

DAS ULTIMATIVE

Life Design

WORKBOOK

DEIN LEBEN – IN SEINER BESTEN VERSION UND VEREINFACHT



Mach den Weg frei für Neues!

Fundamente & Ziele

Dein Set-Up für deinen Erfolg

www.dubistgut.at



Über mich

Hallo! Mein Name ist Susanne. Ich bin Coach für Frauen, die endlich erkennen wollen, wie groß, strahlend und schön sind und ihr wahres Potenzial leben wollen, um das Leben zu erschaffen, das sie sich wirklich wünschen.

Früher war ich selbst war wirklich alles andere als selbstbewusst. Ich ließ meinen emotionalen Zustand sehr davon beeinflussen, wie andere sich mir gegenüber verhielten und was sie über mich dachten. Und so gehörte es zu meinem Alltag, dass meine Gefühlswelt eine Achterbahn war.

Nach einer missbräuchlichen Ehe fragte mich: „Warum bin ich da hineingeraten – und was hat das mit mir zu tun?“ Und: "Wofür ist dies eine Gelegenheit?“ Und so fasste den Entschluss, mich selbst nach allen Regeln der Coaching-Kunst zu heilen. Drei Jahre lang ließ ich mich zur psychologischen Beraterin, zum Coach und zur NLP-Master-Practitionerin ausbilden und beschloss, alles Wissen und alle Tools zu Selbstwert, Gefühle meistern und das Seelen-Potenzial leben von den Besten zu lernen und mein Leben von Grund auf zu verändern.

Meine Mission ist heute, möglichst vielen Frauen zu helfen, es auch zu tun: endlich zu erkennen, wie mächtig, toll und WUNDER-voll sie sind und das Leben zu verwirklichen, das sie sich wirklich wünschen und ihr wahres Strahlen, ihre volle Größe und ihre Freude zu leben!



Susanne Prosser Copyright 2021

Alle Rechte vorbehalten

Kläre deine Absichten

Ich ehre alle meine Emotionen.

Emotionen sind Botschaften der Seele.
Ich habe die Absicht, sie zu fühlen und wertzuschätzen.

Ich übernehme Verantwortung für mein Leben.

Ich lasse alle negativen Ereignisse der Vergangenheit los.
Denn ich weiß, dass ich sie nicht ändern kann.
Ich öffne mich neuen Möglichkeiten in meiner Zukunft.

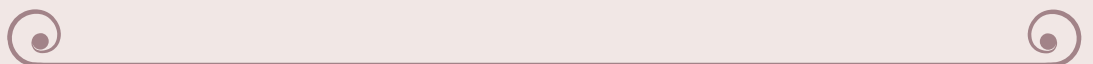
Ich fokussiere mich auf das Beste in mir und in der Welt

Ich habe die Macht, meine eigene Realität zu kreieren. Meine Gedanken zählen.
Ich glaube an mich.

Nur ich selbst weiß, was das Beste für mich ist.

Dieses Workbook hilft mir, mich selbst und mein Leben aus einer neuen
Perspektive zu betrachten.
Ich bin die Chefin meines Lebens und dafür stehe ich ein!

Unterschrift:



Bevor du beginnst: Das ist sehr, sehr, sehr wichtig!

Antworte auf alle Fragen in diesem Workbook aus deinem Herzen
bzw. deiner Intuition. Nicht zerdenken!

Meistens ist die erste Antwort, die kommt, die beste!

Es gibt aber kein "Richtig" oder "Falsch" wie in der Schule.

Der Sinn dieses Workbooks ist, dass du dich wieder mit deinem
tieferen, wahren Kern in dir verbindest.

Los geht's! Atme tief durch.

Mach deine Gedanken frei von allen "Ich sollte" und allen
Verurteilungen. Erlaube dir, frei zu sein!

Sei verspielt. Sei verrückt. Sei kreativ.

Hab' Spaß!



Teil 1

Mach den Weg frei für Neues

1. Welcher Bereich deines Lebens fühlt sich am meisten in Unordnung an derzeit?
(Denke z.B. an Finanzen, Liebe/Beziehungen, Freundschaften, Familie, Gesundheit, Spiritualität, Beruf, ... Antworte intuitiv und spontan!)

2. Wie fühlt es sich an?
(Bitte identifiziere die Gefühle dazu)

3. Warum ist es so durcheinander? Wie bist du an diesen Punkt gekommen? (Sei ehrlich mit dir selbst)

4. Wozu dient dir diese Unordnung und der momentane Zustand? (Es gibt immer einen Grund. Schreibe einfach auf, was kommt.)

