



Din

"GET UNSTUCK"

Workbook

the
aimers club

Hej!

JEG ER KRISTINA



Jeg er her for at hjælpe dig med at begive dig ud på din egen rejse...

...din sjæls rejse.

Chancerne er, at du har følt den følelse, der stiger op indeni dig.

Følelsen af, at du ikke er, hvor du skal være. Følelsen af, at der må være noget mere.

Min mission er at hjælpe dig med at opdage dit "mere" og bane vejen for dig, så du kan nå det.

Min opgave er at hjælpe dig fra, hvor du er, til hvor du virkelig ønsker at være.

Selvom du måske ikke har nogen idé om, hvor det er lige nu.

Velkommen!

Sådan bruger du denne workbook



Brug denne arbejdsbog som dit personlige redskab til at komme videre.

Inden du begynder, skab en klar mental og fysisk ramme.

Start med en kort meditation eller åndedrætsøvelse, og print derefter ud og begynd.

Overanalyser ikke noget, lad dine kreative ideer flyde. Hold et åbent sind, døm ikke, og drøm stort.

Husk - dette er for dig... ingen andre.

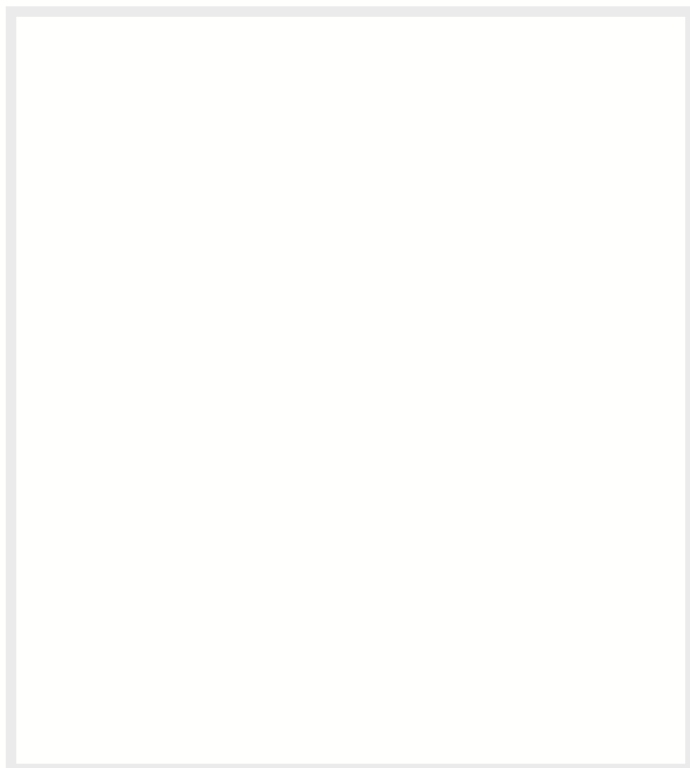
Vær ikke bange for at skrive de ting ned, der er i dit hjerte. Der er ingen rigtige eller forkerte svar.

Du kan bruge dette redskab igen og igen - når som helst du føler, at du sidder fast eller når dine drømme, ideer og ønsker ændrer sig.

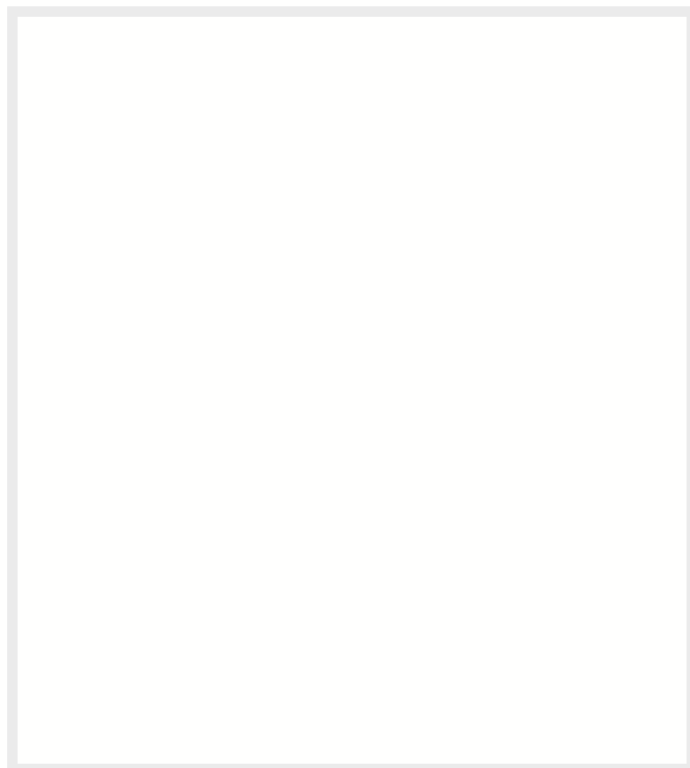
Lad os komme igang!

