

Herzenswunsch-Challenge

Deine Schritt-für-Schritt-Anleitung, um in 5 Tagen
Deinen Herzenswunsch zu finden

Inhaltsverzeichnis

- Begrüßung
- Commitment
- Die 5 Schritte zu Deinem Herzenswunsch
- Die richtige Energie
- Blockaden lösen
- Der NEUE Weg
- Deinen Herzenswunsch kreieren
- ... zum Schluss
- Notizen



Wenn Du während dieser 5-Tage-Challenge eine Frage hast, dann schreib mir bitte entweder direkt eine Nachricht an: info@evafischercoaching.de oder poste Deine Frage in die Facebook-Gruppe.

Hallo Du lieber Herzensmensch,

ich freue mich, dass Du bei der

Herzenswunsch-Challenge

mit dabei bist.

Mit dieser Challenge habe ich für Dich ein 5-Tage-Programm erschaffen, in dem Du lernst, wie Du Deinen Herzenswunsch findest und Deine größte Herausforderung Dich dabei unterstützt.

Du wirst erfahren, welche Schritte Du gehen musst, um endlich Deinen Herzenswunsch zu finden und wie Du Dir Deine Herausforderungen dafür zu Nutze machen kannst. Mit einem Blick auf Dein Human Design wirst Du erfahren, mit welcher Strategie Du dabei am besten vorgehst. Außerdem zeige ich Dir, wie Du herausfindest, was Dich wirklich blockiert und wie Du diese Blockade shiften kannst, damit Du Deinen Herzenswunsch umsetzen kannst und Deinem Traumleben, das Du in vollen Zügen und voller Glück genießen kannst, nichts mehr im Wege steht.

Ich habe diese Challenge mit meinem ganzen Herzblut erstellt und wünsche mir, dass sie für Dich ein magisches Erlebnis wird.

Und das ist für Dich jetzt zu tun:

- Drucke Dir dieses Workbook aus und habe es in den Live-Sessions immer zur Hand
- Erstelle Dir Dein Human Design Chart unter [diesem Link](http://www.humandesignsystem.info/gratis-chart-software/free-rave-chart-erstellung/),
www.humandesignsystem.info/gratis-chart-software/free-rave-chart-erstellung/, drucke es Dir aus und habe es in den Live-Sessions parat. Sollte die Seite zum Ausdrucken Deines Charts gerade nicht funktionieren, nutze bitte [diesen Link](http://www.ihdschool.com/get-your-chart):
www.ihdschool.com/get-your-chart
- Schließe mit Dir selbst Deinen Commitment-Vertrag, den Du auf der nächsten Seite findest.
- Freue Dich auf die Live-Sessions und unsere gemeinsame Zeit.

Ich freue mich sehr auf unsere gemeinsame Zeit! Danke, dass Du dabei bist.

-lichst

Deine Eva

P.s.: Wenn Du Deinen Freunden und Freundinnen etwas Gutes tun willst, dann lade sie gerne noch zur Challenge mit ein!



Wenn Du während dieser 5-Tage-Challenge eine Frage hast, dann schreib mir bitte entweder direkt eine Nachricht an: info@evafischercoaching.de oder poste Deine Frage in die Facebook-Gruppe.

www.evafischercoaching.de

Mein Commitment

zur Herzenswunsch-Challenge

Hiermit gebe ich mir selbst das Versprechen, dass ich mich zu 100 % auf die Herzenswunsch-Challenge einlassen werde.

Ich werde

- an allen 5 Tagen der Challenge an einem ungestörten Ort teilnehmen
- mich auf die Veränderung einlassen
- die Übungen im Workbook umsetzen
- aktiv mitarbeiten
- mit der Facebook-Gruppe interagieren und meine Fragen stellen

Unterschrift



Tag 1

Die 5 Schritte wie Du Deinen Herzenswunsch findest, Deine große Herausforderung als Potential dafür nutzt und mit der richtigen Strategie Deine Entscheidung triffst:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----



Wenn Du während dieser 5-Tage-Challenge eine Frage hast, dann schreib mir bitte entweder direkt eine Nachricht an: info@evafischercoaching.de oder poste Deine Frage in die Facebook-Gruppe.

