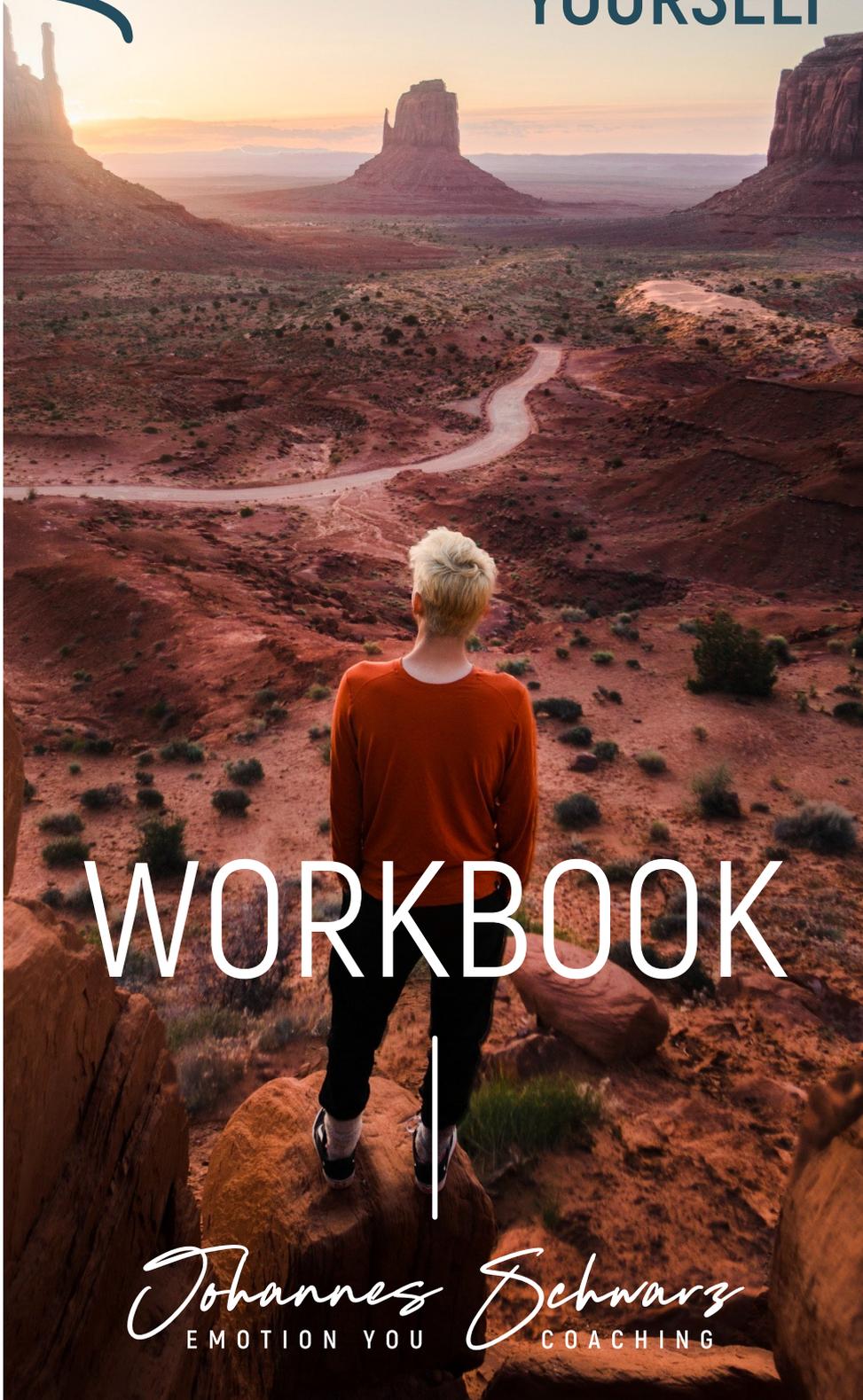


Restart

YOURSELF



WORKBOOK

Johannes Schwarz
EMOTION YOU COACHING

Der Inhalt

DES WORKBOOKS

-
- 1** EINLEITUNG
 - 2** DAS JETZT & DEINE WUNSCHREALITÄT
 - 7** DIE KRAFT DEINER EMOTIONEN
 - 12** MENTALE MUSTER ALS CHANCE
 - 15** KONTAKT

