

Workbook

LEBENSLUST-KOMPASS

Wie du mit einfachen Übungen wieder mehr Lust auf dein eigenes Leben bekommst

BY KATHRIN FINKE

@kathrin.coacht

HEY DU!



ICH BIN KATHRIN FINKE

Systemischer und energetischer Coach

Hast du das Gefühl, nur noch zu funktionieren?
Du erledigst deinen Alltag – aber wann hast du dein Leben das letzte Mal wirklich genossen? Du wünschst dir nichts sehnlicher, als wieder echte Lebensfreude zu spüren. Wieder aus vollem Herzen zu lachen. Dich lebendig zu fühlen.

Wenn du dich darin wiedererkennst, dann ist dieser Guide genau für dich.

About me



So herzlich gelacht wie auf diesem Bild habe ich nicht immer in meinem Leben.

Es gab Zeiten, in denen sich Lebensfreude für mich unendlich weit weg angefühlt hat.

Mit 21 Jahren war ich 5 Monate in einer psychosomatischen Klinik. Danach war für mich klar: jetzt geht's nur noch nach vorne.

Aber so richtig hatte ich den Dreh noch nicht raus. Erst nach einem Burnout und einer Kündigung aus gesundheitlichen Gründen Anfang 30 habe ich die Führung in meinem Leben übernommen.

Ich habe mein psychologisches und systemisches Wissen durch Ausbildungen in energetischen Methoden und Quantenheilung ergänzt und die Bedeutung des Körpers in Transformationsprozessen erfahren. Auch buddhistisches und biblisches Wissen prägen heute meine Arbeit.

Heute zeige ich Menschen, wie sie ihr Leben selbst transformieren können – hin zu mehr Lebensfreude und einem echten **Ja zum eigenen Leben**.

KATHRIN FINKE

LASS UNS LOSGEHEN.

Stell dir vor, du machst eine Reise.

Nicht an einen anderen Ort.

Sondern zurück zu dir selbst.

Auf den nächsten Seiten gehst du fünf Stationen. Jede einzelne hilft dir dabei, dich wieder mit deiner Lebensfreude zu verbinden und ein Stück mehr "Ja" zu deinem Leben zu sagen.

Bist du bereit? Dann lass uns gemeinsam losgehen.

noch ein wichtiger Hinweis

Bevor wir loslegen, möchte ich dir etwas über deine Aura erzählen, was für das physische Auge nicht sichtbar ist.

Deine Aura besteht aus Energiefeldern. Du kannst sie dir wie Magneten vorstellen. Jede dieser Energiefelder zieht entsprechende Dinge in dein Leben und bestimmt so deine Realität.

Wünscht du dir mehr Lebensfreude, Vitalität und Lebendigkeit? Einen bestimmten Lebensstil? Oder eine bestimmte Sache? Dann darfst du die Person werden, die diese Energiefelder aktiv hat.

Bist du bereit?

↓

Los geht's!

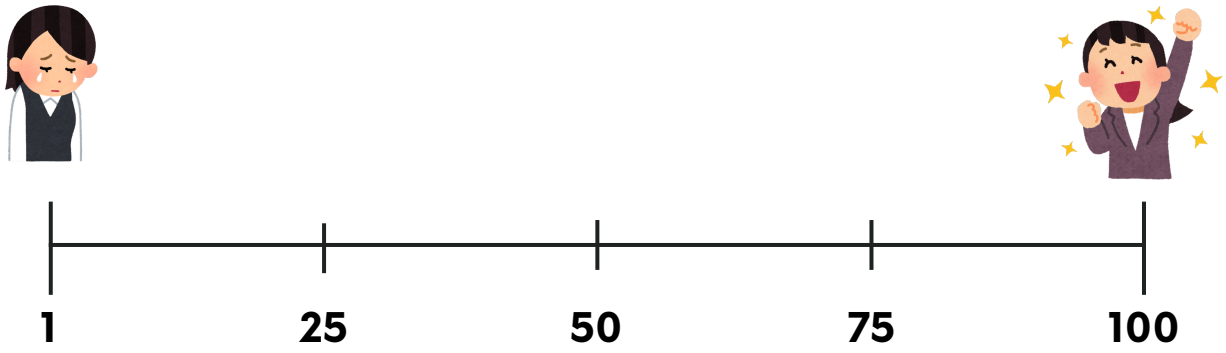
KATHRIN FINKE

SCHRITT 1

FINDE RAUS WO DU GERADE STEHST

So gehst du vor:

Auf einer Skala von 1-100: Wie viel Freude und Spaß hast du gerade in deinem Leben? Wie viel genießt du dein Leben? Wie viel "Ja" hast du für dein aktuelles Leben?



Tipp:

Atme ein paar Mal tief durch und sammel dich.

Geh mit deinem Bewusstsein in deinen Körper und nimm wahr, welche Antworten du auf diese Fragen erhältst.

KATHRIN FINKE

SCHRITT 2:

WIE HÄTTEST DU ES GERNE?

Wir wissen oft sehr genau was wir nicht mehr möchten oder was uns stört.

Ich möchte dich einladen die Perspektive zu ändern.
Stell dir vor alles ist möglich.

Wie würde dein Leben aussehen?
Wie würde dein Alltag aussehen?

