

UPLIFT YOUR MIND



WORKBOOK

CHRISTIN ENDTER



INNER COSMOS

INHALTSVERZEICHNIS

UPLIFT YOUR MIND WORKBOOK

3 ABOUT | EINLEITUNG

4 WHEEL OF LIFE

6 PERSÖNLICHES WACHSTUM

12 GESUNDHEIT UND VITALITÄT

17 FREIZEIT UND SPASS

20 FREUNDSCHAFTEN

23 LIEBE UND FAMILIE

28 GELD UND FINANZEN

34 BERUF UND BERUFUNG

37 SPIRITUALITÄT

42 AUSBLICK

51 BUCHEMPFEHLUNGEN

ABOUT

"We do not see things as they are.
We see things as we are."
Rabbi Shmuel Ben Nachmani

Unsere Gedanken deuten unsere Realität und bestimmen die Qualität unserer Gefühle: ob wir glücklich und zufrieden mit uns oder unserem Leben sind – oder eben nicht. Deshalb ist es so wichtig, dass du dich gut kennst, weißt, "wie du tickst" und deinen Gedanken regelmäßig ein Upgrade verpasst. Mit diesem Workbook erhältst du auf 54 Seiten Journaling-Impulse, empowernde Zitate, Affirmationen und Buchtipps zu acht Lebensbereichen. Die Kapitel leiten dich an, deine Zufriedenheit in den einzelnen Lebensbereichen zu reflektieren, mehr Bewusstsein zu schaffen, was dir gut tut und was du in deinem Leben haben möchtest. Im Sortieren und Reflektieren lässt du Energie frei. Und lässt Balance einziehen.

Ausgedruckt lassen sich die Seiten in deinem Tempo handschriftlich ausfüllen. Du entscheidest, ob du das Workbook in deine Selbstfürsorge-Routine einbeziehen und jeden Tag mit den Reflektionen arbeiten möchtest. Oder ob du die Anleitungen verwendest, um während eines Coachings bei deinem persönlichen und spirituellen Wachstum begleitet zu werden. Ganz egal wie, mit dem Workbook verbringst du Zeit mit dir und lernst dich besser kennen – der wichtigsten Person in deinem Leben.



Ich bin Christin Endter, Gründerin von Inner Cosmos. Ich arbeite als Coachin, Mentorin und Beraterin für innere Stärk bewusste Lebensgestaltung, damit alle Menschen ein erfülltes, erfolgreiches, leidenschaftliches Leben führen können.

