



PRE WORK

Zum Human Design Kurs

www.my-soulplace.com

Der Mensch hinter der Fassade



PRE - WORK

Die kommenden Wochen werden intensiv und haben das Potenzial, viel in deinem Leben zu verändern - von innen nach aussen. Für so eine tiefe Transformation ist es wichtig, bestimmte Vorbereitungen zu treffen.

Ich wünsche mich für dich, dass du sicher und unterstützt durch diesen Prozess gehst - und daran hast du einen grossen Anteil die Pre Work - Aufgabe bereiten dich auf die Inhalte des Kurses vor.

Du kannst dafür sorgen, dass dir alles, was in den nächsten Wochen geschieht und präsentiert wird, von deinem System angenommen und verarbeitet werden kann.

Oftmals sind es dabei die sehr kleinen Dinge, die eine grosse Wirkung erzielen. Ich lade dich dazu ein, dich voll und ganz auf diese Reise einzulassen.

Viel Freude bei den Pre Work - Aufgaben

ICH FREUE MICH SEHR AUF
DIESE REISE MIT DIR

Suzana



DEIN HEILIGER RAUM

LASS DEINE SEELE WISSEN, DASS ES UM SIE GEHT

Deine erste Aufgabe ist es einen Sacred Space einzurichten.

Das ist ein Ort in deiner Wohnung/ in deinem Haus, an dem es nur um dich geht, er ist Heilig, den n du suchst ihn nur auf, wenn du dich dir, deiner inneren Arbeit und deiner Seele widmest.

Dein Raum muss nicht gross sein. Er muss keine Kristalle enthalten und auch keinen anderen spirituellen Schnickschnack (kann er natürlich auch und wenn es dich unterstützt zur Transformation)

Es geht einzig und allein darum, dass dieser Platz dir und deiner Energie gewidmet ist.

Denk daran: es geht darum, dass du dich wohl fühlst, energetischen support erfährst und dich voll und ganz öffnen kannst - nicht darum, den “ schönsten Raum” einzurichten, den die Welt je gesehen hat.



deine Absicht

Energie fließt dorthin, wo die Absicht hingeht.

Diese Weisheit kennen wir alle - aber machen wir sie uns bewusst?
Human Design - der Mensch hinter der Fassade- ist ein Programm, das sich in einer Sache von anderen unterscheiden soll, die du bisher gemacht hast.

Du bleibst dran. du gibst nicht auf. Du konfrontierst deinen Schatten - auch wenn es schwierig ist - und freundest dich mit ihnen an.

Du bist auf diesen Weg nicht alleine - und doch wirst du viele der hier vorgeschlagenen Schritte zunächst einmal alleine gehen müssen.

ich gebe dir viel Wissen an die Hand, Übungen, Rituale und du kannst jederzeit auf meinen Support, als auch auf deinen Support zurückgreifen (wie Coaches, Freunde usw)
Und doch bist du dazu entschlossen, zu 111% in die Eigenverantwortung zu gehen.

Das Wissen ist nur dann Wertvoll, wenn es genutzt wird.

Die Erkenntnisse transformieren dich nur nachhaltig, wenn du sie integrierst.

Deshalb möchte ich, dass du dir jetzt ganz am Anfang darüber klar wirst, warum du hier bist.

deine Absicht

Nur wenn du dir zur 100% darüber im klaren bist, warum du hier bist, für wen du dieses Programm machst und auf welches Ergebnis du zusteuerst, wirst du dabei bleiben und dir die von dir gewünschte Transformation manifestieren.

Wichtig: Es WIRD Momente in den kommenden Wochen geben, in denen du “keinen Bock” auf diese innere Arbeit hast. Es wird Momente geben, da findest du entweder mich oder dich unausstehlich. es wird Momente geben, da wirst du dir sagen.” wozu das ganze? es hat ja bisher ja auch nicht funktioniert.” - und das ist NORMAL!

es ist sogar ein gutes Zeichen!

Denn. es zeigt dir, dass dein Ego aus seinem gemütlichen Winterschlaf aufgewacht ist und merkt, dass jemand ganz gehörig am Baum rüttelt. Erkenne diese Gedanken und Gefühle als ein Zeichen an - das Zeichen dafür, dass du auf dem richtigen Weg bist. Das Zeichen dafür, dass der nächste Wachstumsschritt auf dich wartet. Gib dann nicht auf!

nimm dir vielleicht eine Auszeit, gönne dir eine ordentliche Runde Self Care und dann kehre zurück zu dir, deiner Seele, dieser arbeit.





DEINE ABSICHT

Bitte beantworte die folgenden Fragen so ausführlich und Ehrlich wie möglich.

schreib dir die Antworten in ein Notizbuch oder du nimmst dir selbst eine Sprachnotiz auf.

Stell dir sicher, dass du immer wieder zu zu deine antworten zurückkehren kannst, um dich an deine Absicht in den nächsten Wochen zu erinnern.

Nimm dir die Zeit für diese übung und überstürze nichts. Mache es dir in deinem Raum gemütlich und Verbinde dich, durch einige Atemzüge in deinem Bauch mit deinem Körper. Lass dir die Fragen durchs herz gehen und beantworte sie dann in aller Ruhe, in deinem Tempo.

Meine Intension für - der Mensch hinter der Fassade

01

WARUM HABE ICH MICH FÜR DIESEN KURS ANGEMELDET?

02

WAS MÖCHTE ICH IN DEN NÄCHSTEN WOCHEN LERNEN?

03

WAS MÖCHTE ICH IN DEN NÄCHSTEN WOCHEN TRANSFORMIEREN?

04

WIE WIRD MEIN LEBEN NACH DIESEN KURS AUSSEHEN,
WENN ICH MEINE INTENTION WAHR WERDEN LASSE?

