

Workbook

Dein 6 Schritte

Fahrplan



**Dein 6 Schritte Fahrplan zu
Innerer Ruhe, Kraft und Vitalität**



**Ich bin Monika Klumpp,
Heilpraktikerin und
medizinische Ayurveda
Therapeutin und habe das
Herzensanliegen Dich in
Deine Gesundheit und Kraft
zu begleiten!**

Mit 5 Kindern und meiner eigenen Praxis war ich ständig an meiner gesundheitlichen und kräftemäßigen Grenze.

Ich weiß, wie es ist, kraftlos zu sein und sich vollkommen leer zu fühlen. Erschöpft, antriebslos und immer wieder krank, mit der Angst im Nacken vor einem Burnout.

Einfach nur zu funktionieren und den Alltag zu meistern. Irgendwie durch den Tag zu kommen und zu hoffen, dass Du den Tag meistern kannst.

Mit Rücken- und/oder Kopfschmerzen einzuschlafen und aufzuwachen.

Heute weiß ich zum Glück, dass es anders geht!

Dank dem Wissen und Verständnis um und für meinen Körper verstehe ich nun, wie ich meine Gesundheit und Kraft stärken kann!

Seit über 10 Jahren bin ich nun schon absolut schmerzfrei und habe mein eigenes Mentoring entwickelt.

Es ist mir ein Herzensanliegen, dies an andere Frauen weiterzugeben, damit auch Sie **ENDLICH GESUND UND KRAFTVOLL** sind und voller Freude und Kraft Ihr Leben leben!

6 einfache Schritte, wie Du Dich selbst an Deine Kraft und Energie anschließen kannst

1

Schaffe Dir Klarheit

2

**Reserviere Dir jeden Tag einen
feste Zeit für Dich**

3

Verbinde Dich mit Deinem Atem

4

**Verbinde Dich mit Deinem
Ruhezentrum**

5

Komme ganz bei Dir an

6

**Atme frische Energie in Dein
Kraftzentrum**



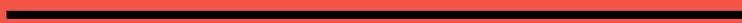
1A

Schaffe Dir Klarheit

1 A. Werde Dir klar darüber, was Dir Kraft und Lebensfreude raubt

Nutze hierzu eine Skala von 1-10
1 bedeutet: Raubt Dir keine Kraft
10 bedeutet: Raubt Dir super viel Kraft

1



10

Frage Dich immer:
Was verbraucht Deine Kraft und Lebensfreude?
Was nimmt Dir jegliche Motivation?
Was zieht Dich runter?

Platz für Notizen:

13

Werde Dir nun klar darüber, was Dir Kraft und Lebensfreude gibt

Was machst Du wirklich gerne UND was füllt Deine Batterie auf?!

Was gibt Dir so richtig viel und neue frische Kraft und Energie?

Der Fokus in Deiner Überlegung liegt hierbei auf

WAS FÜLLT DEINE BATTERIEN AUF!

Auch hierbei kann Dir die Skala von 1-10 helfen.

Nun entspricht die 1: Gibt mir wenig Kraft und Energie.

Während 10 bedeutet: Das füllt meine Batterien super gut auf.

1 _____ 10

**Wichtig ist hierbei, dass Du alle Bereiche ansiehst:
Deine Familie, Deine Freunde, Deinen Beruf, Deine Hobbys,
Deinen Lifestyle, wie z.B. in die Natur gehen, Saunabesuch....
Denke hier vielseitig und ergänze auch immer wieder!**

Platz für Notizen:



2

Reserviere Dir jeden Tag eine feste Zeit für Dich

Diese Zeit gehört Dir und Du machst hier genau die Dinge, welche Du unter 1 B. festgestellt hast.

**Diese Zeit ist für nichts anderes da!
Sei hier sehr streng mit Dir!**

Alles andere kannst Du auch immer noch zu einem anderen Zeitpunkt machen!

**Mache hier alles, was Dir Spaß macht, Dir Kraft und Energie bringt und Du normalerweise hinten anstellst
(Ideen dazu, findest Du im Blog „Me-Time“)**

Zeit für Dich – Me-Time!

Platz für Notizen:



3

Verbinde Dich mit Deinem Atem

Nimm Dir zu Beginn Deiner Me-Time ein paar Minuten für folgende Übung (3-6):

Lege Deine Hände auf Deinen Unterbauch und spüre Deinen Atem.

