



Ist dir gerade alles zuviel?

So findest du zurück in deine Mitte

Ein Workbook mit 15 Impulsen & Reflexionsfragen

Inhalt

01	Schenke dir Pausen	3
02	Vertraue deinen Emotionen.....	4
03	Bitte um Hilfe.....	5
04	Entwickle dich weiter	6
05	Sprich deine Wahrheit.....	7
06	Kümmere dich um deine Themen.....	8
07	Setz dich an die erste Stelle	9
08	Schenk dir freie Zeit	10
09	Höre auf deinen Körper	11
10	Beweg dich.....	12
11	Nähr dich gut.....	13
12	Gib deinem Körper, was er braucht.....	14
13	Geh in die Natur	15
14	Schaff dir Klarheit im Kopf.....	16
15	Kurier deinen Feed.....	17
16	Abschluss	

IMPULS 01

Schenke dir Pausen

Pausen sind kein Luxus. Sie sind Nahrung für deinen Körper – zwischen Arbeit, Haushalt, Kind, Eigenversorgung. Dein Körper hat viel mehr Energie fürs Leben, wenn du ihm Pausen schenkst. Du wirst klarer, zügiger, freier. Und dein Nervensystem sagt DANKE.

REFLEXIONSFRAGE

Wo in deinem Alltag könntest du dir schon heute eine kleine Pause schenken?

IMPULS 02

Vertraue deinen Emotionen

Da ist dieser Augenblick, wo dir zum Weinen ist, du überfordert bist, wütend. Gib ihm Raum. Deine Emotionen sind dein Lebenskompass. Sie zeigen dir, was gerade wichtig ist. Schenkst du ihnen Aufmerksamkeit, lösen sie sich auf – und Körper wie Geist entspannen sich spürbar.

REFLEXIONSFRAGE

Welches Gefühl möchte gerade gesehen werden – und was will es dir sagen?

IMPULS 03

Bitte um Hilfe

Du bist nicht die Einzige, die zu lange wartet, bevor sie um Hilfe bittet. Das Leben wird so viel leichter, wenn wir uns gegenseitig unterstützen. Andere Menschen freuen sich, dir zu helfen – besonders, wenn du sonst immer die helfende Hand bist. So geht's einfach viel leichter :)

REFLEXIONSFRAGE

Wo in deinem Leben darfst du dir gerade Unterstützung erlauben?

IMPULS 04

Entwickle dich weiter

Die Welt verändert sich – und zwar rasant. Wenn du dich mitbewegst, wächst dein Energieniveau, deine Lebensfreude, dein Geist. Der Wandel macht auch vor dir nicht halt. Geh mit ihm. Lerne dazu. Entfalte dich.

REFLEXIONSFRAGE

Welcher nächste Schritt in deiner Entwicklung ruft gerade nach dir?

IMPULS 05

Sprich deine Wahrheit

Deine Wahrheit zu sprechen kann wahre Wunder bewirken. Steh ehrlich zu dir selbst. Beziehe klar Stellung & steh für dich ein. Sprich ehrlich über deine Gefühle & darüber, was sich gerade in dir bewegt. Probier es aus.

REFLEXIONSFRAGE

Welche Wahrheit trägst du gerade in dir, die gesagt werden möchte?

IMPULS 06

Kümmere dich um deine Themen

Dich mit deinen Themen zu beschäftigen ist der Schlüssel zu Leichtigkeit. Es kann anstrengend sein, manchmal wehtun – aber genau das befreit dich. So verwandelst du, was dir Lebensfreude raubt, in neue Kraft.

REFLEXIONSFRAGE

Welches Thema in dir wartet gerade darauf, angeschaut zu werden?

IMPULS 07

Setz dich an die erste Stelle

Deine Selbstliebe wird sich darüber freuen. Setz dich an die erste Stelle in deinem Leben – und du erfährst sofort spürbare Leichtigkeit. Das stärkt deinen Selbstwert, und alle, die du liebst, profitieren davon mit.

REFLEXIONSFRAGE

Wie könntest du dich diese Woche an die erste Stelle setzen?

