

# Matrix - Aus eigener Kraft- Coaching 2021

**Bearbeite das Arbeitsblatt bevor du mit der Audiomeditation beginnst.**

1. Welches persönliche Themengebiet soll 2021 verändert werden? Wo sind eventuelle Herausforderungen? Welche Ziele oder Wünsche hast du konkret? Diese können auf der körperlichen, emotionalen oder in deinem Umfeld liegen. Nenne mindestens drei Themen.

---

---

---

Entscheide dich für eins, was für dich jetzt Priorität hat, was du 2021 gestalten möchtest:

---

2. Wie hoch ist der Stress auf das Thema? 0= gar nicht oder 10= sehr hoch .

\_\_\_\_\_

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

3. Höre die Audiomeditation „Schöpfergeist“ - Verbinde dich während der Audiomeditation mit deinem Thema.



4. Nachtest! Wie hoch ist der Stress auf das Thema jetzt? 0= gar nicht oder 10= sehr hoch.

\_\_\_\_\_

1    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

5. Wenn sich etwas verändert hat, dann feiere dein Ergebnis mit:  
Das bleibt und wird noch besser. Wiederhole diese Übung nach drei Tagen noch einmal.