5. Wovon hält sie dich zurück?

(Bitte benenne es so spezifisch und detailliert wie möglich.)

6. Auf einer Skala von 1 - 10: Wie sehr bist du bereit, diesen Zustand gehen zu lassen? (10 = total bereit, 1 = überhaupt nicht)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Welche Hindernisse stehen dir noch im Weg? Was hält dich ab?

(Schreibe alles auf, was dich zurückhält, die Unordnung zu klären.)

8. Womit kannst du beginnen, um diese Hindernisse aus dem Weg zu räumen?
(Es gibt immer einen Weg.)

9. Was kannst du loslassen?
(Es gibt hier keine Grenzen – du kannst alles aufschreiben!)

10. Wie kannst du mehr Raum in deinem Leben schaffen für das, was dir wichtig ist?

(Schreibe alle Möglichkeiten auf)

11. Wie fühlt sich der Prozess an, Raum dafür zu schaffen?

(Visualisiere und fühle es zu 100%)

12. Wie fühlt sich das Endresultat an?

(Schreibe auf, was du siehst und fühlst wenn du den Raum geschaffen hast und es sich realisiert hat.)

13. Welche neuen Dinge möchtest du willkommen heißen?

(Es gibt keine Limitierungen)

14. Welche anderen Lebensbereiche werden davon betroffen sein?
(Nicht überdenken, einfach fließen lassen)

15. Wie hat sich dein typischer Tag verändert, wenn du es erfüllt hast?

16. Schreibe einen Brief an dich selbst – so, als wäre es schon eingetreten. Schreibe im Detail und mit allen Sinnesempfindungen.

17. Was macht der Satz mit dir "Ich glaube es bevor ich es sehe" anstatt "Ich werde es glauben, wenn ich es sehe"?

Teil 2

Deine Ziele in sechs Monaten

1. Stell dir die kommenden sechs Monate vor – so, als wäre alles möglich. Picture your life six months from now as if anything were possible.

(Dein Traumleben – wie wäre es in sechs Monaten? Schreibe alles auf, was die einfällt ohne Begrenzungen.)

2. Jetzt stelle dir dein Leben in sechs Monaten auf eine realistischere Weise vor. Was siehst du? Starte mit "Wenn ich nach meinen Wünschen lebe")

3. Wähle deine Top-3-Wünsche.
(Was möchtest du nach sechs Monaten sein/tun/erreicht haben?)

1.

2.

3.

4. Jetzt nur eine Sache.
Wenn du nur eine Sache der Liste oben sein/tun/haben könntest – welche wäre es?



5. Wie stehst du dir dabei selbst im Weg? Wie hältst du dich davon ab, das zu realisieren?

6. In welcher Weise hat dir dieses Verhalten gedient?
(Sei ehrlich. Es gibt immer einen Grund.)

7. Welche Absicht hast du, diesmal mit den Hindernissen umzugehen?
(Erinnere dich, es gibt hier kein Richtig oder Falsch!)

8. Wie fühlt es sich an, wenn du dir erlaubst, zu haben/leben/verwirklichen, was du dir
wünschst und begehrt?
(Denke an dein Nr. 1 Ziel für die sechs Monate)

9. Stell dir vor, es sind sechs Monate vergangen. Schreibe einen Brief an dich selbst.
(Was würde dein Zukunfts-Selbst deinem jetzigen Ich sagen? Schreibe aus der Perspektive
deines Zukunfts-Ich)

10. Was bist du bereit, gehen zu lassen, um diese Vision zu verwirklichen?
(Lass es fließen ... Es ist eine offene Frage ...)

Teil 3

Dein Set-Up für deinen Erfolg

1. Wie sieht dein idealer Wochentag aus?
(Lass es fließen – je mehr du schreibst, desto besser!)

2. Wie sieht ein typischer Wochentag jetzt aus?
(Identifiziere, was du daran magst und was nicht. Versuche auch, unterschiedliche Wochentage zu beschreiben, wenn nicht alle gleich sind. Sei spezifisch!)

3. Wie sieht ein ideales Wochenende aus?

(Gibt es einen Unterschied zu einem Wochentag? Wenn ja, welcher? Kreiere, designe, identifiziere!)