KATHRIN FINKE

SCHRITT 3:

VERKÖRPERE DIE ENERGIE DEINER VISION

Jetzt tauche ein in diese Vision. Sie ist jetzt schon Wirklichkeit. Du bist die Frau, die sie lebt. Wie fühlst du dich? Wie sieht dein Alltag aus? Worauf freust du dich? Welche Gedanken hast du? Wie kleidest du dich? Womit beschäftigst du dich?

AUFGABE: Beschreibe diese Version von dir.

KATHRIN FINKE

SCHRITT 4:

WERDE DIR DEINER GROSSARTIGKEIT BEWUSST

Du hast in deinem Leben schon so vieles gelernt, große Entscheidungen getroffen, herausfordernde Situationen gemeistert – und bestimmt sogar Dinge erreicht, von denen du nicht wusstest, ob und wie du sie schaffen wirst.

In Schritt 4 geht es darum, dir bewusst zu machen, was du schon alles erreicht hast.

Beispiele:

- Schul- oder Studienabschlüsse
- Fähigkeiten, die du dir angeeignet hast (Fachwissen, Sprachen, etc.)
- Fernreisen (alleine) in fremde Länder (evtl. ohne Sprachkenntnisse)
- Familiengründung
- Job oder Positionen, die du bekommen hast
- Träume, die du verwirklicht hast obwohl du nicht wusstest ob und wie es funktionieren wird
- Situationen, in denen du dir und deinen Fähigkeiten mehr getraut hast als deinen Zweifeln oder der Meinung anderer

AUFGABE: Schreib alle Erfolge auf, die du in deinem Leben bisher hattest

KATHRIN FINKE

SCHRITT 5:

GEH IN DIE VERÄNDERUNG

Deine vergangenen Gedanken und Handlungen haben deine aktuelle Realität erschaffen. Was kannst du bereits jetzt verändern, was dich deiner Vision vom Leben näher bringt?

Leitfragen:

- Welche Energieräuber hast du, die du elimieren kannst? (Aktivitäten, Menschen, etc.)
- Welche Aktivitäten kannst du unternehmen, die dir Spaß und Freude bringen?
- Wie kannst du dich in die Energie von Menschen begeben, die leben was du dir wünschst? (Biografien, Dokus, Clubs, Organisationen, etc.)
- Welche Gedanken möchtest du zukünftig denken?
- Welche Dinge kannst du in deinem Umfeld verändern? (Kleidung, Wohnungseinrichtung, Frisur, etc.)

zur Aufgabe

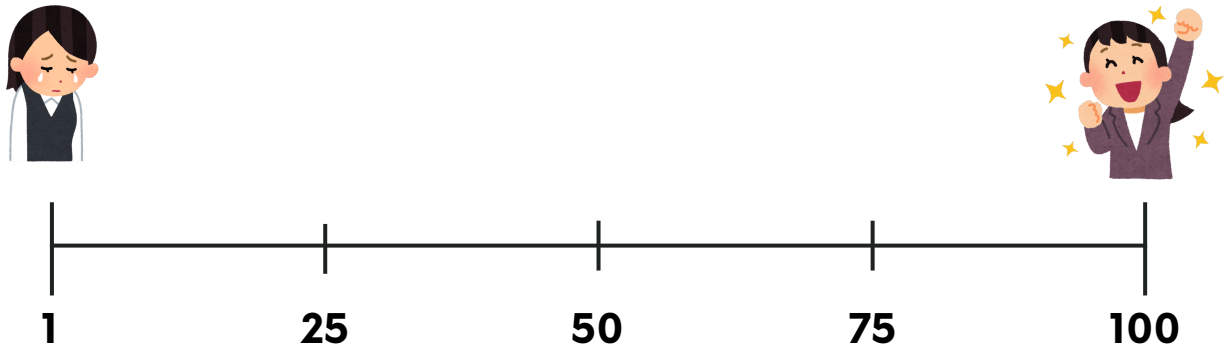
AUFGABE: Schreib alle auf, was du bereits heute tun und unterlassen kannst, um deiner Vision näher zu kommen.

KATHRIN FINKE

SCHRITT 6:

SPÜRST DU DEN UNTERSCHIED?

AUFGABE: Auf einer Skala von 1-100 – wie viel Freude und Lust spürst du JETZT auf dein eigenes Leben?



___ / 100

... und jetzt?

↓

Hier geht's weiter

deine Zahl hat sich erhöht

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast gerade selbst erlebt, wie leicht sich dein (Aura-)Energiefeld verschieben lässt, sobald du deinen Fokus bewusst lenkst.

Stell dir vor, du würdest das nicht nur einmalig tun, sondern ständig in einer kreierenden Energie sein? Indem du bewusstes Erschaffen zu einer festen Gewohnheit machst und dein Energiefeld ständig auf das ausrichtest, was du dir wünschst. Unabhängig davon, was sich gerade im Außen zeigt.

Was wäre dann alles für dich möglich?

deine Zahl ist gleich geblieben?

↓

... wenn deine Zahl gleich geblieben ist...

Dieses Ergebnis bedeutet nicht, dass es für dich nicht möglich ist. Sie zeigt dir, dass du noch mehr an dich und deine Träume glauben darfst und deine Energiefelder noch konsequenter in Richtung deiner Träume bauen darfst.

Wenn du jetzt tiefer einsteigen möchtest...

dann melde dich zum **kostenlosen Webinar** an. Hier steigen wir noch mal tiefer ein und du hast die Möglichkeit mir direkt Fragen zu stellen.

https://kathrin-finke.de/webinaranmeldung