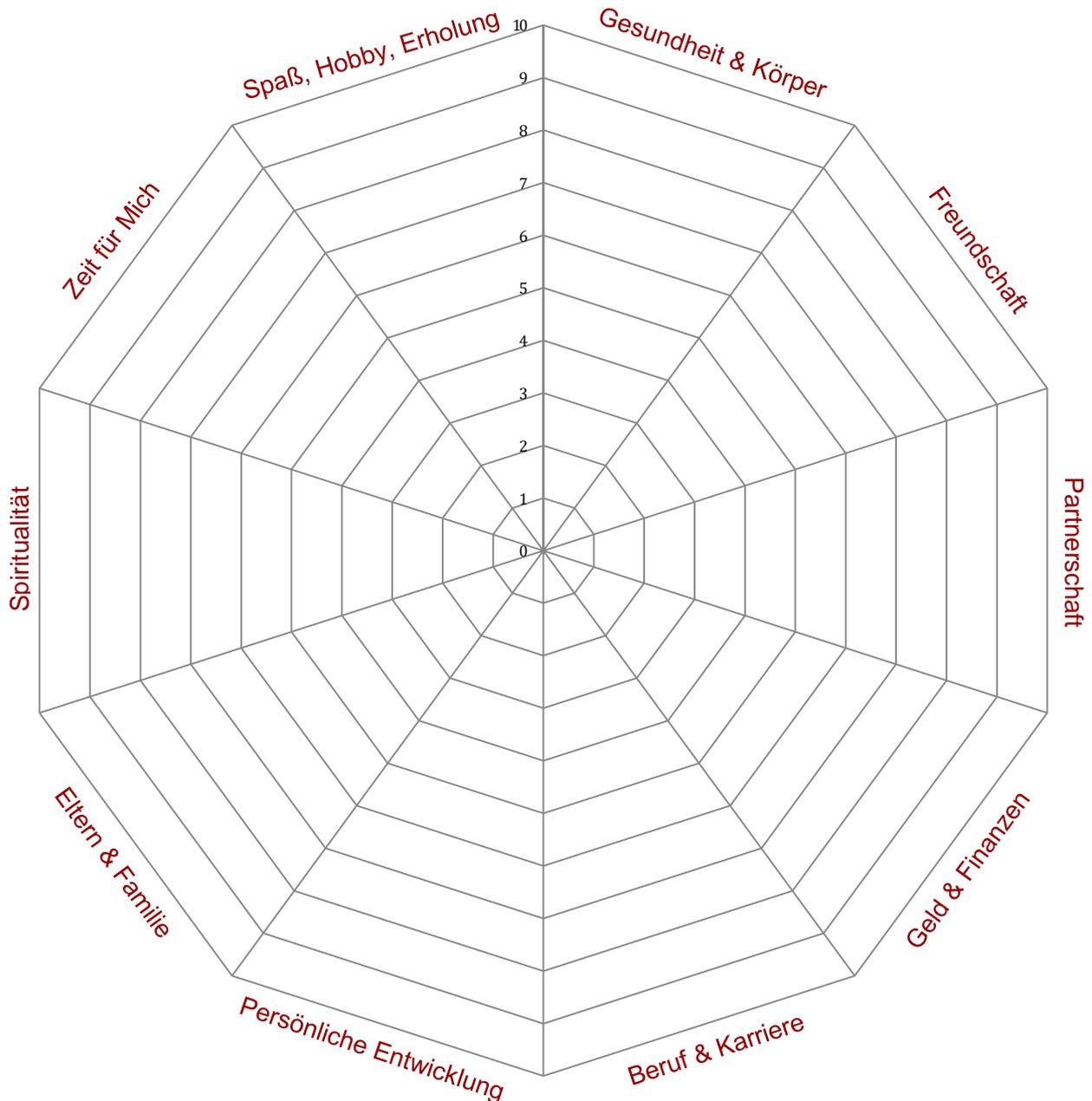
Zeit für Mich _____

Spaß – Hobby - Erholung _____

2. Übertrage Deine Ergebnisse in Dein Rad des Lebens auf der nächsten Seite

Lektion 1 | WIE RUND LÄUFT DEIN LEBEN?

3. Verbinde dann die Punkte miteinander
4. Schraffiere die Felder entsprechend von innen nach außen (am besten mit einem Farb-Stift)



Und...läuft Dein Leben rund? Oder doch eher holprig?

Lektion 2 | VERTIEFENDE FRAGEN

1. Was fällt Dir auf, wenn Du Dein Lebensrad betrachtest?

2. Was sagt Dein Herz dazu? Welche Gefühle tauchen auf?

Lektion 2 | VERTIEFENDE FRAGEN

3. In welchen Bereichen hast Du eigene Träume, Ziele und Wünsche aufgegeben, um niemanden zu enttäuschen?

4. In welchen Bereichen übernimmst Du Verantwortung, die nicht zu Dir gehört?

Lektion 2 | VERTIEFENDE FRAGEN

5. In welchen Bereichen erlebst Du Abhängigkeiten, die Dir nicht gut tun?

6. In welchen Bereichen lebst Du noch nicht Deine Wahrheit aus Angst vor den Reaktionen Anderer?

Lektion 3 | HERZ-WEISHEITEN

3. Was möchtest Du so nicht (mehr)?

4. Was wünschst Du Dir stattdessen in diesem Bereich?

Lektion 3 | HERZ-WEISHEITEN

5. Inwieweit werden sich dadurch auch alle anderen Bereiche verändern?

Gesundheit & Körper

Freundschaften

Partnerschaft

Geld & Finanzen

Beruf & Karriere

Persönliche Entwicklung

Eltern & Familie

Spiritualität

Zeit für Mich

Spaß – Hobby – Erholung

Lektion 3 | HERZ-WEISHEITEN

6. Wie wirst Du Dich dadurch fühlen?

7. Was müsstest Du dafür konkret anders machen?

Lektion 3 | HERZ-WEISHEITEN

8. Was glaubst Du, hält Dich davon ab?

9. Was passiert, wenn Du einfach weitermachst wie bisher und in diesem Bereich nichts veränderst?

Lektion 3 | HERZ-WEISHEITEN

DEINE 3 WICHTIGSTEN ERKENNTNISSE:

DEIN NÄCHSTER SCHRITT:

Wundervoll... Du hast es geschafft!

Nun liegt es an Dir, Deine Erkenntnisse und Schritte umzusetzen, denn wir müssen es nicht nur wollen, wir müssen es auch machen 😊

Bist Du bereit?

Dann fang JETZT an!

Mach' den ersten Schritt auf Deinem Weg zu Dir selbst und in die Welt... es gibt keinen Grund zu warten!

Falls Du noch Fragen hast, oder Dir ein Feedback zu Deinen Erkenntnissen wünschst, dann buch Dir gerne ein GRATIS Impuls-Gespräch mit mir

Hier geht's direkt zu meinem Kalender: sandaluka.youcanbook.me

Oder schreib mir einfach eine Mail an: info@heilraum-luka.de

Ich freu mich auf Dich!

Herzlichst,

Sandra