

*CORAF steht für Courage, Openness, Resilience, Appredation, Focus, Action-Orientation

Tägliche Kurzimpulse • Zweiwöchentliche Challenges • Selbstanalyse-Tools • Kontinuierliches Journaling

Woche 3: Webinar (90-120 Min)
Woche 2/4: Tandem Learning oder nach Bedarf zubuchbare Einzelcoachings (90-120 Min)
Woche 1: Webinar (90-120 Min)

ABLAUF
JEDES MONATS

CORAF SELBSTTEST:
Was hat sich verändert?
Mit deiner MUTT zeigt dir, wie sich dein Leben anfühlt.

ABLAUF und Inhalte vom Gruppen-Coaching ENJOY YOUR EMOTIONS

Du wirst insgesamt mutiger, offener, resillenter, wertschätzender, fokussierter und umsetzungsstärker.

Monat 1	Monat 2	Monat 3	Monat 4
<p>Was tut gut?</p> <ul style="list-style-type: none"> Wie sich Gefühle wirklich anfühlen, und wo du sie spürst Warum dir bestimmte Menschen gut tun und andere weniger Welche Menschen und Situationen dich nähren in dem du aufblüht Wie du ein Umfeld schaffst, in dem du aufblüht Wie cool es ist, über den eigenen Schatten zu springen Wie dir dein Körper Lösungs-Tipps zur Verfügung stellt Wie du selbst deine eigenen Sprüche erlernen kannst Wie du über deine eigenen Erfahrungen erklarest und anderen erklarest Wie du frühzeitig deine eigenen Bedürfnisse erkennst Wie du selbst unangenehme Gefühle willkommen heißt. 	<p>Was gibt Mut?</p> <ul style="list-style-type: none"> Wie dir dein Körper Lösungs-Tipps zur Verfügung stellt Wie du selbst deine eigenen Sprüche erlernen kannst Wie du über deine eigenen Erfahrungen erklarest und anderen erklarest Wie du selbst unangenehme Gefühle willkommen heißt. Wie du alle Ressourcen, die dir zur Verfügung stehen und, Reizentscher Welche Glaubenssätze dir Sprächen durchschau Wo du brauchst, herholen kannst 	<p>Wie unterstützt du dich selbst?</p> <ul style="list-style-type: none"> Wie du selbst unangenehme Gefühle willkommen heißt. Wie du alle Ressourcen, die dir zur Verfügung stehen und, Reizentscher Welche Glaubenssätze dir Sprächen durchschau Wo du brauchst, herholen kannst 	<p>Wie unterstützt du für dich ein?</p> <ul style="list-style-type: none"> Wie du selbst unangenehme Gefühle willkommen heißt. Wie du alle Ressourcen, die dir zur Verfügung stehen und, Reizentscher Welche Glaubenssätze dir Sprächen durchschau Wo du brauchst, herholen kannst

CORAF SELBSTTEST
Wie mache ich mich fühlen?

ENJOY YOUR EMOTIONS

WOZU?
Du willst aufhören mit „Schlucken und Ducken“
Du willst mutig über deine eigenen Schatten springen.
Du willst die Fähigkeit entwickeln, Gefühle zu benennen und anzunehmen, ohne von ihnen überwältigt zu werden.

WIE?
In unserem viermonatigen Online-Gruppen-Coaching bekommst du Werkzeuge an die Hand, mit denen du in schwierigen Situationen handlungsfähig bleibst und daraus sogar positive Energie ziehen kannst.

WIEVIEL?
Du brauchst im Schnitt 15-30 Minuten pro Tag und 995 Euro.

Eintauchen in ein neues Lebensgefühl, zusammen mit einer kleinen Gruppe von Menschen, die sehen, fühlen und spüren, wer du wirklich bist!

Aktuelle Infos zu Coaches & Startdaten

Genieße deine Lebendigkeit

Trainiere dein inneres Team:
Fokus auf Her Highness Heart unterstützt von Buddy Body

HER HIGHNESS HEART

...steht für deine Gefühle und Stimmungen.

Sie ist es gewöhnt, im Verborgenen zu agieren, so dass du oft nur die extremen Gefühle wahrnimmst. Wenn du dir ihrer Fähigkeiten bewusst wirst, kannst du ihre feine, oft leise Stimme hören und fühlen. Sie wartet nur darauf, dich mit Gefühlen zu versorgen, die dir Orientierung, Leichtigkeit und Freude im Alltag schenken.

Solange du es nicht gewohnt bist zu verstehen, was sie dir mitteilen möchte, unterdrückst du deine Gefühle und Stimmungen.

Um dennoch auf sich aufmerksam zu machen, meldet sie sich mit Dramen, erzeugt Ängste oder flüchtet sich in scheinbar grundlose Traurigkeit. Den Kontakt zum Herzen herzustellen ist besonders wichtig, damit du dich innerlich klar, stabil und einfach dauerhaft gut fühlst.

BUDDY BODY

...ist dein Körper und ermöglicht es dir, dich auszudrücken und zu erfahren. Er hat die Fähigkeit, auf Gedanken und Gefühle zu reagieren und sie spürbar zu machen. Er ist gut darin, Einfluss auf deinen Verstand und dein Herz zu nehmen. Er ist ein zäher und meistens gutgelaunter Typ, der sich über jedes Zeichen von Aufmerksamkeit freut.

Seine Sprache ist die Körpersprache, die sich in deiner Körperhaltung, deinen Bewegungen oder der Mimik zeigt.

Er hätte uns viel zu sagen, was wir aber meist unterdrücken, weil es unseren Tagesablauf stört. Somit bleiben ihm oft nur Anspannung, Schmerz oder Krankheit, um uns etwas mitzuteilen, wenn wir auf sein verborgenes Flüstern nicht mehr hören. Es lohnt sich, auf Buddy Body zu hören, denn er lügt nie!

CONSCIOUS ME

...ist dein Bewusstsein und deine Intuition. Du brauchst Übung, um ihr Raum in deinen Gedanken und Gefühlen zu geben. Sie beobachtet dich aus einer Haltung der Ruhe und Besonnenheit heraus und hilft dir, deinen Weg zu dir nicht zu verlieren. Wenn du sie darum bittest, steht sie dir mit Ratschlägen und Ideen zur Seite.

Sie ist die Koordinatorin, die ein harmonisches Miteinander zwischen deinen anderen Formies herstellt. Sie hat den Überblick über die Hindernisse und Themen, auf die du während deiner Reise zu dir stößt; zeigt dir neue Wege, weist dich auf mögliche Zusammenhänge hin und führt dich so zu Klarheit. Sie hat immer das Beste für dich im Blick und kann es dir zeigen. ☺

MR. MIND

...ist der Vertreter deines Verstandes und die Stimme der Vernunft. Seine Sprache sind die Gedanken, die sich in Worten, Überlegungen und Ideen zeigen. Mr. Mind hat viel zu tun, denn es gibt ständig etwas zu bedenken, zu korrigieren oder es sind Lösungen für Probleme zu finden. Er ist gut darin, Situationen zu analysieren sowie Muster und neue Zusammenhänge zu erkennen. Oft aber befindet er sich in Gedankenkarussellen, führt erfundene Gespräche, kreiert mögliche Szenarien, überwacht deine Verhaltensweisen und dominiert so dein Handeln. Er ist überzeugt davon, dass nur er dich durchs Leben navigieren kann. Deshalb spricht er viel und laut und übertrönt damit oft die leisen Stimmen deines Körpers und deines Herzens.

Transform with the Formies • www.theformies.com