Beispiel:

1. Ich fühle mich im Moment nicht wohl und will, dass sich das verändert. Wenn ich meinen Herzenswunsch gefunden habe, geht es mir wahrscheinlich auch in meinem Job wieder besser.
2. Aktuell stehe ich vor der Herausforderung, dass mich die Aufgaben an meinem Arbeitsplatz nicht erfüllen. Das Verhältnis zu meinem Chef ist sehr angespannt, weil ich mir mehr Anerkennung und Verantwortung wünsche, um mich und meine Fähigkeiten beweisen zu können und so auch mehr Geld zu verdienen.

Diese Herausforderung werde ich dafür nutzen, um meinen Herzenswunsch zu finden.

Deine Aufgabe für heute:

Schreibe Dir Deine größte Herausforderung auf und entscheide Dich dafür, sie als Potential für Deinen Herzenswunsch zu nutzen. Teile in der Facebook-Gruppe Deine Entscheidung und Deine Herausforderung.

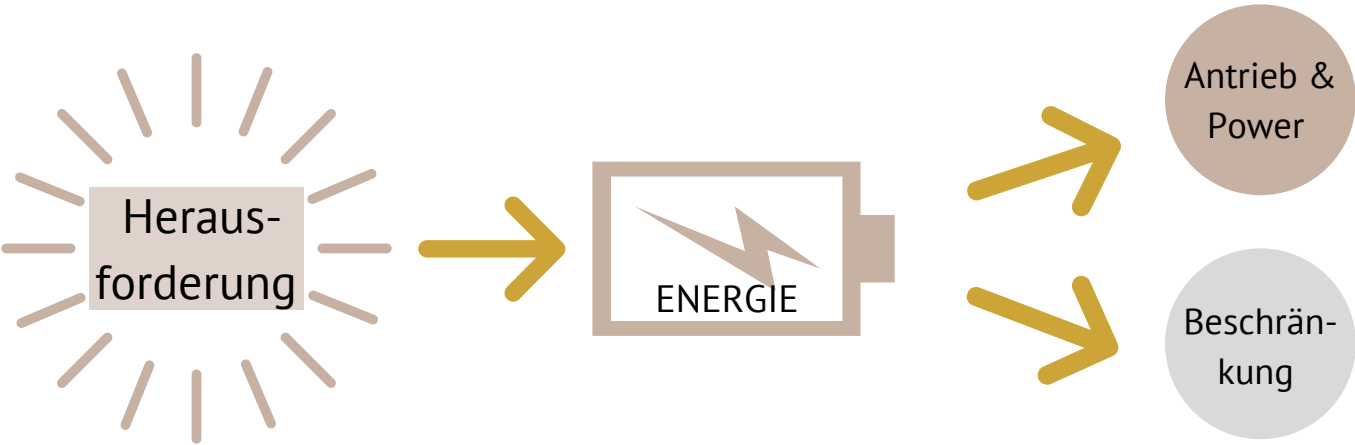
Meine Herausforderung, die ich als Potential nutzen werde ist:



Wenn Du während dieser 5-Tage-Challenge eine Frage hast, dann schreib mir bitte entweder direkt eine Nachricht an: info@evafischercoaching.de oder poste Deine Frage in die Facebook-Gruppe.

Tag 2

Wie Du die richtige Energie in Deine Herausforderung gibst



Negative Energie:

Four horizontal dashed lines for writing, grouped by a right-facing curly bracket.

Beschränkung

Positive Energie:

Four horizontal dashed lines for writing, grouped by a right-facing curly bracket.