Restart yourself

HERZLICH WILLKOMMEN

Dieses Workbook enthält Impulse, Strategien und Chancen deine persönliche Geschichte neu zu schreiben.

Wenn du deine Identität und deine Realität formen möchtest, dann beginnst du dir selbst auf eine vollkommen neue Art und Weise zu begegnen.

Du wirst dir über dein Denken und über dein Fühlen bewusst. Dadurch wirst du erkennen, wohin die Energie, die dein Leben steuert unaufhörlich fließt. Dein Bewusstsein wird dir einen Weg weisen, der deine Weiterentwicklung auf eine neue Ebene bringen wird.

Dann wenn du dich deiner inneren Welt öffnest, begegnest du dem wichtigsten Menschen. Dir selbst, mit allem was dich ausmacht und wer du bist. Mach dich selbst zu deiner Priorität!

Jeder von uns hat die Möglichkeit, über sich hinauszuwachsen. Das ist der Glaube, der alles verändern wird!

Johannes

”

**ICH KONNTE IN MEINEM LEBEN ERKENNEN,
DASS DIE WAHREN GRENZEN DIE SIND,
DIE WIR SELBST ERRICHTET HABEN.**

**NICHTS IST WICHTIGER,
ALS ZU ENTSCHEIDEN,
DIESE GRENZEN ZU DRUCHBRECHEN.**

**DIESER WEG GILT NUR DIR
UND DEINEM INNEREN.**



DAS JETZT & DEINE WUNSCHREALITÄT

Alles beginnt in einem bestimmten Augenblick. Dein Ausgangspunkt ist das Jetzt. Von hier aus, wirst du dich neu formen und deine Freiheit zurück gewinnen.

— Step 1 —

Stell dir ernsthaft die Frage, welche Dinge du nicht mehr akzeptieren willst, welche Verhaltensweisen du nicht mehr dulden möchtest und all das was dir an dir und der aktuellen Situation nicht gefallen.

 **Notiere das, was du aufgeben möchtest in der linken Spalte der Tabelle.**

— Step 2 —

Ebenso möchte ich, dass du ein kraftvolles Ziel definierst, wie deine Zukunft aussehen soll.

Wie soll deine Zukunft aussehen, wenn du die jetzige Situation verändert hast und dich genau damit glücklich fühlst?

Entscheide für dich, ob es dir leichter fällt kleinere Ziele zu formulieren, die für dich real erscheinen, oder ob dein Ziel so groß ist, das es dich kurz staunen lässt. Das ist für die Übung selbst nicht wichtig.

 **Notiere diese Wunschrealität in der rechten Spalte der Tabelle.**

Das Worksheet

DEINER ZUKUNFT

DAS JETZT - LOSLASSEN

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing or drawing related to the 'DAS JETZT - LOSLASSEN' section.

DEINE WUNSCHREALITÄT

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing or drawing related to the 'DEINE WUNSCHREALITÄT' section.

Reinforcement

DIE VERSTÄRKUNG

Lese dir nun für einen kurzen Augenblick die linke Spalte durch und mach dir bewusst, wer du gerade bist.

Nimm einen dieser Aspekte, schließe die Augen und begib dich auf eine kurze Reise. Wenn du genau diesen Lifestyle, diese Gewohnheit, diese Verhaltensweise beibehältst, wie wird dein Leben in der Zukunft sein?

Du und dein jetziges Ich in....