Hvor er du nu?

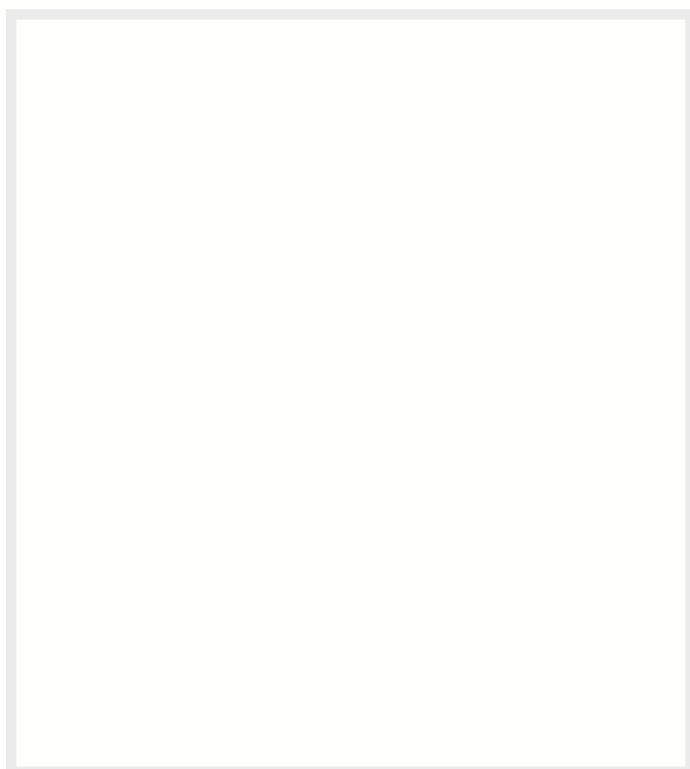
Ord der kan beskrive mit liv, som det er lige nu...



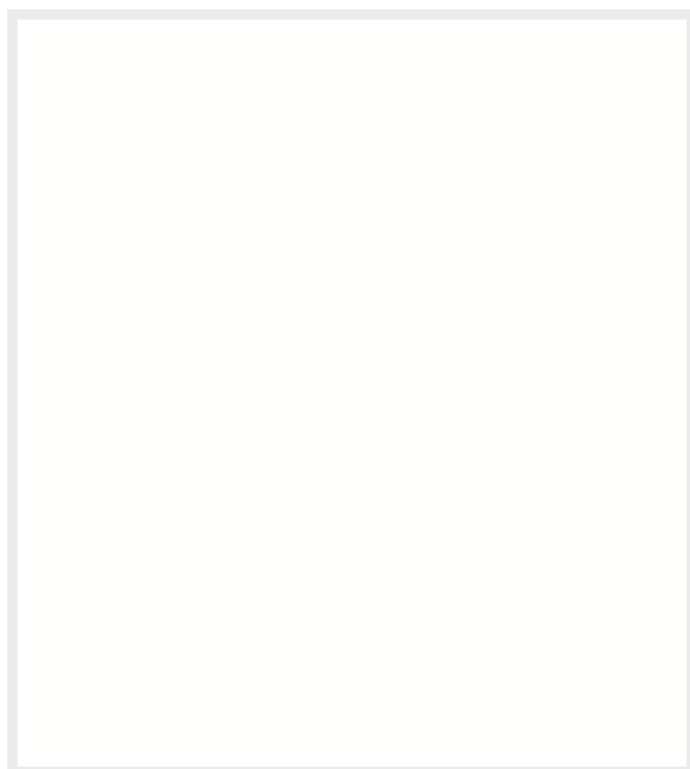
Det jeg er mest tilfreds med i mit liv lige nu er...