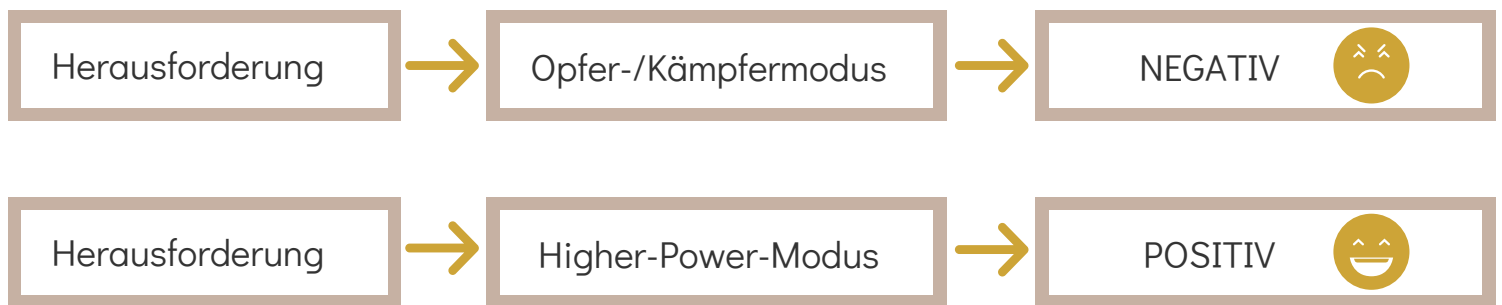
Antrieb & Power



Wenn Du während dieser 5-Tage-Challenge eine Frage hast, dann schreib mir bitte entweder direkt eine Nachricht an: info@evafischercoaching.de oder poste Deine Frage in die Facebook-Gruppe.

Die Energie (Bewusstseinsstufe), mit der Du agierst, bestimmt, ob Deine Herausforderung für Dich eine Beschränkung ist oder Dir als Antrieb dienen kann.

Die gleiche Herausforderung kann also sowohl positiv, als auch negativ von Dir genutzt werden.



Die Entscheidung für das Positive bedeutet:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----



Wenn Du während dieser 5-Tage-Challenge eine Frage hast, dann schreib mir bitte entweder direkt eine Nachricht an: info@evafischercoaching.de oder poste Deine Frage in die Facebook-Gruppe.

Welche negativen Energien hast Du bisher in Deine Herausforderung gegeben, die gehen dürfen?

Welche positiven Energien willst Du zukünftig in Deine Herausforderung geben?

