



#ProjectLimitless

Prework

Sandra Halbe

Prework



Copyright © 2019 by Sandra Halbe
All rights reserved!

Einleitung



Immer dann, wenn du ein großes Projekt starten möchtest stehst du am Anfang vor der Aufgabe, aus diesem Riesenberg an Gefühlen, an Gedanken und Erfahrungen, die in dir brodeln einen fokussierten Leitfaden zu finden, dem du gefühlsmässig, mental und energetisch folgen kannst.

Du weisst, du willst diese Aufgabe lösen.

Es ist, als würdest du in einen neuen Raum gehen. Hinter dir lässt du all das Ungewisse. All das Chaos aus Ungewissheit, Überforderung und Stress.

Du beginnst eine neue Reise.

Vor dir liegt ein weißer Raum. Wie ein ungeschriebenes Blatt liegt er vor dir, und du, du bist nun mittendrin. Kannst diesen Raum neu gestalten.

Ihn in deinen wundervollsten Farben, Gefühlen, Bildern anmalen.

Vor dir liegen 12 Wochen.

12 Wochen, in denen du deine Realität neu gestalten lernst.

12 intensive Wochen, doch den allerersten und wichtigsten Schritt hast du bereits genommen.

Du hast dich FÜR dich entschieden.

Deinen Weg.

Du hast dich dazu entschieden, DEINEN Weg zu gehen.

Du hast dich dazu entschieden, diesen Weg bewusst zu gehen und all deine Möglichkeiten wahrzunehmen.

Du hast dich entschieden bewusst deine Realität zu kreieren und so die Resultate zu erreichen, die du dir so gerne wünschst.

Genieße diese wundervolle Energie, des Umschwungs und sei dir sicher, dass viele wundervolle Ereignisse vor dir liegen werden. Wunder, die du wahrnehmen lernst und erfahren wirst, genau so, wie all die Abenteuer, die vor dir liegen.

Es gibt nichts schöneres, als mutig diesen Weg zu gehen.

Mit einem offenen Herzen und einem Rucksack voll mit bunten Stiften, mit denen du deine neue Realität in den wundervollsten und schillerndsten Farben malen wirst.

In Project Limitless wirst du verschiedenste Aufgaben und Materialien vorfinden.

In diesem Workbook findest du viele hilfreiche Informationen, die du nutzen kannst, um deinem Leben eine neue, die erwünschte Richtung zu geben. Du wirst viele Fragen und Aufgaben finden, die dich dabei unterstützen werden, ganz bewusst deine Wahrnehmung

Prework

auf das zu lenken, was du wirklich willst in deinem Leben. Du wirst durch dieses Programm geführt mit gezielten Aufgaben, dank derer du deinem Leben einen neuen, frischen und bunten Atem einhauchst.



Damit du deine Ziele erreichst, Resultate erzielst und tatsächlich in die Umsetzung und somit in die Transformation deines Lebens kommst, darfst du ganzheitlich an deiner Energie arbeiten.

So wie du denkst.

So wie du fühlst.

So wie du dich um dein Wohlbefinden kümmerst, wird sich in den Ergebnisse widerspiegeln.

Versprechen kann und werde ich dir nichts, denn es ist deine Aufgabe, deine Energie zu verändern, dich auf die Gedanken und Gefühle einzustellen, die du erfahren wirst, wenn du dich vollkommen bereit erklärst. Wenn du Entscheidungen triffst, weil du aus vollen Herzen weißt, dass du die Verantwortung übernommen hast. Alles ist möglich, und wenn du ALL IN gehst, dich committest zu deinem Erfolg und bereit bist, alle auftauchenden Hindernisse zu überwinden, wirst du von Erfolg gekrönt sein.

Du wirst in den kommenden Wochen so viel Energie aufbauen, dass sie sich greifbar und spürbar anfühlen wird.

In deinem ganzen System.

Alles ist möglich.