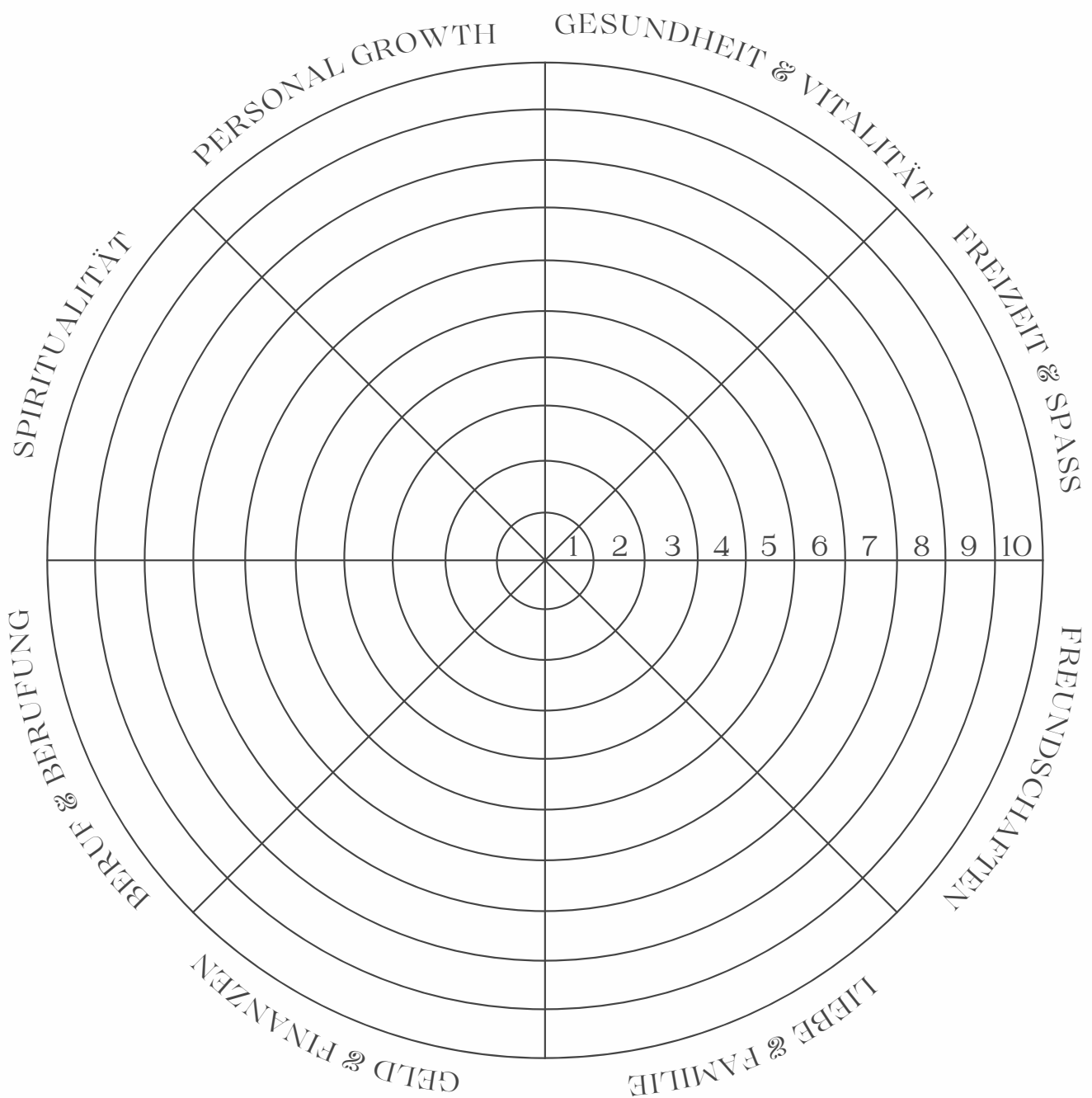
Ich wünsche dir eine wundervolle Reise mit diesem Workbook und lade dich ein, voll und ganz in deinen Inner Cosmos einzutauchen.

Erschaffe das Leben,
das du liebst

Christin

WHEEL OF LIFE

DAS WHEEL OF LIFE (LEBENS RAD) VERANSCHAULICHT DIR, WIE
AUSGEGLICHEN DEIN LEBEN IST.
UND WAS DIR FEHLT, UM BALANCE ZU FINDEN.
BITTE SPÜRE IN DIE 8 LEBENSBEREICHE HINEIN UND BEWERTE SIE VON
1 (NIEDRIGSTE ZUFRIEDENHEIT) - 10 (HÖCHSTE ERFÜLLUNG).



NOTES

BETRACHTE NUN DEINE AUSGEMALTEN LEBENSBEREICHE. SPÜRE HINEIN, OB DIR EINE HOHE AUSPRÄGUNG IN EINEM BEREICH ERFÜLLUNG BRINGT ODER AUF KOSTEN EINER ANDEREN KATEGORIE RESSOURCEN ABZIEHT. HAST DU EINEN LEBENSBEREICH VERNACHLÄSSIGT, OBWOHL ER DIR SEHR WICHTIG IST? NOTIERE DEINE BEMERKUNGEN HIER.

HOW YOU VIEW YOURSELF BECOMES EVERYTHING.
YOUR FOUNDATION. THE STARTING POINT FOR
CHANGING THE WORLD AROUND YOU.

MICHELLE OBAMA

PERSÖNLICHES WACHSTUM

AFFIRMATIONEN



MEIN KÖRPER UND GEIST SIND IN HARMONISCHEM
BEWUSSTSEIN AUSGERICHTET.
MY LITTLE CHANGES AMOUNT TO BIG BENEFITS.
ICH SÖRGE GUT FÜR MICH.
ICH INVESTIERE IN MICH.