Noget jeg længes efter, er...

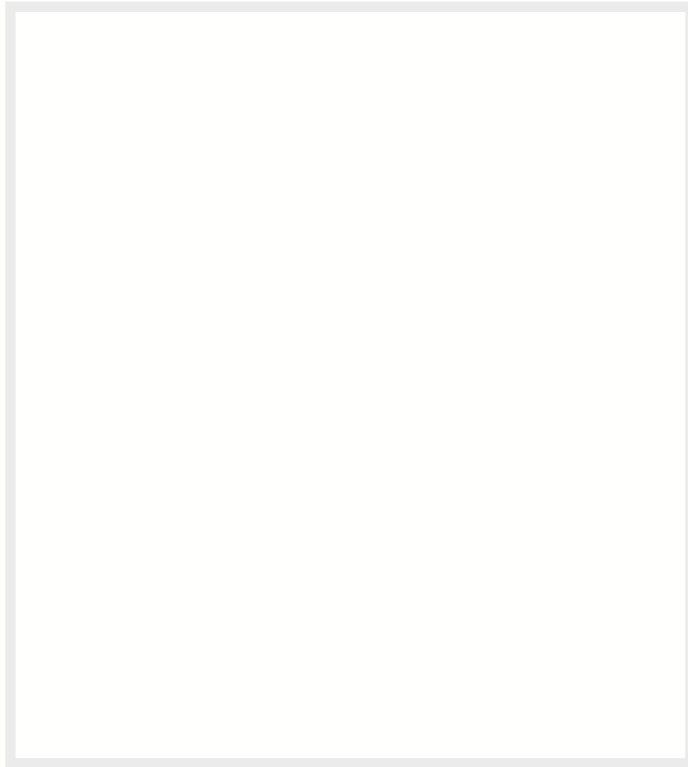


Hvis jeg kunne ændre én ting i mit liv nu, så skulle det være...

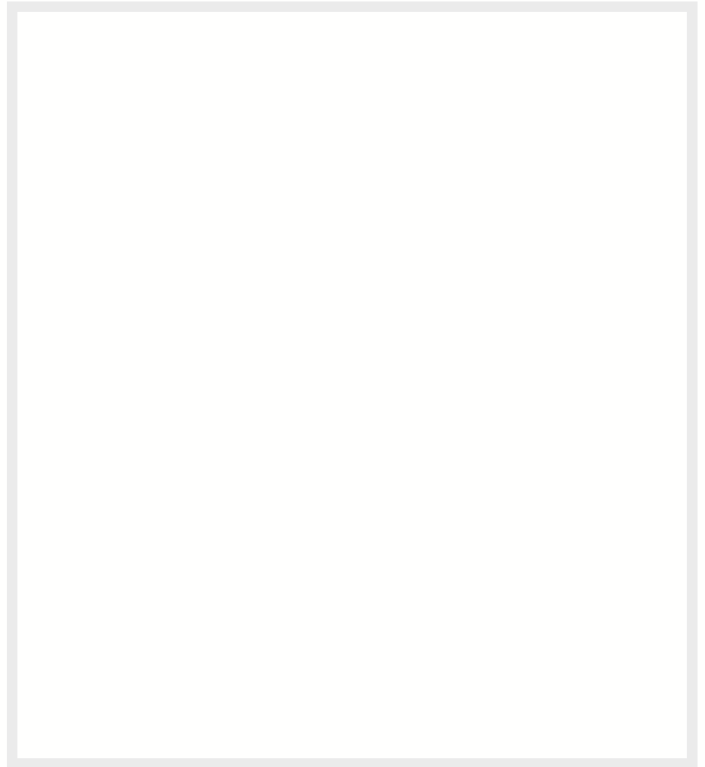


HVOR VIL DU GERNE HEN?