4. Wie sieht dein Wochenende aktuell aus?
(Sei ehrlich darüber, was du magst und was nicht!)

5. Was magst du an Wochenenden am liebsten?
(Es ist wichtig, das anzuerkennen und zu feiern!)

6. Was ist die eine Sache, die du jetzt an deinen Wochentagen verändern kannst, um deinem Ideal-Wochenende einen Schritt näher zu kommen? (Du kannst auch mehr als eine Sache schreiben!)

7. Was ist die eine Sache, die du an deinem Wochenende verändern kannst, um deinem Ideal ein Stück näher zu kommen? (Schon kleine Dinge können viel verändern!)

8. Wie sieht deine aktuelle Morgenroutine aus?
(Gedanken, Gefühle, Handlungen/Gewohnheiten schreibe bitte auf!)

9. Wie sieht dein Morgen idealerweise aus?
(Bitte berücksichtige hier Gefühle und Sinneswahrnehmungen – was hörst, riechst, schmeckst, fühlst du?)

10. Wie kannst du es ermöglichen, mehr in einer erhebenden, liebevollen, begeisterten, freundlichen und dankbaren Stimmung von der Früh durch den Tag hinweg zu sein? (Sei ehrlich mit dir und offen-kreativ für Lösungen!)

11. Was zieht deine Emotionen und deinen Geist immer wieder runter? (Sei ehrlich und offen!)

12. Auf einer Skala von 1 bis 10, wie gewillt bist du, das zu verändern? (1 = nicht gewillt, 10 = sehr gewillt)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13. Frag dich nun: "Was ist hier wirklich, ganz, ganz wirklich, los?" Schreib das erste auf, was dir in den Sinn kommt!

14. Jetzt schau tiefer. Wie lange ist das schon ein Teil deines Lebens?
(Schreibe die erste Erinnerung, die du damit verknüpfst und schreibe sie detailliert auf)

15. Was hast du gewonnen, indem du erlaubt hast, dass das passiert ist?
(Es gibt immer einen Grund bzw. eine grundsätzlich positive Absicht, warum wir uns triggern lassen – immer wieder und wieder)

16. Sei freundlich und gut zu dir. Nimm dir einen Moment, dich selbst zu schätzen.
(Lege beide Hände auf dein Herz. Mach es jetzt und fühle alles. Nimm einen tiefen Atemzug. Sag dir selbst, "Danke dir. Ich liebe dich, Ich schätze wirklich dass du dich um mich kümmerst und Dinge für mich ins Bewusstsein bringst."
Fühle tiefes Mitgefühl mit dir und ehre dich zu 100%.)

KREUZE DIESES KÄSTCHEN NUR DANN AN,
WENN DU DIR ERLAUBT HAST, IN TIEFE
SELBSTLIEBE EINZUTAUCHEN.

17. Schreibe einen ehrlichen "No Bullshit"- Brief mit all deiner Wertschätzung an dich selbst. (Schreibe auf wie wundervoll du bist und wie unperfekt du bist, und wie dich das nur noch perfekter macht, weil das du bist! Schreibe dir alles vom Herzen. Bonus-Punkte gibt es wenn du dabei weinst!)

Gratulation!

Du hast dieses Workbook offiziell gemeistert!

Ich bin stolz auf dich!

Indem du diese Fragen durchgegangen bist, bist du dir über deine tiefsten Wünsche klar geworden. Das ermöglicht es dir, aus dem Unbewussten und aus deinem Alltag aufzutauchen, um dir über deinen idealen Lebensstil bewusst zu werden und diesem näher zu kommen.



Was du geleistet hast, ist unglaublich viel innere Arbeit! Du bist so mutig! Du hast ehrlich und offen auf die Dinge geschaut, auch wenn nicht alles davon einfach war.

Jetzt ist es Zeit zu feiern. Gönn dir etwas Schönes für dich! Schätze deine Lebendigkeit. Kehre regelmäßig zu diesem Arbeitsbuch zurück, während du die nächsten Schritte planst und umsetzt!

Du weißt, dass deine Reise hier nicht endet, sondern erst beginnt! Denn du hast der Welt so viel zu bieten.
Ich glaube an dich!

xoxo, Susanne

Hier erreichst du mich:

SUSANNE PROSSER

Lifecreation- und Soul Coaching

www.dubistgut.at

coaching@dubistgut.at

www.dubistgut.at

0043 664 384 15 77

Dein kostenloses Erstgespräch:

<https://calendly.com/dubistgut/erstgespraech>