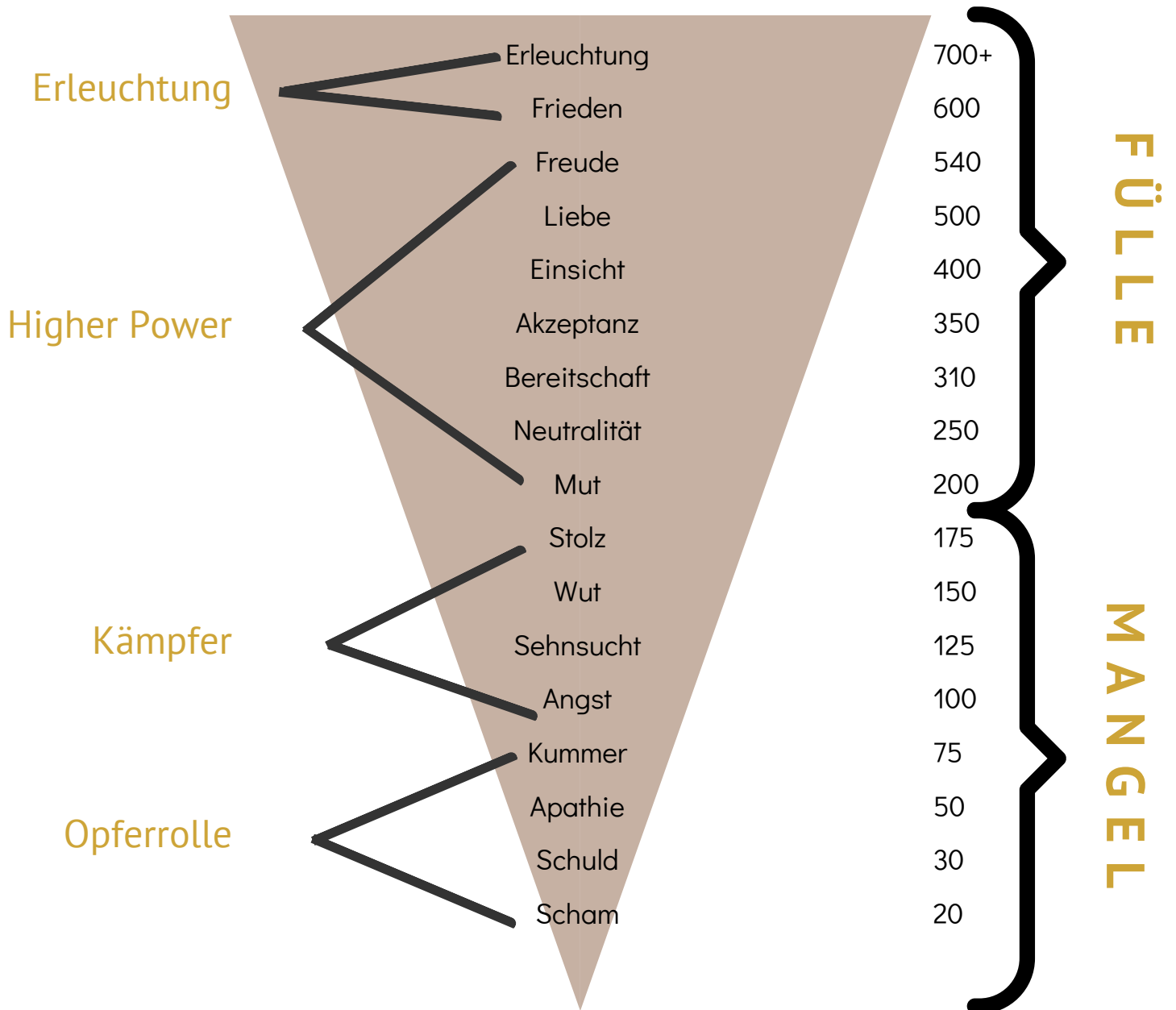
Deine Aufgabe für heute:

Schreibe Deine negativen Energien auf einen Zettel und lass sie los, indem Du den Zettel verbrennst, zerreißt oder auf eine andere Art vernichtest. Poste ein Foto davon in die Facebook-Gruppe und teile Deine Entscheidung mit.



Wenn Du während dieser 5-Tage-Challenge eine Frage hast, dann schreib mir bitte entweder direkt eine Nachricht an: info@evafischercoaching.de oder poste Deine Frage in die Facebook-Gruppe.

Bewusstseinskala nach David R. Hawkins



Tag 3

Blockaden lösen

Im Laufe Deines Lebens bist Du durch verschiedene Situationen und Wahrnehmungen immer wieder konditioniert worden und es haben sich negative Glaubenssätze in Dein Unterbewusstsein geschlichen.

Diese Konditionierungen und negativen Glaubenssätze sitzen in Deinen Zentren und blockieren Dich.

Um diese Blockaden zu lösen, gilt es für Dich Deine negativen Glaubenssätze aufzuspüren und sie in positive Glaubenssätze zu shiften.



Deine Aufgabe für heute:

Hinterfrage Deine negativen Glaubenssätze, neutralisiere sie und wandle sie in positive Glaubenssätze um. Teile Deinen stärksten Glaubenssatz in der Facebook-Gruppe.