Deine Bauchdecke hebt und senkt sich mit jedem Atemzug.

Konzentriere Dich voll und ganz auf Deinen Atem!

Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke, beim Ausatmen senkt sie sich. Merkst Du, wie Du automatisch ruhiger wirst?

Deine Gedanken, Deine Emotionen und auch Deine Atmung beruhigen sich nach und nach. Genieße das ruhiger werden.

Alles fällt von Dir ab und Du spürst Deinen Atem unter Deinen Händen.

Platz für Notizen:



4

Verbinde Dich mit Deinem Ruhezentrum

**Das Ruhezentrum ist genau unter Deinen Hände, in
der Mitte des Unterbauches.**

In der Mitte zwischen Nabel und Schambein.

**Werde Dir Deines Ruhezentrums bewusst und atme
nun gezielt in Dein Ruhezentrum ein.**

**Mit jedem Einatmen kommst Du mehr und mehr bei
Dir an.**

Du atmest Ruhe und Frieden ein.

**Mit jedem Ausatmen lässt Du alles los, was Dich
nach Außen zieht und im Außen hält.**

**Vielleicht siehst Du auch eine Farbe. Dann lass diese
Farbe der Ruhe, sich von Deinem Ruhezentrum her
ausbreiten und Deinen ganzen Körper erfüllen. Ruhe
verbreitet sich in Deinem ganzen Sein.**

Platz für Notizen:



5

Komme nun ganz bei Dir an

Mit jedem Atemzug kommst Du mehr zur Ruhe und verbindest Dich immer mehr mit Dir und Deiner Mitte.

Mit jedem Atemzug wirst Du ruhiger und entspannter.

Alles fällt von Dir ab.

**Du bist genau in diesem Moment – bei Dir,
bei Deinem Atem.**

**Nimm diesen Zustand bewusst wahr und speichere ihn
in Deinem Bewusstsein.**

**Das hilft Dir später dabei, immer leichter und schneller
zu diesem Zustand der Ruhe und
des Eins-Sein, zu kommen.**

Platz für Notizen:



6

Atme frische Energie in Dein Kraftzentrum

**In dieser ruhigen Atmosphäre:
Werde Dir Deines Kraftzentrums bewusst.
Das Kraftzentrum und das Ruhezentrum sind ein und dasselbe!**



Wie Yin und Yang – Ruhe und Kraft gehören zusammen und bedingen sich gegenseitig.

Das eine ist im anderen enthalten.

Yin - die Ruhe - schwarz

Yang - die Kraft - weiß

**Atme mit jedem Atemzug neue frische Energie ein.
Bis tief hinunter in Deinen Unterbauch – Dein Ruhe –
und Kraftzentrum!**

**Lade Dein Kraftzentrum mit dieser neuen und
frischen Energie auf**

Platz für Notizen:

A large, empty rounded rectangular box with a thin red border, intended for taking notes. It is positioned centrally below the text and is flanked by decorative white line-art illustrations of leaves and stems on both the left and right sides.

6

Atme frische Energie in Dein Kraftzentrum

Ist Dein Kraftzentrum voll aufgeladen, dann verteile die Kraft und Energie in Deinen ganzen Körper.

Lass Deine Kraft und Energie von Deiner Mitte aus sich verteilen bis in die kleinsten Zellen Deines Körpers. Spüre wie Du mit neuer Energie versorgt wirst.

Mache diese Übung so lange, bis Du voller Energie und Kraft bist.

Platz für Notizen:



Achte zusätzlich auf ausreichenden und erholsamen Schlaf!

Im Schlaf regeneriert der Körper und füllt Deine Zellen mit neuer Energie!

Gehe bewusst schlafen und wache frisch und erholt auf.

Hole Dir gerne dazu meinen Atem Kurs für mehr Ruhe, Kraft und Energie.

<https://www.digistore24.com/product/401733>

In diesem erfährst du wie, Du Dich mit Deinem Atem verbindest wie Du Deinen Atem für mehr Ruhe, Kraft und Vitalität nutzen kannst.

Platz für Notizen:

Zum Schluss



**Und nun sei gut zu Dir!
Mache genau das, was Dir Kraft und
Energie gibt aus Deinen
Überlegungen unter 1.!**

Platz für Notizen:

Review



Frage dich jeden Tag:

1. Wie geht es mir heute?

**2. Was braucht meine Energie
von mir?**

**3. Was kann ich mir heute
Gutes tun?**