

INTO YOURSELF

Die wunderbare Reise
zu einem erfüllten
Leben



Arbeitsbuch zum Hörbuch

© 2017 Dorweiler & Reimertz GbR

Alle Rechte vorbehalten. Das Kopieren und die Vervielfältigung des Inhalts, auch auszugsweise,
ist nur mit schriftlicher Genehmigung von uns erlaubt.

www.into-yourself.de

Inhalt

Vorwort	05
1. Erwartungen & aktuelle Probleme	06
2. Wendepunkte im Leben	07
3. Aktuelle Situation und Lebensweg	08
4. Bewertung der aktuellen Situation	10
5. Warum Veränderungen schwer sind	11
6. Von der Wahrnehmung zur Gelassenheit	12
7. Verantwortung übernehmen	14
8. Wie das Umfeld dich in deinem Vorhaben unterstützt	16
9. Indirekt / Direkt / Außer Kontrolle	17
10. Entscheidungen und die innere Stimme	18
11. Kleines oder großes Ziel?	21
12. Zukunftsangst	23
13. Was will ich im Leben wirklich?.....	24
14. Mein wunderbares Leben	26
15. Die Umsetzung.....	28
Druckvorlage für deine Struktur.....	33
Literaturverzeichnis	43

*Danke fürs Testen, Zuhören, euren tollen Input
und dafür, dass es euch gibt!*

*Lena, Aline & Leonie, Cindy, Verena
- euch gilt unser größter Dank!*

INTO YOURSELF

Vorwort

Hallo liebe Zuhölerin,

es ist schön dich hier bei uns zu haben! Wir haben dieses Arbeitsbuch so gestaltet, dass du beim Durcharbeiten das Gefühl bekommst selbst bei dem Gespräch zwischen unserer Protagonisten Lena und Herrn Renner dabei zu sein. So wirst du langsam durch die Geschichte, und deine Fragezeichen im Kopf, geführt.

Unsere bisherigen Hörer haben die besten Erfahrungen gemacht, wenn sie sich dieses Arbeitsbuch ausgedruckt haben.

Wir wünschen dir viel Spaß bei der Bearbeitung und bitte behalte im Hinterkopf, dass du uns jederzeit auch persönlich schreiben kannst, wenn dir etwas auf dem Herzen liegt.

Unsere E-Mail: hallo@into-yourself.de

Unser Instagram: [@into.yourself](https://www.instagram.com/into.yourself)

Ganz liebe Grüße

Sarah + Gerald

I. Erwartungen & aktuelle Probleme

🔊) Into Yourself - Hörbeispiel (12:12)

1.1 Was ist just in diesem Moment dein größter Wunsch?

1.2 Was müsste sich an deiner jetzigen Situation ändern, damit es dir besser geht?

1.3 Mache eine Liste mit allen Dingen die dich aktuell stören, nerven und stressen. Diese Liste brauchen wir später wieder.

- Weiter zuhören -

Dies war eine Seite aus unserem Arbeitsbuch, passend zum Hörbuch. Wir hoffen, dir hat der Ausschnitt gefallen. Wenn du Fragen oder Anregungen hast, scheue dich bitte nicht uns jederzeit zu schreiben. Wir wünschen dir von ganzem Herzen, dass du in deinem Leben die Erfüllung findest, die du dir wünschst!

Ganz liebe Grüße

Sarah + Gerald

