



THE WAY OF LIGHT

**5 SCHRITTE
ZUR
VERÄNDERUNG**

FÜR LEADERINNEN DER NEUEN ZEIT

THE WAY OF LIGHT

Bist Du bereit in deine wahre Grösse
zu gehen und Dein volles Potenzial
zu entfalten?

Ich lade Dich ein auf eine Reise zu Deiner
persönlichen

TRANS-FORMATION.

Unser Programm

“THE WAY OF LIGHT”

ist speziell für

Leaderinnen der neuen Zeit

entwickelt,

die die Welt zu einem besseren Ort
machen wollen, indem sie sich wieder mit
Ihrem **Herzen verbinden** und der Liebe in
Ihrem Herzen folgen.

Hier sind für Dich

die **5 Schritte zur Veränderung,**

die Dich unterstützen werden,

Dein volles Potenzial zu entfalten und in
Deiner wahren Grösse
zu erstrahlen.

1. Stufe: Bewusstsein

Die erste Stufe der Veränderung beginnt mit **Bewusstsein**. Oft verhalten wir uns aufgrund von Mustern, die wir in unserer Kindheit erlernt haben, ohne es bewusst zu merken.

Diese **unbewussten Reaktionen** müssen wir **erkennen**, um sie **ändern zu können**.

Aufgabe:

Werde Dir bewusst, welches **Verhalten** **Du ändern** möchtest und welcher **Reiz** dieses **Verhalten auslöst**.
Notiere Deine Beobachtungen:

2. Stufe: Verständnis

Verstehe, warum Du auf eine bestimmte Weise reagierst. Was gibt Dir dieses Verhalten? **Welche Bedürfnisse Deines inneren Kindes** spiegeln sich darin wider? Indem Du das verstehst, kannst Du Alternativen finden, um diese Bedürfnisse auf gesunde Weise zu erfüllen.

Aufgabe:

Überlege, was Dein inneres Kind dazu bewegt hat, dieses Verhalten zu wählen. Was kannst Du Deinem inneren Kind stattdessen geben?

3. Stufe: Loslassen

Mit dem gewonnenen Bewusstsein und Verständnis kannst Du nun loslassen, was Dich zurückhält. Triff die Entscheidung, alte Verhaltensmuster abzulegen und Dich von ihnen zu trennen.

Mentale Übung:

Stell Dir vor, Dein Leben ist wie ein Fluss und Deine alten Muster sind Steine, die den Flussweg beeinflussen. Hebe einen dieser Steine heraus, spüre die Last, die er darstellt, und schleudere ihn weit weg. Lass ihn los und **befreie Deinen Lebensfluss.**

4. Stufe: Neuausrichtung

Nachdem Du losgelassen hast, ist es Zeit, **Deinem Leben eine neue Richtung zu geben**. Überlege, wie Du in Zukunft auf ähnliche Reize reagieren möchtest.

Visualisiere die beste Version von **Dir** und welche neuen Denk- und Verhaltensmuster Dich Deinem Ziel näher bringen.

Aufgabe:

Lerne von Menschen, die bereits da sind, wo Du hinmöchtest. Welche neuen Muster und Glaubenssätze möchtest Du übernehmen? Notiere Deine Überlegungen:

5. Stufe: Umsetzung / TUN

Jetzt geht es darum, Deine
**neuen Erkenntnisse in die Tat
umzusetzen.**

Verinnerliche die neuen Muster durch
Wiederholung und bestärke Dich durch
tägliche Praxis.

Praxis-Tipps:

- Wiederhole Deine neuen Glaubenssätze laut, wenn Du in den Spiegel schaust.
- Hänge Deine Glaubenssätze an Orte, die Du oft siehst (z.B. Schreibtisch, Kühlschrank).
- Nutze Deinen Handy-Hintergrund für bestärkende Glaubenssätze.
- Führe ein **Erfolgstagebuch** und notiere täglich Deine Erfolge.

Ein Mentale Übung:

Stell Dir vor,
Du sitzt im Kino und siehst einen Film
von Dir selbst, wie Du Dein
neues Verhalten erfolgreich umsetzt.

Fühle die Freude
und das Selbstbewusstsein,
das Dich dabei erfüllt.

Mach Dir bewusst:

*Dieser Mensch auf der Leinwand
bist Du!*

Wenn Du Fragen hast oder
Unterstützung benötigst bei einer der
fünf Stufen der Veränderung,
dann zögere nicht und sichere Dir

Dein kostenfreies
Herz-zu-Herz Gespräch.

Gemeinsam lösen wir Deine Zweifel,
Ängste und Blockaden,
die Dich von Deinem grossen Erfolg
abhalten.

Das ist mein Geschenk für Dich!

Melde Dich für ein kostenfreies
Herz-zu-Herz Gespräch

Ich unterstütze Dich dabei,
Deine Herausforderungen
für immer zu überwinden.
Folge der Liebe in Deinem Herzen
und entfessele
Dein volles Potenzial!

Mit Liebe und Licht

Deine Stefanie

Link einfügen