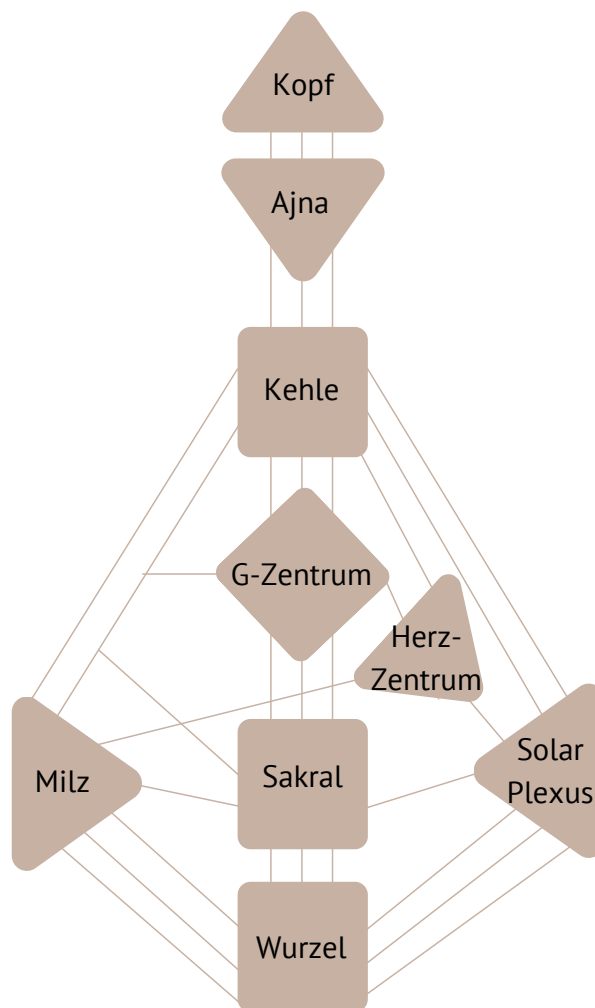


Wenn Du während dieser 5-Tage-Challenge eine Frage hast, dann schreib mir bitte entweder direkt eine Nachricht an: info@evafischercoaching.de oder poste Deine Frage in die Facebook-Gruppe.

www.evafischercoaching.de

In welchen Deiner Zentren sitzen Deine Blockaden?

Hier bekommst Du einen Überblick über die 9 Zentren des Human Design Systems. Alle weißen Zentren in Deinem Chart sind undefiniert. Hier bist Du lernfähig, d.h. hier können sich Glaubenssätze wesentlich leichter festsetzen, als in Deinen definierten (farbigen) Zentren.



Sowohl die allgemeine Bedeutung der Zentren, als auch was es bedeutet, wenn ein bestimmtes Zentrum definiert oder undefiniert ist, kannst Du in meinem Blogartikel "[Die Zentren im Human Design System](#)" nachlesen. Den Artikel findest Du hier:

www.evafischercoaching.de/zentren-im-human-design-system/



Wenn Du während dieser 5-Tage-Challenge eine Frage hast, dann schreib mir bitte entweder direkt eine Nachricht an: info@evafischercoaching.de oder poste Deine Frage in die Facebook-Gruppe.

Beispiel falsch

NEGATIVER
GLAUBENSSATZ

NEUTRALISIERUNG

POSITIVER
GLAUBENSSATZ

Beispiel richtig

NEGATIVER
GLAUBENSSATZ

NEUTRALISIERUNG

POSITIVER
GLAUBENSSATZ

Deine Glaubenssätze

NEGATIVER
GLAUBENSSATZ

NEUTRALISIERUNG

POSITIVER
GLAUBENSSATZ



Wenn Du während dieser 5-Tage-Challenge eine Frage hast, dann schreib mir bitte entweder direkt eine Nachricht an: info@evafischercoaching.de oder poste Deine Frage in die Facebook-Gruppe.