IMPULS 08

Schenk dir freie Zeit

Freie Zeitfenster sind dein Raum, um gut für dich zu sorgen. Nimm dir bewusst Zeit für dich selbst & für das wirklich Wichtige in deinem Leben. Das ist wertvoller als jede weitere Aufgabe auf deiner Liste.

REFLEXIONSFRAGE

Was würdest du mit einer geschenkten freien Stunde für dich tun?

IMPULS 09

Höre auf deinen Körper

Dein Körper spricht zu dir. Veränderung mag unbequem sein – aber sie macht dich ehrlich mit dir selbst. Höre auf ihn, bevor er lauter werden muss. Widme dich seinem Wohlergehen. Er dankt es dir.

REFLEXIONSFRAGE

Was sagt dir dein Körper gerade, wenn du ganz still wirst?

IMPULS 10

Beweg dich

In deinem Körper ist so viel Energie gespeichert, die in Bewegung will. Wenn du dich bewegst, bewegt sich auch etwas in dir. Das löst Blockaden – körperlich wie energetisch. Das ist der Schlüssel zu mehr Lebensglück & Zufriedenheit.

REFLEXIONSFRAGE

Welche Bewegung tut dir gerade richtig gut?

IMPULS 11

Nähr dich gut

Du hast die Wahl. Entscheide dich für Nahrung, die dir dient statt schadet. Das stärkt dein Nervenkostüm & deine innere Ruhe. Jede gute Entscheidung ist ein Liebesbeweis an dich selbst.

REFLEXIONSFRAGE

Welche Nahrung dient dir wirklich – und welche schadet dir eher?

IMPULS 12

Gib deinem Körper, was er braucht

Mach eine Gesundenuntersuchung, überprüfe deine Werte – Eisen, Vitamin B, D, Cholesterin. Gib deinem Körper dann, was er braucht: Vitamin D als Sonnenersatz, B-Komplexe fürs Nervensystem, Calcium & Magnesium zur Balance, Johanniskraut & Baldrian für innere Stärke.

REFLEXIONSFRAGE

Was könnte dein Körper gerade wirklich brauchen?

IMPULS 13

Geh in die Natur

Im Wald wird es nie langweilig. Dort warten jede Menge Energien, die dir guttun. Bäume erinnern dich an deine Stabilität & erden dich. Gewässer reinigen dich & schenken Vertrauen in den Fluss des Lebens. Der Wind trägt deinen Kummer fort.

REFLEXIONSFRAGE

Welcher Ort in der Natur schenkt dir am meisten Kraft?

IMPULS 14

Schaff dir Klarheit im Kopf

Wie viele Newsletter & Gruppen rauben dir Zeit und Energie, ohne dir zu dienen? Der „Abmelden“-Button ist ein Akt der Selbstliebe. Entscheide bewusst, wem du deine Aufmerksamkeit schenkst: dir oder anderen.

REFLEXIONSFRAGE

Was darf gerade losgelassen werden, um Raum zu schaffen?

IMPULS 15

Kurier deinen Feed

Wie geht es dir mit Social Media? Entfolge Seiten, die nicht mehr stimmig für dich sind. Das schafft sofort mehr Ruhe – und du verpasst nichts, was wirklich für dich zählt.

REFLEXIONSFRAGE

Wem oder was schenkst du gerade deine Aufmerksamkeit: dir oder anderen?

Darf sich dein Leben wieder leichter anfühlen?



Du weißt nicht mehr, was du willst oder was du tun sollst. Manchmal spürst du dich selbst kaum noch, weil du nur noch funktionierst.

Finde zurück zu deinem Vertrauen in dich selbst, und komm wieder in deine Kraft.



Für Frauen und Männer, die nicht mehr weiterwissen, ihre eigene innere Stimme kaum noch hören und wieder ganz bei sich sein wollen.

Für alle, die sich für Energiearbeit und ihre eigenen spirituellen Gaben öffnen wollen.



Energiearbeit, Channeling & Ausbildungen

Christina Mayr – Dipl. Energetikerin, Medium & spirituelle Mentorin*

in Gmunden - vor Ort & online



Warte nicht länger.

Kontaktiere mich noch heute für eine Begleitung – angepasst an deine Bedürfnisse!

Alles Liebe, Christina