



Bye, Bye
schlechtes
Gewissen als
Businessmom
3 Übungen
für zwischendurch



- 
- 2** **Hallo**
Das bin ich
- 4** **Übung 1**
Kleine Phantasiereise
- 5** **Übung 2**
Bewusste Selbstliebe-Technik
- 6** **Übung 3**
Dankbarkeitsgefühl
- 8** **Schuldgefühle & schlechtes
Gewissen komplett loslassen**
So geht's weiter

HALLO!



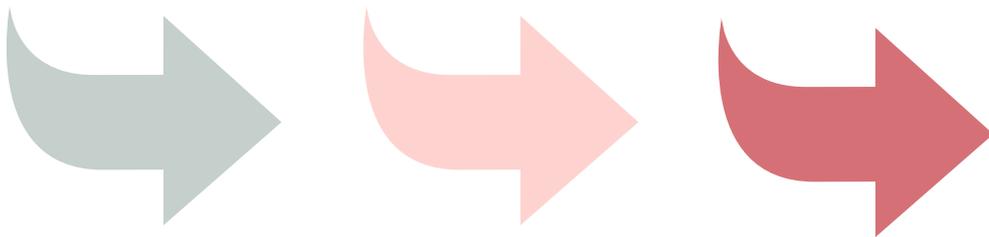
Ich bin Ilona, bin selbst Mutter von drei tollen Jungs, hab seit 24 Jahren ein eigenes Business und helfe Businessmütter sich von ihren negativen Gedankenkarussell zu befreien. Sich von unerwünschten Schuldgefühlen und dem Zustand inneren Zerrissenheit loszulassen sind sehr wichtige Faktoren, um zufrieden und voller Energie sich dem Business widmen zu können.

Durch meine Praxiserfahrung mit zahlreichen Businessmüttern, mit denen ich zusammengearbeitet habe und derzeit auch sehr intensiv arbeite, merke ich immer wieder, wie stark sie von ihren Schuldgefühlen gefangen gehalten werden. Das ist für die Mütter eine enorme Belastung diese Gefühle jeden Tag aushalten zu müssen. Doch das wunderbare daran ist, du musst das nicht länger mit dir rumtragen. Man kann dies schnell und unkompliziert ändern. Man ist diesen Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert. Durch diese Veränderung, kann man sich wieder voll und ganz sich dem Businessalltag hingeben, ohne schlechtem Gewissen. Hört sich das nicht erleichternd an?

Deine Ilona

Bye, Bye schlechtes Gewissen als Businessmom

3 Übungen für zwischendurch



1

Kleine Phantasiereise

2

Bewusste Selbstliebe-Technik

3

Dankbarkeitsgefühl

Übungsanleitung

Wenn Du gerade mal wieder zwischen den Stühlen stehst, ist kann eine dieser Übungen sehr hilfreich sein.

Wichtig hierbei, dass Du während dieser Zeit ungestört bist. Also schalte Dein Handy auf lautlos oder suche dir einen Raum, in dem du allein bist.

Lies Dir im Vorfeld alle drei Übungen bewusst durch und wähle intuitiv, welche gerade für Dich passend ist.

Plane für jede Übung einige Minuten ein oder solange es dein Zeitplan zulässt. Je länger desto intensiver. kommst du in dieses warmherzige Gefühl.

Finde für Dich eine angenehme Position und schliesse Deine Augen, sodass Du Dich besser entspannen und Dich Deiner inneren Welt mehr öffnen kannst

Konzentriere Dich nun auf Deine Atmung und spüre diese ganz bewusst für eine paar ruhige Atemzüge.

Richte Deine Aufmerksamkeit nun auf die ausgewählte Übung.

Am Ende der Übung kommst Du dann mit diesem befreienden Gefühl wieder zurück im Hier und Jetzt. Du nimmst dieses wohltuende Gefühl mit in Deinen Tag. Spüre anschließend noch nach, wie sich deine Gefühlslage dadurch verändert hat.

1. Übung

Kleine Phantasiereise....

Freiheit pur....

In dieser Phantasiereise machen wir einen Ausflug auf eine wunderschöne, grüne, saftige Sommerwiese.

Lass diese Sommerwiese vor deinem inneren Auge erscheinen.

Lass dir ruhig Zeit, dich auf dieser Wiese einzufinden.

Du befindest Dich jetzt auf dieser Wiese, die Du gerade Stück für Stück in Deinem Inneren entstehen lässt.