**GEFÄLLT DIR DIESE ZUKUNFT? HAST DU SIE DIR SO VORGESTELLT? WILLST DU DIESES LEBEN?
NEIN! DU WILLST MEHR VOM LEBEN, DAVON BIN ICH ÜBERZEUGT!**

Es ist unheimlich wichtig zu erkennen, dass die Nachteile die du im Jetzt erlebst sich langfristig sehr stark auf dein Leben auswirken werden und du mehr und mehr Lebensenergie verlieren wirst. Dieser Gedanke sollte weh tun. Genau dieses Gefühl kann nun dein Antrieb für diese Veränderung sein.

Training

DIE MENTALE ÜBUNG

Lass uns jetzt durch neue Intentionen Bewusstsein und Unterbewusstsein auf deine Zukunft ausrichten. Es ist so, als würdest du dir selbst neue Kommandos geben, neu Anweisungen, um das zu erreichen, was dich wirklich glücklich macht.

1

Zieh dich zurück und nimm dir ein paar Minuten für deine persönliche Entwicklung.

- Schließe deine Augen
- Nimm ein paar tiefe Atemzüge

2

- Verbinde dich mental mit DEINEM JETZT
- Konzentriere dich darauf, wie es sein wird, wenn du dich nicht veränderst.
- Lass es auf dich wirken.

4

- Nimm nun wieder ein paar tiefe Atemzüge
- Du wechselst das Szenario in DEINE WUNSCHREALITÄT
- Gib diesen Bildern Raum in dir

3

- Wie fühlt sich das an?
- Wie reagiert dein Körper darauf? Anspannung?
- Welche Gefühle kommen an die Oberfläche? Widerstand?

5

- Lass es auf dich wirken, wie dein Leben sein wird, wenn du jetzt beginnst für dich einzustehen?
- Wie fühlt es sich an? Weit & frei?
- Nimmst du Entspannung in deinem Körper wahr?

6

- Du öffnest die Augen und kannst nun etwas mehr erkennen, wie dein Inneres auf diese beiden Szenarien reagiert.
- Und das waren nur wenige Minuten. Was wäre wenn das Leben sich dauerhaft so zeigen würde?

**NUN HAST DU DICH MIT DIESEN BEIDEN STARKEN POLEN VERBUNDEN
UND DU WEISST, WAS DU WIRKLICH MÖCHTEST, ODER?
ES WAR SPÜRBAR, WOHIN DEINE REISE GEHEN SOLL.**

Intention

KONGRUENZ ERSCHAFFEN

Ich gehe davon aus, du hast dich nun dafür entschieden, dich mehr auf deine Wunschrealität zu konzentrieren und möchtest Schritte einleiten, damit diese auch für dich sichtbar wird, richtig?

Ein Teil davon ist es, dir neue Kommandos und Befehle zu geben. Ich weiß es klingt etwas mechanisch und streng, doch je deutlicher du deinen Visionen Ausdruck verschaffst, umso größer ist die Möglichkeit, dass dein Bewusstsein und dein Unterbewusstsein kongruent dafür arbeiten werden.

Das ist das Ziel. Deine Vorstellung von einer glücklichen Zukunft muss stärker werden, als das Jetzt. Lass uns darauf zulaufen!

” BOTSCHAFTEN AN DICH SELBST ”

Schließe deine Augen und sprich folgende Intentionen laut aus:

- Auch wenn ich nicht weiß wie, finde ich Möglichkeiten und Wege mich zu verändern.
- Ich bin offen und bereit meine aktuelle Realität loszulassen, um über mich hinauszuwachsen.
- Ich und all meine Teile sind bereit eine Realität zu kreieren, die meinem Herzensweg entspricht.
- Jeden Tag bewege ich mich mehr und mehr auf meine Wunschrealität zu.
- Auch wenn ich nicht weiß wie, erschaffe ich mein Leben aus meinem Inneren heraus.
- Ich bin bereit meine alte Realität loszulassen und mich für meine neue Zukunft zu öffnen.
- Jeden Tag bewege ich mich etwas mehr auf meine persönliche Freiheit zu. Sie spiegelt sich in meinen Wünschen wider.

