



# stimmulus

Das persönliche Workbook von

.....

Selbstliebe ist GEIL!

Loredana Hadar

+41 76 579 20 67

[welcome@stimmulus.ch](mailto:welcome@stimmulus.ch)

[www.stimmulus.ch](http://www.stimmulus.ch)

Hallo du wundervoller Mensch! Es freut mich sehr, dass du dich entschieden hast, dein Herz zu öffnen und die Liebe in deinem Leben zu lassen.

95% von dem was du bis zum Alter von 35 Jahren bist, sind auswendig gelernte Verhaltensweisen, emotionale Reaktionen, Überzeugungen, Wahrnehmungen und Einstellungen, die auf unbewusster Ebene als automatisches Programm gespeichert worden sind. 95% von dir sind also ein Zustand des Unterbewussten oder sogar des Unbewussten. Und das bedeutet, dass 5% deines Bewusstseins arbeiten gegen 95% von dem, was du unbewusst auswendig gelernt hast. Du kannst so viel positiv denken, wie du möchtest, aber dieser Anteil von 5% Bewusstsein wird sich so anfühlen, als würde er gegen den Strom, gegen die anderen 95% deines Unterbewusstseins gehen. Deshalb ist es wichtig zu wissen, was in deinem Unterbewusstsein passiert. Du darfst dich also, mit deinen Gedanken auseinandersetzen. Durch Selbstbeobachtung und stellen bestimmter Fragen, kannst du die unbewussten Muster herausfinden. Nimm dir die Zeit die du brauchst, ein Kugelschreiber, setze dich hin und beantworte ganz ehrlich alle Fragen. Wenn dir auch andere Fragen im Sinn kommen, du kannst sie am Ende dieses Workbooks schreiben und auch diese beantworten.

Falls du Fragen hast, darfst du mich gerne kontaktieren (E-Mail oder WhatsApp).

Nimm dir Zeit, beantworte die Fragen ehrlich und in deinem eigenen Tempo. Es gibt kein Richtig oder Falsch, es ist dein Leben, und du bestimmst, wie du sein willst.

Ich wünsche dir viel Spass!

Bevor du diese Übung machst, nimm dir bitte paar Minuten Zeit und stelle dich aufrecht hin, atme dreimal tief ein und aus und nimm wahr, wie du dich fühlst. Gedanken werden auftauchen, beobachte sie nun und richte deine Aufmerksamkeit auf dein Herz. Bleibe so während 5 – 15 Minuten.

- Was macht mich glücklich?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- 10 Dinge die ich gut mache:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Was erfüllt mich?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Was macht mich unglücklich?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- 10 Dinge die ich nicht so gut mache:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Wie kann ich mich entspannen?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Wann war ich das Letzte Mal glücklich und warum?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Was stresst mich am meisten in diesem Moment?

.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Was liebe ich an meinem Job?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Was liebe ich nicht an meinem Job?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Worauf bin ich in meinem Leben stolz?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Was würde ich arbeiten, wenn Geld kein Thema wäre?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....

- Wie sieht mein Traumpartner / meine Traumpartnerin aus? (Eigenschaften, Stärken, Beruf, Hobby, Interessen usw.)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Wie sieht mein Wunschleben aus?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Was brauche ich noch, um mein Wunschleben zu leben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Wenn alles perfekt wäre, was für Eigenschaften hätte ich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Was möchte ich besser können?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

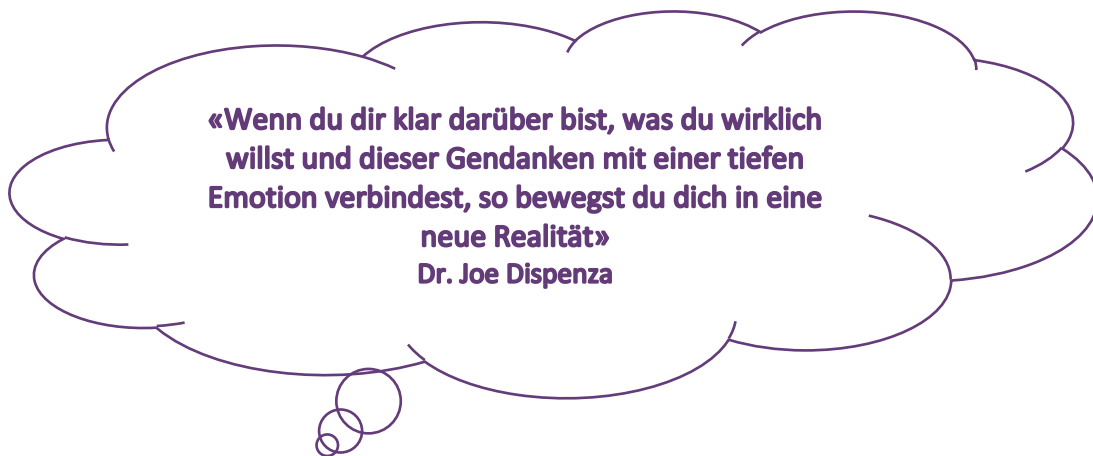
.....





WOW!!! Was für eine Reise! Die schönste Reise in dein Leben ist die Reise zu deiner Seele, dein wahres ICH! Ich hoffe du hast einiges rausgefunden und startest ab jetzt die Dinge zu ändern die du nicht mehr willst.

Du kannst mir schreiben was für tolle Erkenntnisse du gewonnen hast. Selbstverständlich, du kannst auch auf meine Hilfe zählen, du darfst dich jeder Zeit für ein 1:1 Coaching-Programm mit mir anmelden. Es ist nur für die, die sich wirklich verändern wollen und ein tolles Leben erschaffen wollen. Ich freue mich schon jetzt auf dein Feedback!



Herzliche Grüße  
Deine Impulsgeberin, Loredana Hadar  
+41 76 579 20 67  
[welcome@stimmulus.ch](mailto:welcome@stimmulus.ch)  
[www.stimmulus.ch](http://www.stimmulus.ch)