Tag 4

Die Methode, um mit Erfolg Deinen Herzenswunsch zu finden und ihn mit Leichtigkeit umzusetzen

Die 2 Möglichkeiten Deinen Herzenswunsch zu finden und umzusetzen:

1. _____
2. _____

Die Formel für Deinen Erfolg:



Beratung & Analyse
durch Deinen Kopf



Entscheidung nach
Human Design



Fokus auf
positive Energie



ERFOLG



Wenn Du während dieser 5-Tage-Challenge eine Frage hast, dann schreib mir bitte entweder direkt eine Nachricht an: info@evafischercoaching.de oder poste Deine Frage in die Facebook-Gruppe.

Der NEUE Weg zu Deinem Herzenswunsch

Beratung durch Deinen Kopf

Deine Human Design Strategie und Autorität

Dein Fokus auf positive Energie

7 Unterstützer auf Deinem neuen Weg:

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----
7. -----
- .

Deine Aufgabe für heute:

Was willst Du nicht mehr und was willst Du behalten?

Teile Deine Erkenntnisse



Wenn Du während dieser 5-Tage-Challenge eine Frage hast, dann schreib mir bitte entweder direkt eine Nachricht an: info@evafischercoaching.de oder poste Deine Frage in die Facebook-Gruppe.

www.evafischercoaching.de

Strategien der Typen nach dem Human-Design-System

Manifestor:

Die Strategie des Manifestors heißt **informieren**. Für Manifestoren ist es ganz natürlich einfach zu handeln ohne um Erlaubnis zu fragen. Allerdings sollte sich der Manifestor vor dem Handeln klar machen, wer von seinen Handlungen betroffen ist und diese Menschen vorab informieren.

Information ist alles und es ist völlig egal, ob sein Handeln auf andere Menschen positive oder negative Auswirkungen hat. Informieren bedeutet Respekt zeigen. Hält sich der Manifestor an diese Strategie kann er Missverständnisse, Spannungen und Chaos in seinem Leben vermeiden. Sein Leben wird dann entspannter und angenehmer sein.

Generator:

Die Strategie des Generators heißt **reagieren**. Generatoren sollten die Dinge auf sich zukommen lassen und abwarten bis sie von jemanden gebeten werden etwas zu tun.

Der Generator sollte seine Entscheidung, ob er „ja“ oder „nein“ zu einer Aufgabe sagt, nicht aus seinem Verstand heraus treffen, sondern auf sein Bauchgefühl hören. Die Antwort, die er aus seinem Bauch bekommt, kommt aus der Mechanik seines Frequenzfeldes und zeigt ihm, ob etwas gut oder schlecht für ihn ist. Hierfür sollte er geschlossene Fragen gestellt bekommen, die er mit "Ja" oder "Nein" beantworten kann. Hält er sich an seine Strategie kann er Frust und Widerstand vermeiden.

manifestierender Generator:

Der manifestierende Generator sollte sich in Geduld üben und **reagieren**. Mit Geduld erlangt er seine innere Klarheit. Und genau diese Klarheit sollte er abwarten bevor er zu einem Projekt oder einer Beziehung „Ja“ sagt. Er darf warten, bis er seine innere Gewissheit gefunden hat.

Dazu darf er sich auch selbst Fragen stellen, die er mit „ja“ oder „nein“ beantworten kann. Offene Fragen dienen ihm nicht dazu seine Klarheit zu finden. Wenn sein Bauch ein „ja“ signalisiert hat und er sich absolut klar darüber ist, dass er sich auf dieses bestimmte Projekt oder diese Beziehung einlassen möchte, dann kann er sich auf den Weg machen. Andernfalls kann sein Leben von Frustration geprägt und ziemlich chaotisch sein.

Projektor:

Die Strategie des Projektors heißt **auf die Einladung warten**. Genau das fällt dem Projektor meist sehr schwer, weil er es gewohnt ist, aus seinem Verstand heraus zu handeln. Er kann und wird nur dann Erfolg haben, wenn er auf die richtige Einladung wartet und diese Einladung dann annimmt. Andernfalls wird er auf Unverständnis und Zurückweisung stoßen und dadurch verbittert sein.

