



Hallo,

ich sage Du, da es um Deine eigenen Schritte geht, die ich hiermit begleite. Und von Mensch zu Mensch redet es sich leichter per Du :-)

Schön, dass Du Dir Zeit für Dich nimmst und bereit bist für Veränderung. Und offenbar weißt Du, dass auch der Raum, in dem Du Dich aufhältst, dabei eine Rolle spielt.

Ich sage es gleich vornweg: Das Material hier vermittelt kein Kopf-Wissen über Feng Shui.

Der LEBENS-RAUM-CHECK ist eine Anregung, Dich selbst in Deinem Raum wahrzunehmen. Er hilft Dir zu erkennen, wie bewusst Du mit Dir und Deiner Umgebung umgehst. Du entdeckst u.a., was Du selbst sofort verändern kannst, damit Du Dich in Deinem Raum wohler fühlst.

Nimm Dir eine halbe Stunde Zeit für den Check. Wähle zu Beginn EINEN Raum aus, wo Du aktuell merkst, dass Du Dich nicht 100% wohlfühlst. Notiere diesen auf dem Arbeitsblatt oben links. Erledige die Aufgaben in der vorgegebenen Reihenfolge.

Und dann wage innerhalb der nächsten drei Tage einen ersten kleinen, verändernden Schritt. Dafür wünsche ich Dir Mut und freudige Entschlossenheit.

Übrigens:

Ein kurzes Feedback über Deine Erfahrung hilft mir, mein Angebot noch besser in die Welt zu bringen. Vielen Dank!



Mein persönlicher LEBENS-RAUM-CHECK

bezogen auf:

Datum:

1. Wo habe ich schon mal eine für mich optimale Umgebung erlebt (ein Raum, ein Ort, ein Platz in der Natur), mich „rund“ gefühlt?

WIEVIEL % Energie dieser Umgebung hat mein Raum?

0%

100 %

Optimale Umgebung

2. Wozu dient mein Raum? Was möchte ich hier tun/ leben?

3. Womit umgebe ich mich?

Notiere jeweils drei Dinge, z.B. Gegenstände, Farben, Formen, Materialien, Pflanzen.

A) Das schenkt mir Freude:

B) Das benutze ich täglich/ regelmäßig:

C) Das habe ich im vergangenen halben Jahr nie angefasst.:

4. Höre die Meditation. Nimm Dir dafür ca. 15 Minuten Zeit, möglichst außerhalb des von Dir gewählten Raumes.

<https://soundcloud.com/a-zarina/raummeditation14>

5. Das werde ich innerhalb der nächsten 3 Tage, also bis zum _____ verändern: