in Verbindung leben
Judith Oesterle
Angebote mit Herz

Für mehr Freude, Fülle und Leichtigkeit in deinem Leben.

Hallo!

In diesem kleinen Workbook nehme ich dich mit hinein in mein Thema „in Verbindung leben".

Du bekommst Antworten auf die Fragen:

- Was bedeutet es eigentlich, mit sich selbst verbunden zu sein?
- Woran erkennst du, wenn du es nicht bist?
- Was verändert es in dir und deinem Leben, wenn du tief mit dir verbunden bist?
- Und was können erste Schritte in diese Verbindung sein?

Dafür habe ich zwei kleine Übungen und ein paar Gedanken für dich.

Herzliche Grüße, deine Judith

Übung 1: Bist du mit dir verbunden?

Worin findest du dich wieder?

Lese dir die folgenden Aussagen durch und entscheide ohne lange nachzudenken, ob sie auf dich zutreffen.

- Manchmal stehe ich neben mir.
- Immer wieder gibt es Situationen, in denen ich mich anders verhalte, als ich es eigentlich möchte.
- Ich weiß manchmal nicht, was ich fühle.
- Ich fühle mich manchmal wie leer.
- Ich werde oft wütend.
- Ich hetze oft durch meine Tag.
- Wenn ich Zeit für mich habe, weiß ich manchmal nicht, was ich machen soll.
- Ich weiß nicht so wirklich, was mir gut tut.
- Niemand achtet auf meine Grenzen.
- Nöhe zulassen fällt mir schwer.
- Ich fühle mich oft unruhig oder gehetzt.
- Manchmal denke ich, ich kenne mich gar nicht richtig.
- Ich bin oft ungeduldig mit meinen Kindern.
- Ich wünsche mir, dass andere mehr Rücksicht auf mich nehmen.
- Ich bin unzufrieden und weiß nicht wirklich warum.
- Mein Alltag erschöpft mich.

Schau dir deine Antworten noch einmal kurz an.
Was ist deine eigene Einschätzung?
Bist du gut mit dir verbunden?

In Verbindung mit dir zu leben bedeutet, dass du mit deinen Gefühlen, deinen Gedanken und deinem Körper verbunden bist.

Es bedeutet, dass du dich selbst spürst und wahrnimmst Dich, deine Bedürfnisse, deine Gefühle, all das, was dich ausmacht.

Es bedeutet, dass du verstehst, was dir dein Körper und deine Gefühle sagen wollen. Und dass du dir dadurch das geben kannst, was du brauchst.

Wenn du dich in vielen meiner Beispielsätze auf Seite zwei wiedergefunden hast, ist das ein Hinweis darauf, dass du die Verbindung zu dir verloren hast. Oder dass du noch nie erfahren hast, was es bedeutet tief mit dir verbunden zu sein.

Dabei ist das so wichtig. Denn nur wenn du mit dir verbunden bist, wenn du dich selbst wahrnimmst und spürst, weißt du wie es dir geht. Nur dann erkennst du, wenn Bedürfnisse unerfüllt und Grenzen überschritten sind. Nur dann erkennst du, was du brauchst und kannst gut für dich sorgen.

Und all das hat so große Auswirkungen auf deine Gefühle, auf dein Verhalten, auf deine Beziehungen, ... Kurz: auf dein Leben.

in Verbindung leben
Judith Oesterle
Angebote mit Herz

Für mehr Freude, Fülle und Leichtigkeit in deinem Leben.

Übung 2: Dein Check In

Schließe kurz die Augen und atme 3 mal langsam ein und aus.

Beantworte danach die folgenden Fragen so spontan wie möglich und am Besten schriftlich.

1. Weißt du, wie es dir geht? _____

_____

_____

2. Beschreibe kurz, wie es dir geht. _____

_____

_____

3. Was denkst du gerade? _____

_____

_____

4. Was für Gefühle sind in dir? _____

_____

_____

5. Was brauchst du, jetzt im Moment? _____

_____

_____

6. Überlege nochmal, ob du weißt, wie es dir geht. _____

_____

_____

in Verbindung leben
Judith Oesterle
Angebote mit Herz

Für mehr Freude, Fülle und Leichtigkeit in deinem Leben.

Vielleicht hast du jetzt gemerkt, dass du nicht gut mit dir verbunden bist.
Vielleicht hast du gemerkt, dass es gerade diese Verbindung zu dir selbst ist,
die dir fehlt.

Dann laufe jetzt nicht weg. Bleib dran. Bleib da.
Nimm dich ernst. Nimm dich wichtig. Und mache dich auf den Weg zu dir.

Ein erster Schritt kann sein, dich in den nächsten Tagen bewusst zu beobachten.
Und zB für dich die Fragen auf Seite 4 immer wieder zu beantworten.

Ich begleite und unterstütze dich sehr gerne auf deinem Weg.
Zum Beispiel mit meinem Impulskurs, bei dem du eine Woche täglich eine E-Mail mit Impulsen und konkreten Übungen, die wirklich eine Veränderung bewirken bekommst.

Klicke hier und informiere dich über meinen Impulskurs.

Wenn du gemerkt hast, dass du in einer guten Verbindung mit dir bist,
dann freue ich mich mit dir und für dich.

Und: Bleib dran. Bleibe nah bei dir. Sorge für dich. Du bist es wert. Immer.

Hallo ich bin Judith...

... und ich begleite dich hinein in eine tiefe Verbindung mit dir selbst, deinen Gefühlen und Bedürfnissen.

Warum ich das kann?

Ich kenne es von mir selbst, wie es ist, die Verbindung zu sich zu verlieren.Und was für einen Unterschied es macht, in dieser tiefen Verbindung zu leben.

Außerdem habe ich mich in diesem Bereich in den letzten Jahren intensiv weitergebildet.

In meine Arbeit fließt also meine eigene Erfahrung und all mein praktisches und theoretisches Wissen.