

ERWECKE DEINE WEIBLICHE POWER
IN 5 SCHRITTEN

BEGINNE JEDEN SCHRITT MIT DEM:

Power Ritual

Such dir einen ruhigen Ort,
an dem du dich wohlfühlst und
wo du ungestört sein kannst.

Mach dir eine Tasse Tee, Kaffee
oder einen Cappuccino
und setze dich entspannt hin.

Bevor du die Übung beginnst,
atme 7 mal tief ein und 7 mal tief aus.
Dabei liegt die linke Hand auf deinem Bauch,
etwas oberhalb vom Nabel.

Versuche deinen Atem zu spüren und dich mit ihm zu
verbinden.

Meine Empfehlung:

Mach täglich nur einen Schritt.

Nimm Dir an fünf Tagen Zeit für jeweils einen Schritt.

ERWECKE DEINE WEIBLICHE POWER
IN 5 SCHRITTEN

Schritt 1

Beginne die Übung mit dem Power Ritual

Was ist dir wichtig?
Wer ist dir wichtig?

Wer und was ist in deinem Leben
am Wichtigsten?

Für wen und was bist du dankbar?

Schreib nun alles der Reihe nach auf....

ERWECKE DEINE WEIBLICHE POWER
IN 5 SCHRITTEN

Schritt 2

Beginne die Übung mit dem Power Ritual

Hol deine Notizen von Schritt 1 hervor

Wer steht auf deiner Liste?

Stehst du selbst auf deiner Liste?

Wenn ja, an welcher Stelle stehst du?

Stehst du auf Platz 1 ?

Wenn nein, warum nicht?

Wenn ja, herzlichen Glückwunsch!

Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben!

Punkt! Laß diesen Satz wirken!

Was würde sich in deinem Leben ändern,
wenn du alle Möglichkeiten hättest,
gut für dich zu sorgen?

Schreibe alle Ideen und Gedanken auf.

ERWECKE DEINE WEIBLICHE POWER
IN 5 SCHRITTEN

Schritt 3

Beginne die Übung mit dem Power Ritual

Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben!

Laß diesen Satz wirken!

Wie geht es dir mit dieser Aussage?

Wie geht es dir heute?

Spürst du eine Veränderung in dir?

Kommen bereits erste Gedanken?

Was sind deine größten Herausforderungen
bzw. deine größten Energieräuber?

Schreibe alles auf....

ERWECKE DEINE WEIBLICHE POWER
IN 5 SCHRITTEN

Schritt 4

Beginne die Übung mit dem Power Ritual

Hast du deine größten Energieräuber entlarvt?
Welche davon kannst du abstellen, abgeben?
Wer kann dich unterstützen?
Wo kannst du dir von außen Hilfe holen?

Wenn du es schaffst nur einen Energieräuber zu
entmachten, dann kannst du diese Zeit bereits
für dich nutzen!

Schreibe Hilfen und Maßnahmen auf,
die zur dir passen könnten.

ERWECKE DEINE WEIBLICHE POWER
IN 5 SCHRITTEN

Schritt 5

Beginne die Übung mit dem Ritual

Welche Dinge willst du schon immer gerne tun?

Welche Wünsche und Sehnsüchte brennen in dir?

Kennst du deine Einzigartigkeit,
dein eigenes unverkennbares Talent,
deine Essenz?

Weißt du welche unvorstellbare Kraft
in dir schlummert
und darauf wartet
endlich in deinem Leben
wirken zu dürfen?

C h r i s t i n e H a b e d a n k - p o w e r o f w o m e n

ERWECKE DEINE WEIBLICHE POWER
IN 5 SCHRITTEN

Schreibe mir gerne Dein Feedback,
wie ist es Dir ergangen,
was hat sich in Dir verändert?

**bist Du bereit Dein Leben
leichter und glücklicher zu
machen, dann**

VEREINBARE EINEN TERMIN MIT MIR

UND WIR FINDEN GEMEINSAM HERAUS,
WO DU HIN WILLST,
UND WELCHER SCHRITT DAFÜR NÖTIG IST.

MEINE EXPERTINNEN UND ICH WARTEN BEREITS
DARAUF MIT DIR GEMEINSAM

DEINE WEIBLICHE POWER
zu entdecken!

W W W . P O W E R - O F - W O M E N . C O M