WAS WAREN DEINE GRÖSSTEN ERFOLGE?

WENN ES EINE ENTSCHEIDUNG GIBT, DIE DU BEREUST,
WELCHE WAR DAS? WAS HAST DU DARAUS GELERNT?

ALWAYS GO WITH THE CHOICE THAT SCARES YOU THE
MOST, BECAUSE THAT IS THE ONE THAT IS GOING TO
REQUIRE
THE MOST FROM YOU.

CAROLINE MYSS

ASSESSMENT

SELBSTERKENNTNIS

ERGÄNZE DIE SÄTZE, INDEM DU JEWEILS DAS ERSTE EINTRÄGST,
DAS DIR EINFÄLLT.

ICH BIN EIN MENSCH DER ...

... LIEBT	
... MAG	
ANGETRIEBEN IST	
INSPIRIERT IST	
DAVON TRÄUMT	
AM GLÜCKLICHSTEN IST, WENN	
AN ... GLAUBT	
... BRAUCHT	
EINES TAGES	
DAS ZIEL VERFOLGT	
BEMERKT, WENN	
ANGST HAT VOR	

HOPE AND FEAR CANNOT OCCUPY THE SAME SPACE.
INVITE ONE TO STAY.

MAYA ANGELOU

BENENNE DEINE GRÖSSTE ANGST.
WAS WÜRDEST DU TUN, WENN DU KEINE ANGST HÄTTEST?
WAS BRÄUCHTEST DU, UM KEINE ANGST ZU HABEN?

HIER IST PLATZ, UM DICH VON DEINEN BLOCKADEN (GELD,
ANGST, ZEIT, PERFEKTIONISMUS...) ZU VERABSCHIEDEN.



AFFIRMATION
I AM ALLOWED TO GROW AND MOVE FORWARD.

NOTES

SCHREIBE EINEN BRIEF AN DEIN JÜNGERES ICH UND ERZÄHLE DIR, WAS DU IN DEN LETZTEN 10 JAHREN ALLES ERREICHT UND GESCHAFFT HAST. LIES IHN DIR DANACH SELBST LAUT VOR.

OUR DEEPEST FEAR IS NOT THAT WE ARE INADEQUATE.
OUR DEEPEST FEAR IS THAT WE ARE POWERFUL BEYOND
MEASURE. IT IS OUR LIGHT, NOT OUR DARKNESS, THAT
MOST FRIGHTENS US.

MARIANNE WILLIAMSON

NENNE DREI DINGE, IN DENEN DU RICHTIG GUT BIST.

1 _____
2 _____
3 _____

AFFIRMATIONEN



ICH BIN PERFEKT UND VOLLSTÄNDIG, SO WIE ICH BIN.
ICH BIN BEREIT FÜR NEUE GEDANKEN UND
ERFAHRUNGEN.
ICH WÄHLE ZUVERSICHT UND VERTRAUEN STATT
SÖRGEN UND ANGST.

WAS SIND DEINE GRÖSSTEN ERKENNTNISSE ÜBER DICH SÖWEIT?

REFLEKTION

SELBSTWERT

ALLE ASPEKTE DEINES LEBENS ZÄHLEN, DENN ENTWEDER SIE EMPOWERN DICH ODER NEHMEN DIR ENERGIE: DEINE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN, DIE ZEIT, DIE DU DIR FÜR BEWEGUNG NIMMST, KLEIDUNG, DIE DU AUSWÄHLST, UNGESUNDE GEWOHNHEITEN – ALL DAS BILDET DEIN SELBSTWERT-GERÜST.

DAS GIBT MIR ENERGIE

DAS NIMMT MIR ENERGIE

SELBSTWERT - DAS MÖCHTE ICH MACHEN, UM MICH ZU NÄHREN:

MAN IST NICHT AUF DER WELT, UM SICH ZU BESSERN, ABER UM SICH ZU ÖFFNEN.

CHRISTA WOLF