05

WIE WIRD MEIN LEBEN NACH DIESEN KURS AUSSEHEN,
WENN ICH MEINE INTENTION NICHT WAHR WERDEN LASSE?

06

WAS KANN UND WERDE ICH TUN, WENN ICH MERKE, DASS
ICH VON MEINEM WEG ABKOMME?

07

WIE STELLE ICH SICHER, DASS ICH AUF MEINEN WEG
WIEDER ZURÜCKFINDE?

Deine Energie

wie tauchen in den nächsten Wochen tief in die Frage ein, was es bedeutet, wirklich DU zu sein.

Wie fühlt sich das an?

wer bist du, wenn du keine Masken trägst?

Wenn du dich nicht verstellen musst?

Wenn du ganz ehrlich mit dir selbst und anderen bist?

Der Schlüssel dazu liegt in deiner Energie - und lass mir dir schon einmal an dieser Stelle sagen: Jeder Teilnehmer hat seinen eigenen weg, sich mit dieser Energie zu verbinden.

Ich möchte das du bereits heute damit beginnst, diese Reise in dein innerstes zu gehen.

Verbinde dich mit deinem Körper und deiner Seele - denn dort liegen die Antworten.

Wenn es eine Sache ist, das Human Design uns zeigen können, dann ist diese:

Alle Antworten liegen in dir.

Deine Wahrheit ist in dir.

dein Weg eröffnet sich, wenn du dir erlaubst, zu 111% du selbst zu sein.



DENK DARAN

jeder hat seinen eigenen Weg.

Sein eigenes Zeitfenster, seine eigenen Möglichkeiten. Ich weiss dass es nicht jeden von und möglich ist, morgens 2 Stunden mit sich selbst zu verbringen - und das ist auch überhaupt nicht Notwendig.

Wichtig ist die Absicht, mit der wir an dieser Zeit heran gehen. Wenn du ganz da bist, ganz bei dir bist, dann reicht bereits eine Minute, um bei und in dir anzukommen. Setze dich bitte auch nicht unter Druck, eine bestimmte Anzahl an Minuten oder immer zur einer festen Uhrzeit dieses Ritual durchzuführen.

D U T U S T E S !

Du findest von mir Anregungen, die dir als Impulse für dein ritual dienen können. Du weisst am besten, was dir gut tut und was du gerade brauchst.

LASS DICH IN DEN NÄCHSTEN WOCHEN VON DIESER FRAGE BEGLEITEN



was brauche ich gerade?

erlaube dir das Bedürfnis zu erfüllen, das in diesem Moment für dich präsent ist. du bist der wichtigste Mensch in deinem leben!!!

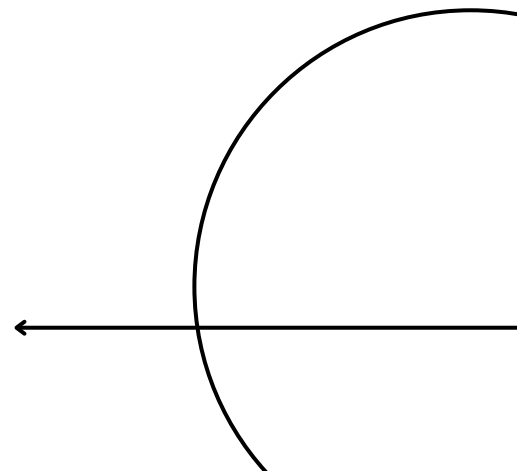
Rituale für deine Energie

Meditation: eine Regelmässige Meditation ist der Schlüssel zum bewussten wahr nehmen. Meditation kann unterschiedlich aussehen. auch hier bitte keinen Druck! Das kann still für dich zu sitzen sein, oder eine geführte Meditation sein, das kann draussen in der Natur ein bewusster Spaziergang sein usw..

WICHTIG: Das meditieren darf nicht lange dauern und du musst auch nicht dasitzen wie eine Statue in Marmor sein.

Journaling

Es gibt nichts wertvolleres, als sich darüber bewusst zu werden, welche Geschichten man sich den ganzen Tag erzählt! Wenn es dir schwer fällt mit dem schreiben zu beginnen, kannst du jeden Morgen mit der frage beginnen: “ Was brauche ich gerade?”



Bewegung

Ein grosses Ziel ist es, dich wieder mit der tieferen Weisheit deines Körpers zu verbinden. Das kann nur passieren, wenn du deinen Körper spürst und ihn traust.

Bewegung- egal- welcher art- unterstützt uns dabei, die Weisheit unseres Körpers wieder stärker wahrzunehmen,

Das kann ein Spaziergang sein, eine runde Yoga, oder ein Tanz zu deiner Lieblingsmusik. Egal was es ist, komm in die Bewegung und verbinde dich dabei ganz bewusst mit deinem Körper und seiner energie.

WICHTIG: Es geht nicht darum, unbedingt Sport zu machen, um ein bestimmtes Fitness ziel zu erreichen!

Das einzige Ziel dieses Abschnittes ist es, deinen Körper zu SPÜREN.



Mirror Work

bedeutet, dass du dich vor einen Spiegel setzt oder stellst und dir selbst ganz tief in die Augen blickst. Unsere Augen sind das Tor zu unserer Seele - du blickst dir auch in deine Seele.

allein dieser schritt kann schon sehr bewegt sein - wann hast du DICH das letzte mal gesehen? wenn du einen schritt weiter gehen möchtest, dann beginne mit dir zu sprechen. Sage dir was du in diesem Moment hören möchtest. Vielleicht ist das ein bestärkendes “ du schaffst das” oder ein “ ich liebe dich”, spüre in dich hinein und nimm wahr, was hochkommt.