Alles an das du mit jeder Faser und jeder Zelle deines Körpers als wahr annimmst ist für dich in deiner Welt wahr.

Denn du bist Schöpfer deiner Realität und du hast alle Fähigkeiten JETZT schon in dir, diese deine Schöpferqualitäten auszupacken und zu nutzen.

Bevor du tief einsteigen wirst und dich verbinden wirst mit dem, was JETZT schon da ist, auf dem Weg zu dir ist, starten wir jetzt durch mit der Prework!

Let's go!

Prework



Die kommenden 12 Wochen werden wundervoll intensiv für dich werden. Deine Aufgabe ist es, dieser Intensität Raum zu geben und sie zuzulassen. Deine Aufgabe ist es, DIR zu 1000% gegenüber ehrlich zu sein. In dieser Prework geht es vor allem um Klarheit darüber, wo du gerade stehst.

Deine Ziele

Aus welchem Grund hast du dich für Project Limitless entschieden? Antworte detailliert, warum du denkst, dass dieses Programm perfekt für dich ist.

Prework

Welche konkreten Resultate erhoffst du dir von der Teilnahme an dem Programm?
Antworte detailliert.



Was hat dich bislang davon abgehalten, diese Ziele zu erreichen? Beschreibe detailliert!

Prework

Wie engagiert bist du, diese Ziele jetzt zu erreichen? Wie sieht dieses Engagement konkret aus?



Welche Veränderungen bist du bereit, in deinem Leben willkommen zu heißen?

Prework

Was ist deiner Meinung nach die größte Hürde, die dich davon abhalten könnte, deine Ziele zu erreichen?



Welche Erfahrungen hast du im Bereich Persönlichkeitsentwicklung bereits gemacht?
Wie hast du diese Phasen empfunden?

Prework

Du hast nun die Ziele für dieses Programm für dich grob festgelegt. Dein Commitment, und wie sehr du mit deinen Zielen verbunden bist, werden wir in den kommenden Wochen tiefer erforschen, deine Energie auf Erfolg und Fülle ausrichten, damit DU es dir ermöglichst, immer, beständig auf deinen Flow, auf deine Highest Energy zugreifen zu können. Du bist wichtig.

Klarheit über das was war und was ist, ist die Voraussetzung für eine wundervolle Umsetzung von deinen wundervollen Zielen. Sieh dieses Assessment als Chance und sei dir sicher, je weniger du dich beim Ausfüllen selber betuppst, umso mehr kannst du aus diesem Programm herausholen, kannst die entsprechende Energie loslassen, die dich bislang zu den Erfolgen und zu der Fülle gebracht haben, wo du jetzt stehst. Du hast immer die Möglichkeit neu zu wählen. Du hast immer die Möglichkeit, dich FÜR deine Highest Energy zu entscheiden.

Das Lebensrad

Das Lebensrad setzt sich aus 10 verschiedenen Bereichen deines Lebens zusammen. Sie sollen dein gesamtes Leben zusammenfassen und eine aktuelle, grobe Standortbestimmung darstellen. Stell Dir vor, dass dieses Lebensrad das ideale Ruder ist, für Dein selbstbestimmtes Leben im Flow. Die einzelnen Lebensbereiche wiederum sind die Zahnräder. Je besser sie miteinander interagieren können - indem sie idealerweise auf einem Level sind - umso mehr Flow kannst Du leben.

Versuche die Übung so unvoreingenommen wie möglich durchzuführen. Stress Dich nicht, wenn Du eine Antwort nicht auf Anhieb weißt, oder Dir die Titel der einzelnen Lebensbereiche nicht direkt klar sind.

Beziehe dich beim Ausfüllen in etwa auf die letzten 3 Monate. Du kannst diese Übung aber auch monatlich durchführen.