WERTVOLLE TIPPS:

- Wenn du die Augen schließt, lenke all deine Konzentration und Aufmerksamkeit auf dich. Je größer der Fokus, umso stärker die Reaktion deines Inneren.
- Diese Intentionen sind ein Training. Je öfter du sie nutzt, umso stärker wird die Auswirkung sein.
- Diktieren dir die Intentionen gerne auf dein Smartphone. So kannst du die Aufnahme abspielen lassen und dich noch mehr auf dich konzentrieren.



DIE KRAFT DEINER EMOTIONEN

DER AUSDRUCK VON GEFÜHLEN

Kein Augenblick vergeht ohne sie. Sie machen das Leben bunt und verleihen uns Menschen einen solch individuellen Ausdruck wie kaum etwas anderes. Sie sind die Sprache des Lebens.

Gefühle wie Liebe, Leichtigkeit und Freude lassen uns alle strahlen. Der Körper wird überflutet mit Hormonen und für alle wird an unserem Strahlen sichtbar wie wundervoll wir uns fühlen.

TOXISCHE EMOTIONEN

Aber es gibt auch diese Emotionen, die wir lieber nicht gefühlt hätten, oder? Gefühle, wie Wut, Frustration, Schuld, Angst oder Trauer. Sie kosten uns Kraft, machen uns schwer, müde und sorgen für Toxizität in unseren Gedanken und unserem Körper.

Sobald wir uns mit Situationen konfrontieren, die Stress in uns erzeugen, beginnen diese toxischen Emotionen unser gesamtes System zu beeinflussen. Das ist grundsätzlich ein natürlicher Prozess, der uns sowohl geistig, als auch körperlich beeinflusst und uns aus dem Gleichgewicht bringen kann.

DAS JETZT - DIE WIRKUNG

Um zurück in die Balance zu finden, ist es es wichtig, den Umgang mit diesen unerwünschten Emotionen zu verändern.

Die aktuelle Strategie die wir häufig nutzen, ist es toxische Emotionen zu ignorieren oder zu unterdrücken. Das lässt uns glauben, wir hätten den Stress und die Situation gemeistert, da das Gefühl nicht mehr spürbar ist.

Doch im Hintergrund sorgt die Toxizität weiterhin für Auswirkungen. Sie beeinflussen uns ständig. Ob spürbar oder weniger spürbar.

DIE SUCHE NACH RESSOURCEN

Sie sind das Gegenstück der toxischen Emotionen. Sie sind Teile unserer Persönlichkeit und helfen uns die Toxizität zu entladen und unser gesamtes Energiesystem zu stärken.

Als Mensch hast du schon viele Gefühle erlebt, oder aber auch du assozierst mit verschiedenen Aspekten einen gewissen Menschentyp.

Wenn ich beispielsweise MUT als Ressource sehe, dann assoziiere ich damit eine gewisse Persönlichkeit, oder ich finde Momente in meinem Leben, egal wie klein sie nur waren in denen ich MUT verspürt habe.

Wenn du eine Verbindung herstellen kannst, dann kannst du es auch zur Realität werden lassen!

Das Worksheet

DER EMOTIONEN

Notiere dir über den gesamten Tag hinweg, welche toxischen Emotionen du wahrgenommen hast. Also all die Gefühle, die sich nicht gut angefühlt haben, die du am liebsten vermieden hättest.

 **Notiere sie in die linke Spalte.**

Finde nun passende Ressourcen als für dich positives Gegenstück. Es sind wertschätzende, aufbauende und unterschützende Emotionen.

 **Notiere sie in die rechte Spalte.**

TOXISCHE EMOTIONEN

Beispiele:

- Traurigkeit
- Angst
- Überlastet
- Sturheit
- Misserfolg
- ...