Du siehst nun überall die wunderschönen, strahlenden, bunten Blumen.

Du siehst Dich nun weiter um und nimmst wahr, dass du mit Deinen nackten Füßen auf der saftigen Wiese steht. Du fühlst diese Freiheit der Füße. Wenn du magst, kannst Du Deine Füße etwas bewegen und spüren, wie sich das Gras unter Deinen Füßen anfühlt.

Nun breitest Du Deine Arme aus und fühlst diese Freiheit und diese Weite. Du streckst sie Richtung Himmel und dabei fühlst Du noch intensiver dieses Hochgefühl.

Bleibe in diesem Zustand solange es dir gut tut.

L

2. Übung

Bewusste Selbstliebe-Technik

Fühle die Liebe in Dir....



Lege beide Hände übereinander auf Dein Herz. Es ist egal, welche Hand unten liegt. Ich bevorzuge die rechte Hand. Schließe deine Augen und fühle die Liebe in Dir. (Damit es dir leichter fällt, kannst Du gerne an einen Menschen denken, den Du über alles liebst, an Dein Kind oder an jemanden den du sehr gerne hast.

Fühle in Deiner Hand Deinen Herzschlag und atme ganz bewusst. Spüre, wie sich Dein Bauchdecke beim einatmen nach außen wölbt und beim ausatmen sich der Bauchnabel nach innen zieht.

Während sich Dein Bauch nun automatisch hebt und senkt, gehst du immer intensiver in diese gefühlte Liebe. Lass diese Liebe immer stärker werden und bleibe so lange Du möchtest in diesem Liebesrausch.

Lass diese Liebe zu, auch wenn dabei ein paar Liebestränen aus Dir heraus wollen.

3. Übung

Gefühlte Dankbarkeit

Spüre die Dankbarkeit....

Auch bei dieser letzten, kraftvollen Übung schließt Du Deine Augen wieder.

Finde für Dich eine geeignete Position, wo du Dich ganz bewusst der Dankbarkeit öffnen kannst.

Stelle Dir nun vor deinem inneren Auge all die wertvollen Dinge vor, die Du besitzt. Alle Gegenstände, Dein Haus oder Deine Wohnung, Dein Auto, Deine Küche....usw.

Vergiß Deine lieben Menschen um Dich herum nicht.

Beginne innerlich den Satz zu sprechen:

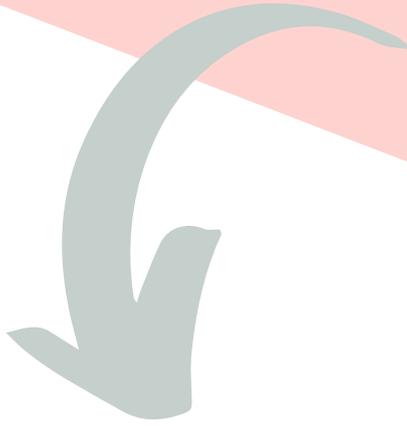
Ich bin dankbar für..... weil.....!

Ich bin dankbar für.....weil.....usw....!

Wichtig dabei ist, dass Du nach jedem Satz, kurz inne hältst und diese tiefe Dankbarkeit spürst.

Sei dankbar für all diese Dinge was Du hast und spüre dabei tief in Dir diese unglaubliche Fülle.

WICHTIG: Stelle Dir gerne einen Timer, damit Du Deinen nächsten Termin nicht verpasst.



Unzufrieden, innere Zerrissenheit, mit Schuldgefühlen geplagt, so sah mein Leben noch vor 6 Jahren aus, mit Haus, Mann, drei Kinder und einem Business. Durch meine innere Einstellung, wie mein Standing auszusehen hat, kamen viele Schuldgefühle und das schlechte Gewissen tagtäglich in mir hoch.

WAS ICH IN DER ZEIT GELERNT HABE:

Warte nicht, bis es dir richtig schlecht geht und es Dich innerlich zerreißt. Folge deinem Herzen und lass Deine Glaubenssätze los, die Dich daran hindern, eine gute Mutter zu sein.