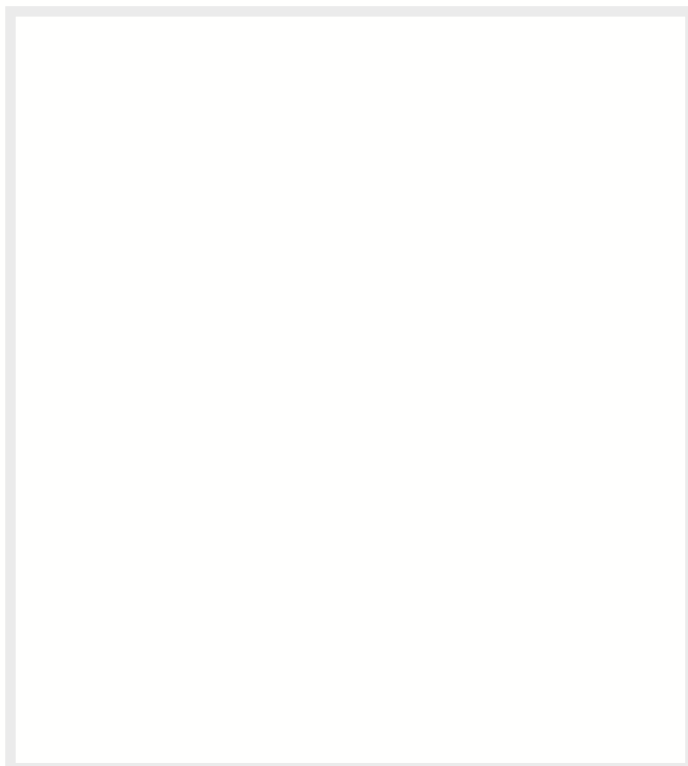
Hvis der ingen begrænsninger
var, ville jeg...



Noget jeg altid har drømt om, er...



Hvis livet var lidt lettere, ville jeg...



Jeg har været stuck, fordi aller
inderst...



HVORDAN VIL DU GERNE FØLE?

Lige nu føler jeg, at jeg sidder fast, fordi...

Og det får mig til at føle mig...

Ord der beskriver hvordan jeg drømmer om at føle, er...

Nedenfor skal du skrive måder, hvorpå du kan opnå de følelser.

Eksempel: Jeg vil gerne føle mig stærk - Jeg kan bevæge min krop lidt mere hver dag.

GET UNSTUCK

Med udgangspunkt i det, du har opdaget på de tidligere sider, skal du nu beskrive, hvordan livet ville se ud, føles og være, hvis du ikke var fastlåst. Det kan føles ubehageligt i starten. Det kan virke urealistisk. Det er okay. Dette er designet til at strække dig uden for din komfortzone.

Forestil dig nu en version af dig selv 12 måneder frem i tiden, der er fuldstændig fri af begrænsninger. Du ved præcis, hvad du ønsker, og du skaber det let. Du har fundet de svar, du har ledt efter. Du dagdrømmer ikke længere om, hvad der kunne være, fordi det allerede er her. Dine dybeste ønsker fra dit hjerte er blevet manifesteret, og hver positiv følelse, du har længtes efter, er blevet en daglig norm. Nu, luk dine øjne og lad dette synke ind. Hvordan føles livet? Hvordan ser du ud? Hvordan bærer du dig selv? Hvad laver du lige nu? Vær specifik. Beskriv, hvordan det ser ud for dig at være fri af begrænsninger og i en tilstand af sikkerhed.

TILLYKKE!

Du gjorde det! Du har færdiggjort din workbook!

De dér "ah-ha!" øjeblikke af klarhed og subtile virkelighedschecks kan føles befriende. Men du er måske klar til at dykke endnu dybere...

Klik nedenfor for at booke et opkald, så vi kan kortlægge dine næste skridt.

Send mig en mail



ka@aimersclub.dk

LET'S CONNECT!



Lad os sammen udvikle os – personligt, fagligt og spirituelt