RESSOURCEN

Beispiele:

- Freude
- Mut
- Entspannt
- Flexibilität
- Erfolg
- ...

Training

DIE MENTALE ÜBUNG

Diese kurze Übung wird dich dabei unterstützen, unterdrückten Emotionen Raum zu geben und sie durch neue Ressourcen immer mehr zu neutralisieren.

1

Zieh dich zurück und nimm dir ein paar Minuten für deine persönliche Entwicklung.

- Schließe deine Augen
- Nimm ein paar tiefe Atemzüge

2

- Nimm wahr wie sich dein Körper anfühlt, während du dich entspannst
- Versuch jegliche Anspannung in deinem Körper aufzugeben

4

- Leg wenn möglich eine Hand auf die Körperstelle, auf der du sie gerade jetzt empfindest
- Oder frage dich, wo du sie wahrgenommen hast, als sie in einer Situation aktiv war

3

- Öffne für einen Moment die Augen und lies dir die toxische Emotion durch
- Verbinde dich mit ihr

5

- Gib der toxischen Emotion Raum
- Es ist nicht nötig sie zu unterdrücken oder zu ignorieren

6

- Nutze nun die Neutralisierungssatz auf der folgenden Seite
- Versuch zu fühlen was sie in dir auslösen, was geschieht

Neutralisierung

INNERE BALANCE ERSCHAFFEN

Die unten stehenden Sätze werden dir helfen die Toxizität verschiedenster Emotionen aus deinem energetischen System zu entladen. Auf diese Weise wird es dir immer leichter fallen, in deiner Mitte zu bleiben.

Je mehr dein Unterbewusstsein versteht, dass du die Kraft der Emotionen nicht mehr unterdrücken möchtest, sondern sie wahrnehmen willst, umso weniger Spannung wird es in dir geben.

Vergiss nicht, Emotionen sind der stärkste Ausdruck, den wir Menschen der Welt geben können.

” BOTSCHAFTEN AN DICH SELBST „

Schließe deine Augen und sprich folgende Neutralisierungen laut aus:

- Ich liebe und akzeptiere mich, mit der Emotion von _____ (toxisch). Sie ist ein Teil von mir.
- Ab heute entscheide ich mich für mehr _____ (Ressource) in meinem Leben. Ich weiß, dass sie mein wahres Aufblühen unterstützen wird.
- Ich bin bereit den Widerstand gegenüber _____ (toxisch) aufzugeben, um mehr Raum für _____ (Ressource) zu schaffen.
- Auch wenn ich nicht weiß wie, bin ich bereit die Emotion von _____ (toxisch) loszulassen, um die Emotion von _____ (Ressource) tief in mir zu integrieren.
- Ich weiß, dass _____ (toxisch) ein Teil von mir ist, doch ab heute bin ich bereit mehr _____ (Ressource) zu empfinden.
- Ich und all meine unbewussten Teile aktivieren die Emotion von _____ (Ressource) in mir, um meine innere Mitte zu stärken.

WERTVOLLE TIPPS:

- Wenn du die Augen schließt, lenke all deine Konzentration und Aufmerksamkeit auf dich. Je größer der Fokus, umso stärker die Reaktion deines Inneren.
- Diese Sätze sind ein Training. Je öfter du sie nutzt, umso stärker wird die Auswirkung sein. Diktieren die Neutralisierungen gerne auf dein Smartphone. So kannst du die Aufnahme abspielen lassen und dich noch mehr auf dich konzentrieren.



MENTALE MUSTER ALS CHANCE

Von den 60.000 Gedanken, die täglich in unserem Kopf entstehen, sind 90% immer wieder die Gleichen. Dadurch wird ganz klar sichtbar, wie tief unsere mentalen Überzeugungen und Programmierungen sich in uns eingepägt haben.

Welche Möglichkeiten gibt es also, die alt bekannten und oft beengenden Gedanken zu verlassen, um eine neue Sichtweise in unserem Inneren zu entwickeln?