Reflektor:

Die Strategie des Reflektors heißt **einen Mondzyklus warten**. Ein Mondzyklus dauert 28 Tage und genau so lange sollte er sich für wichtige Entscheidungen Zeit nehmen. Während dieser 28 Tage sollte er mit Menschen seines Vertrauens sprechen und seine Gedanken sortieren. So kann er Klarheit gewinnen und erkennen, ob sich ein Angebot für ihn richtig und gut anfühlt und ob es seiner inneren Wahrheit entspricht.

Er darf sich vom Leben leiten lassen und dafür sorgen, dass er sich dort wo er ist wohlfühlt. Seine Umgebung hat einen starken Einfluss auf sein Wohlbefinden und seine Gesundheit. Rückzug heißt für ihn sein Zauberwort.



Wenn Du während dieser 5-Tage-Challenge eine Frage hast, dann schreib mir bitte entweder direkt eine Nachricht an: info@evafischercoaching.de oder poste Deine Frage in die Facebook-Gruppe.

Autorität nach dem Human-Design-System

Solar Plexus:

Deine Emotionen verlaufen in Wellen. Daher ist die Zeit Dein Freund! Lass Dir Zeit, wenn es darum geht eine wichtige Entscheidung in Deinem Leben zu treffen. Triff sie nie in einer Hoch- oder Tiefphase Deiner Emotionen, da Du in diesem Fall nicht Deine Wahrheit finden wirst. Wenn Dein emotionales Hoch oder Tief abebbt, ist die beste Zeit Deine Entscheidungen zu treffen. Dann wirst Du eine gewisse Klarheit in Deinem Körper spüren und Du wirst erkennen welche Entscheidung sich richtig anfühlt und welche nicht. Nimm Dir unbedingt diese Zeit. Deine Gefühle und Dein Körper zeigen Dir welche Entscheidung richtig ist.

Sakrale Autorität:

Wenn Du nicht auf Deinen Verstand hörst, sondern auf die Antworten aus Deinem Bauch, hast Du mit dieser Autorität Zugang zu Deiner Wahrheit im Hier und Jetzt. Deine Bauchstimme ist Deine natürliche Intelligenz. Du hast eine unglaubliche Ressource an Lebensenergie und Dein Bauch weiß wofür es sich lohnt Deine Energie und Zeit einzusetzen. Er wird Dir die richtigen Antworten geben und Dir zeigen wo Deine Grenzen sind. Wenn Du Deine Bauchstimme trainierst und ihr vertraust, wirst Du nur noch die Dinge tun, die Du wirklich liebst und Dich mit den Menschen umgeben, die Dir gut tun.

Milzautorität:

Deine Sinne sind von Natur aus geschärft und Deine Entscheidungen kommen blitzartig. Vielleicht macht Dir das Angst und andere Menschen sagen Dir: „Denk nochmal drüber nach“ oder „Lass Dir Zeit“. Das entspricht aber nicht Deiner Autorität. Vertraue auf Deine Eingebungen. Die Impulse aus Deinem Milz-Zentrum kommen immer nur ein einziges Mal und können oft sehr leise sein. Auch wenn Du Dich an einem Ort oder bei einem Menschen nicht wohlfühlst, hat das seinen Grund. Dieses Gefühl schickt Dir Deine Milz,

Autorität aus dem Ego-/Herz-Zentrum:

Bei Deiner Autorität aus dem Ego-/Herz-Zentrum geht es darum, dass Du Dich auf Deine Herzenswünsche einstimmst. Hast Du Dich entschlossen, dass Du etwas möchtest, hast Du den eisernen Willen und die Kraft zu manifestieren. Wenn Du Dich für oder gegen etwas entscheiden musst, dann höre auf Deine Herzstimme. Das Ja oder Nein aus Deinem Herzen wird sich zeigen indem Du Dich zu etwas hin- oder weggezogen fühlst. Ist Dein Herz nicht dabei, dann solltest Du es lassen! Achte darauf, dass Du nur für Dinge losgehst, die Deine Herzensentscheidung sind, also zu denen Dein Herz JA sagt.

