

INDIVIDUATIONS *Prozess*

Transpersonaler
TIP
seit 1977
Individuations-Prozess



Alles beginnt in Dir



Stephanie Merges-Wimmer

NATURHEIL-PRAXIS

GANZHEITLICHE URSACHENBEHANDLUNG

Alois-Leitner-Str. 6

84359 Simbach (Inn)

kontakt@merges-wimmer.de | 0 85 71 / 98 34 141



WORKBOOK

zur Vorbereitung

Die Übungen in diesem Book sind dazu erstellt worden, damit du dich ideal auf deine bevorstehende Reise vorbereiten kannst.

Je besser du vorbereitet bist, desto mehr wirst du von dieser Erfahrung profitieren!

Ich wünsche dir Freude, Kraft und Zuversicht!

Stephanie

Vorübung:

DEIN WEG ZU DIR

Such dir einen ruhigen Raum, schließe die Augen und atme ein paarmal tief durch, um bei dir anzukommen, bevor es los geht.

1. Bitte bewerte auf einer Skala von 1 bis 10, wie zufrieden du in den jeweiligen Bereichen deines Lebens bist:
 - Beziehung zu dir selbst
 - Beziehung zu anderen
 - Beziehung zur Gesellschaft
 - Beruf und Erfolg
 - Gesundheit und Wohlbefinden
 - Spiritualität
 - Finanzielles Wohlergehen
2. Was waren die drei Dinge, mit denen du im letzten Jahr zu kämpfen hattest?
Wenn dir nicht sofort etwas einfällt, wirf einen Blick auf die zuvor bewerteten Lebensbereiche und überlege, warum einige Bereich schlechter bewertet wurden als andere.
3. Wie fühlst du dich in diesem Moment geistig und emotional?
Schreib einfach alles auf, was dir in den nächsten zehn Minuten durch den Kopf geht. Lass deinen Gedanken freien Lauf, keine Selbstzensur!
4. Welche sind die 3 bis 5 positiven Emotionen, die in deinem heutigen Leben – im Alltag - am stärksten präsent sind?
5. Welche sind die 3 bis 5 negativen Emotionen, die in deinem aktuellen Alltag am stärksten präsent sind?
6. Was erhoffst du dir von diesem transpersonalen Individuationsprozess?