GEMACHT FÜR HÖCHSTLEISTUNG

Unser Gehirn hat die Aufgabe Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten. Das bedeutet, es war und ist ständig aktiv. Es hat sich geformt, vergleicht alles was geschieht mit vergangenen Erlebnissen und trifft selbstständig Entscheidungen, wenn wir nicht bewusst Einfluss darauf nehmen.

Unser Gehirn hat den Anspruch einen guten Job zu machen. Es wurde konditioniert und folgt nur immer zu dem gleichen Muster.

Ein hochentwickelter Computer, der von Zeit zu Zeit ein Update notwendig hat und mit neuen Infos gefüttert werden sollte.

Doch wer durchdringt die passwortgeschützte Firewall?

EINE THEORIE, DIE ALLES VERÄNDERN KÖNNTE

Wenn unser Gehirn nun das Internet wäre und wir bei Google eine Frage stellen würden, gäbe es eine Vielzahl von Antworten, richtig?

Wieso also auf bisherige Programme auf dem eigenen PC vertrauen, wenn es eine Vielzahl neuer Möglichkeiten im Internet gibt? Möglicherweise unterstützen sie uns viel eher unsere Wunschrealität zu erschaffen.

Wieso befragen wir unser komplex erschaffenes System nicht nach Antworten?

DIE UMSETZUNG

Wenn wir unserem Gehirn Fragen stellen, wird es alles tun um Antworten zu finden. Es wird deine gesamte Vergangenheit durchsuchen, alles was du bisher gesehen, gehört, oder erlebt hast. All das ist da. Genau das machst du dir ab sofort zunutze.

Lass dein Gehirn für dich arbeiten.

Neue Antworten werden einen Weg zu dir finden. Dein Inneres wird alles tun, um dir zu zeigen wie gut es mit dir zusammenarbeiten kann und wie sehr dein Inneres daran interessiert ist eine Realität zu schaffen.

Es gibt so viele unbewusste Teile in dir, die bis heute nicht aktiv genutzt wurden. Das ändert sich jetzt!

Das Worksheet DEINER ÜBERZEUGUNEN

Wir alle haben unsere negativen Glaubenssätze, die wir ständig wiederholen und die uns wahrscheinlich schon lange begleiten.

 **Notiere ein paar davon in der linken Spalte.**

Nun nutze diese Überzeugung und forme sie zu einer positiv lautenden Frage. Klingt etwas eigenwillig, doch wenn du das Prinzip verstanden hast, wirst du keinen Tag mehr ohne deine Fragen sein.

 **Notiere sie in der rechte Spalte.**

NEGATIVE SELBSTGESPRÄCHE

1. Ich bin nicht gut genug!
2. Ich werde dieses Ziel nie erreichen!
3. Mir fehlt dazu die nötige Zeit!

DIE POSITIVE FRAGE

1. Wieso fällt es mir so leicht zu erkennen, dass ich gut genug bin?
2. Wie kann ich es möglich machen, all meine Talente zu nutzen, um jegliches Ziel zu erreichen?
3. Wieso finde ich jeden Tag Momente, die mir die Zeit verschaffen, die ich benötige um meine Ziele zu erreichen?

WERTVOLLE TIPPS:

- Nutze den Begriff LEICHTIGKEIT in deinen Fragen, um genau diesen Aspekt in der Zukunft zu integrieren.
- Je mehr Fragen du stellst, umso formbarer werden deine bisherigen Überzeugungen.

ICH BEGLEITE DICH GERNE

”

ALL DIE ENERGIE DIE DU IN DEINE
ENTWICKLUNG INVESTIERST, IST EIN
GESCHENK.

DIE WELT WÄRE BETROGEN, WENN DIESES
GESCHENK NICHT SICHTBAR WERDEN
WÜRDE.

Johannes Schwarz
Stuntzstraße 45
81677 München

0171/9393829
Mail: info@emotionyou.de