Autorität aus dem G-Zentrum:

Die Autorität aus dem G-Zentrum liefert Dir eine ganz feine innere Führung. Meldet sie sich, dann geschieht das ganz sanft und oft ohne Vorankündigung als eine Art Erkenntnis, die Du nicht unterdrücken kannst. Hier geht es um nichts anderes, als um inneres Wissen. Dein Gefühl weiß ganz einfach was richtig oder falsch ist!

Wenn Du aus Deinem Inneren heraus etwas weißt und spürst, dass es so ist, dann vertraue diesem Wissen und handle danach.

Mentale Autorität:

Die mentale Autorität ist nur den Projektoren vorbehalten, bei denen keines der 5 Autoritätszentren definiert (farbig) ist. Deine Wahrheit findest Du in Gesprächen mit anderen Menschen. Wenn Du sie in diesen Gesprächen erkennst, wird sich Deine Stimme verändern. Für Dich ist es wichtig in Deinen Körper hineinzuspüren. Achte darauf wer wirklich dazu bereit ist Deine einzigartige Perspektive anzuerkennen.

Lunare Autorität:

Die lunare Autorität ist einzig und allein den Reflektoren vorbehalten. Bei ihr dreht sich alles um den Mondzyklus. Daher solltest Du Dir für wichtige Entscheidungen immer einen Mondzyklus lang, also 28 Tage, Zeit nehmen. Wie bei jeder emotionalen Autorität kann Dir niemand sagen, wann Du Dich letztendlich entscheiden wirst. Achte darauf, wann Deine Klarheit da ist.



Wenn Du während dieser 5-Tage-Challenge eine Frage hast, dann schreib mir bitte entweder direkt eine Nachricht an: info@evafischercoaching.de oder poste Deine Frage in die Facebook-Gruppe.

www.evafischercoaching.de

Tag 5

Der Weg, um Deinen Herzenswunsch JETZT zu finden und wahr werden zu lassen

- 1. -----

- 2.. -----

Deinen Herzenswunsch kreieren



Wenn Du während dieser 5-Tage-Challenge eine Frage hast, dann schreib mir bitte entweder direkt eine Nachricht an: info@evafischercoaching.de oder poste Deine Frage in die Facebook-Gruppe.

So können wir *zusammenarbeiten*

Du willst Nägel mit Köpfen machen und Dich von mir dabei begleiten lassen, Deinen wahren Herzenswunsch nicht nur zu finden, sondern auch endlich umzusetzen, um Dir so Dein magisches Traumleben zu erschaffen, in dem Dich nichts und niemand mehr aufhält?

Dann setz jetzt die Segel und trage Dich hier für Dein Kennenlerngespräch mit mir ein:

www.evafischercoaching.de/erstgesprach-bewerbungsformular/

Ich freue mich darauf, Dich persönlich kennenzulernen!

Du hast Fragen zur *Challenge* oder brauchst Unterstützung?

Wenn Du Deine Frage direkt in die Facebook-Gruppe postest, werde ich sie dort beantworten. Der Vorteil: andere Teilnehmer der Challenge, die vielleicht die gleiche Frage haben, können dort mitlesen.

Oder

Du schreibst mir eine Mail an info@evafischercoaching.de und bekommst Deine Frage direkt und nur für Dich persönlich von mir beantwortet.

Ich bin immer für Dich da und antworte Dir so schnell wie möglich.



Wenn Du während dieser 5-Tage-Challenge eine Frage hast, dann schreib mir bitte entweder direkt eine Nachricht an: info@evafischercoaching.de oder poste Deine Frage in die Facebook-Gruppe.

www.evafischercoaching.de

Hier ist Platz für Deine

Notizen



Wenn Du während dieser 5-Tage-Challenge eine Frage hast, dann schreib mir bitte entweder direkt eine Nachricht an: info@evafischercoaching.de oder poste Deine Frage in die Facebook-Gruppe.