Deine Ehrlichkeit zählt. Es geht in diesem Fragebogen nicht darum, dass Du alles schön redest, oder zu negativ betrachtest. Sollte Dir eine Antwort nicht gefallen, dann weißt Du ganz einfach, wo Du in den nächsten Wochen mehr Fokus hinlegen kannst. Du hast n

Prework

Deine Lebensbereiche

1 = wenig Übereinstimmung | 10 = hohe Übereinstimmung

Gesundheit

Ich Sorge für mich und meine Gesundheit, meinen Körper, mein Wohlbefinden.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental/Emotional

Ich bin positiv und kultiviere meinen inneren Frieden, meine Freude, damit ich wundervolle Erfahrungen machen kann, die mir positive Emotionen, als auch Beziehungen beschere.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Partnerschaft

Du bist in einer Beziehung: Ich erfahre eine tiefe, vertrauensvolle und liebende Verbindung zu meinem Partner. Ich bin achtsam und respektiere die Bedürfnisse meines Partners. Du bist Single: Ich lebe aus dem Herzen heraus und demonstriere Mitgefühl in meinem Leben.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Familie

Ich lebe präsent in meiner Familie, mit tiefen Verbindungen. Es ist offensichtlich das ich meine Familie liebe.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Freunde

Mein direktes Umfeld an Freunden bringt Verbindung, Spaß und positive Energie in mein Leben.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lebensmission

Ich fühle mich klar, positive und voller Freude an meiner Arbeit, meiner Mission und meinem Beitrag für die Welt!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Erfahrungen

Ich plane wundervolle Erfahrungen, Abenteuer, Erlebnisse, Urlaube, ... um mein Leben zu genießen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Spiritualität

Ich fühle mich verbunden im Hier und Jetzt. Ich bin klar in meinem Verhalten und meiner Spiritualität, die ich regelmässig pflege.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Finanzen

Ich gehe bewusst und verantwortungsvoll mit meinem Geld um. Ich bin zufrieden und glücklich mit meinem Lifestyle.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bildung/Weiterbildung

Ich bin neugierig und achte auf das, was in der Welt und um mich herum geschieht. Ich versuche mich mehr und mehr zu ergründen. Meine persönliche Weiterentwicklung ist mir sehr wichtig. Immer dann,

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Prework

Übertrage nun die Zahlen in dein Lebensrad



Gesundheit

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Mental/Emotional

Partnerschaft

Familie

Freunde

Lebensmission

Bildung /
Weiterbildung

Finanzen

Spiritualität

Erfahrungen

Prework

Nachdem du nun alle Werte in die Abbildung übertragen hast, kannst du diese einzelnen Punkt verbinden, so dass ein mehr oder weniger gleichmässiger, bzw. runder Kreis entsteht. Dieses Lebensrad ist dein aktuelles Flow Potential. Je ausgeglichener dieser Kreis ist, und je größer dieser Kreis ist, umso mehr bist du in deinem eigenen Flow. Diese Grenzen zu sprengen und in den Lebensbereichen zu wachsen, daraus Erfolg und Fun entstehen zu lassen ist DEINE Wahl. Deine Entscheidung. Du hast es in der Hand.

In den kommenden Wochen wirst du gezielt für einzelnen Lebensbereiche Ziele setzen, wirst alle Widerstände und Hindernisse, denen du begegnest und die dich derzeit davon abhalten, in die volle Größe dieses Lebensbereichs hineinzugehen auflösen.

Wie fühlst du dich, wenn du dir deinen IST-Zustand deines Lebensrads anschaust?