SO KONNTE ICH:



mich endlich als zufriedene Businessmom fühlen



bei dem Gedanken an die Kinder mit einem Lächeln begegnen



zzufrieden meinen Businessalltag nachgehen



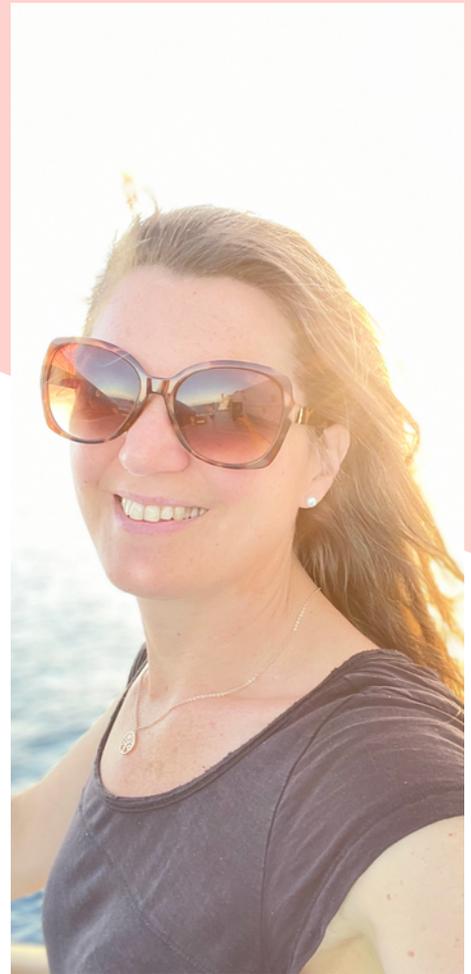
als Coach schon vielen tollen Müttern helfen, sich selbst wieder zu spüren und ihren inneren Frieden zu finden

Es geht hierbei nicht darum zu prahlen! Nein.

WENN ICH DAS GESCHAFFT HABE, DANN KANNST DU ES AUCH!!!



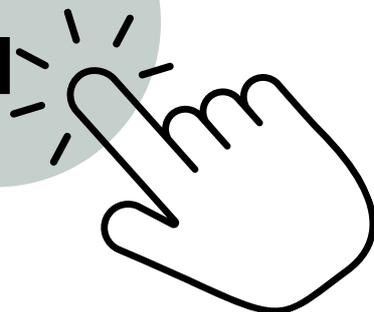
Mein 1:1 Coaching



Nun hast Du von mir handfesten Tipps erhalten,. Diese helfen Dir aber gar nichts, wenn Deine Gedanken noch voll und ganz in alte Mustern hängen und Du bei der kleinsten Regung von schlechten "Gewissensstimme" im Kopf sofort in so einen ungewollten Teufelskreis gerätst.

Bei meinem 1:1 Coaching lösen wir Dein individuelles, belastendes Thema in **kurzer Zeit** auf und programmieren Dein Unterbewusstsein auf **die Mutter, die du sein möchtest**.

**JA, ICH WILL EIN
ERSTGESPRÄCH**





Du bist einfach eine phantastische Frau..
Selten schafft es jemand so tief an meine verborgenen Emotionen zu kommen und dann damit zu arbeiten. Doch du hast das mit einer Authentizität und Freude gemacht das es leicht war mich zu offenbaren.
Und ich muss sagen, du machst das großartig. ein feines Gespür gepaart mit Freue und deinem ganzen Wissen öffnet ungeahnte Seiten. Nach den Sitzungen fühlt man sich, wie sagt man bei euch "saugvad".
Danke für alles und deine Mega Unterstützung.
Herzlichst **Marion Schuster**

Obwohl ich schon viel an mir gearbeitet habe, in den verschiedensten Arten und Formen (-Coachings, Therapien, Kurse etc.) hatte ich immer das Gefühl, dass meine Themen früher oder später wieder kamen.
Ich wusste nicht ganz genau, was Du machst, aber ich habe Dir vertraut und spürte, dass Du ganz genau weißt, was Du tust. Bereits nach einigen Sitzungen merkte ich, dass irgendwas anders war!
Als hättest Du mein Unterbewusstsein umprogrammiert!
Wahnsinn!. Du hast mir den Schlüssel gereicht, nach dem ich so lange gesucht habe! **Yasmin Dastagir**

Den Weg hast Du für mich frei gemacht
Das schönste, tollste und das wofür ich mich von Herzen bedanken möchte ist:
Dass ich mir genau diese Qualität in meinem Leben gewünscht habe und freue ich mich sehr, dass ich Dich gefunden habe..Ich kann euch versichern das ihr Ilona Euer Vertrauen schenken könnt!
Lots of Love **Christine Schönfelder**

**SIE KÖNNEN
ES, ALSO
KANNST DU
ES AUCH**



**JA, ICH WILL EIN
ERSTGESPRÄCH**

