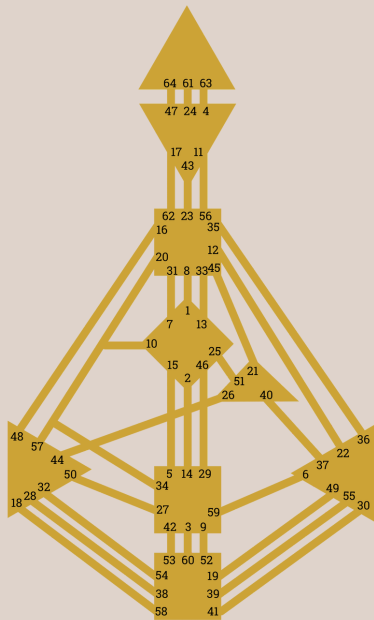


Discover Yourself



Worksheet Reflektor



Die Strategie

Deine Strategie als Reflektor:

Als Reflektor, ist Dein bester Freund der Mond. Ein Mondzyklus dauert ca. 29 Tage und genau so lange solltest Du Dir für wichtige Entscheidungen Zeit nehmen.

Sprich während dieser 29 Tage mit Menschen Deines Vertrauens, lies über Dein Thema oder schreibe Dir alle Aspekte auf.

Wenn Du das tust, hast Du die Möglichkeit Deine Gedanken zu sortieren und Deine Entscheidung in Dir wahrzunehmen. So kannst Du Klarheit gewinnen und erkennen, ob sich ein Angebot für Dich richtig und gut anfühlt und ob es DEINER inneren Wahrheit entspricht.



Das Konditionierungsthema

Das Konditionierungsthema beschreibt die Folge daraus, wenn Du nicht nach Deiner Strategie lebst. Handelst Du entgegen Deiner Strategie, wird sich daraus Dein Konditionierungsthema einstellen. Das wiederum wird einen negativen Einfluss auf Dein Selbstwertgefühl und Deine Energiebilanz haben. Dein Leidensdruck wird sich erhöhen und Du wirst aufhören zu handeln und stattdessen weglaufen.

Als Reflektor solltest Du Dir im Klaren darüber sein, dass es in Deinem Leben keine Konstante gibt. Daher ist es für Dich ganz besonders wichtig den Mondzyklus einzuhalten und Dich vom Leben leiten zu lassen. Rückzug heißt für Dich das Zauberwort.

Sorgst Du nicht für genügend Rückzugsmöglichkeiten für Dich, wirst Du Dich vom Leben überwältigt fühlen und Du wirst kein inneres Gleichgewicht finden können.



Coaching-Fragen

Wann hast Du zuletzt etwas aus dem Außen übernommen, was nicht zu Dir gehört hat?

Welche Gefühle haben sich dabei in Dir breit gemacht?

Wie ging es Dir dabei und wie bist Du mit der Situation und Deinen Gefühlen umgegangen?

Wie kannst Du tun, um Dich in Zukunft besser abzusichern?



Reflexion

Beobachte Dich hier:

- Achtest Du auf den Rhythmus des Mondzyklus? Nimmst Du Dir diese 29 Tage Zeit für Deine Entscheidungen?
- Bist Du bereit, den ständigen Wandel Deines Typs anzunehmen?
- Es ist Deine Entscheidung, ob Du den Einfluss anderer Menschen auf Dich zulässt. Erkennst Du bereits, wann Du von außen beeinflusst wirst?
- Gönnst Du Dir genügend Rückzug und verbringst Du Zeit in der Natur, um Dich wieder aufnahmefähig zu machen?
- Du bist der Spiegel für Dein Umfeld. Nimmst Du das bereits wahr und vertraust Du auf diese Gabe?
- Verspürst Du einen inneren Druck, weil Du das Gefühl hast, Dich selbst finden zu müssen?
- Kannst Du Deine Vielseitigkeit leben und nach außen tragen?



Affirmationen

Ich erlaube mir, mir für wichtige Entscheidungen einen Mondzyklus Zeit zu nehmen

Meine Wahrheit finde ich in Gesprächen mit anderen.

Ich sortiere meine Gedanken und entscheide mich dann

Ich lasse den Druck, mich selbst finden zu wollen, gehen.

Ich darf jede Seite meines "Ich" leben und sie zeigen.

Ich bin dankbar für meine Vielseitigkeit und meine Fähigkeit zu spiegeln