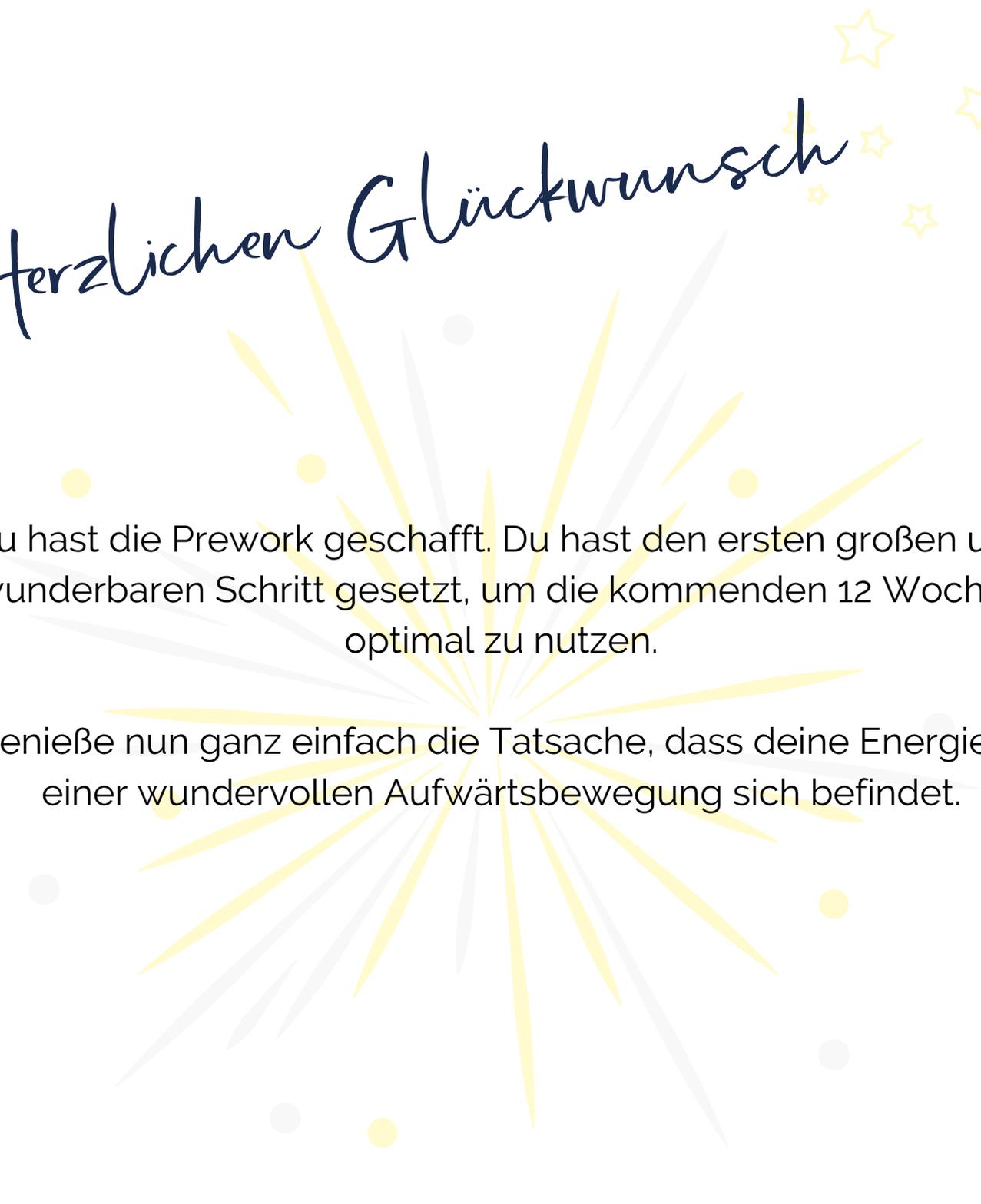
Prework

Was erstaunt dich an diesem Ergebnis besonders? Antworte detailliert.

Wenn du jetzt wählen sollst, welchen Lebensbereich du besonders stärken möchtest:
Welcher ist es und warum genau dieser?

Prework

Herzlichen Glückwunsch



Du hast die Prework geschafft. Du hast den ersten großen und wunderbaren Schritt gesetzt, um die kommenden 12 Wochen optimal zu nutzen.

Genieße nun ganz einfach die Tatsache, dass deine Energie in einer wundervollen Aufwärtsbewegung sich befindet.