



AromaSpecials

ZENTRUM FÜR KOMPLEMENTÄRE
GESUNDHEITSPFLEGE

6 SCHRITTE ZU DEINEM WAHREN ICH!

www.aromaspecials.at

WO BIST DU GEFANGEN?

6 SCHRITTE ZU DEINEM WAHREN ICH!

Dauer zwischen 45 - 60 Minuten

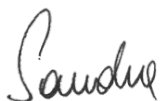
Dieser Test soll dir helfen, Wohlbefinden und Ausgeglichenheit in dein Leben zu bringen. Es werden Dysbalancen deines Lebens aufgedeckt und sichtbar gemacht, sofern du ehrlich mit dir selbst bist. Dies ist der erste wichtige Schritt in Richtung deines wahren ICHs, hin zu einem ausgeglichenen Leben.

- 1.) Gehe die einzelnen Bereiche Schritt für Schritt durch und überspringe keinen. Sie sind aufeinander aufbauend. Es würden dir wesentliche Erkenntnisse fehlen.
- 2.) Mache eine Bestandsaufnahme deines Basislagers mit dem „Rad des Lebens“.
- 3.) Ermittle deinen Wunschzustand der 6 Grundpfeiler deines Lebens. Dafür findest du vor jedem Abschnitt einen Bereich, wo du dies genau festlegen kannst. Geh ins Detail, träume dabei und schränke dich nicht im Denken ein.
- 4.) Ermittle anhand der gestellten Fragen deinen IST Zustand der 6 Grundpfeiler. Sei ehrlich mit dir, nur so gewinnst du wahre Erkenntnisse daraus.
 - A. Keine Scham. Du brauchst dies nur für dich aufschreiben, es niemanden zeigen.
 - B. Hinterfrage dich, wenngleich dies Arbeit für dich bedeutet und es an deiner Komfortzone ruckelt.
- 5.) Neben den jeweiligen Bereichen hast du die Möglichkeit, neue Ideen, Namen von Leuten, die dich unterstützen können usw., anzuführen. Auch ein Kästchen, wo du deinen Fortschritt notieren kannst, findest du.
- 6.) Sieh die Bereiche immer auch zusammenhängend, so kannst du Ursachen leichter erkennen.

TIPP: Lege dir die Vorlage am Computer ab und mache den Test nach ein paar Monaten noch einmal. Staune, wie sich die Bereiche verbessern, wenn du dein Leben aktiv in die Hand nimmst.

Ich wünsche dir viele wertvolle Erkenntnisse!

Herzlichst,

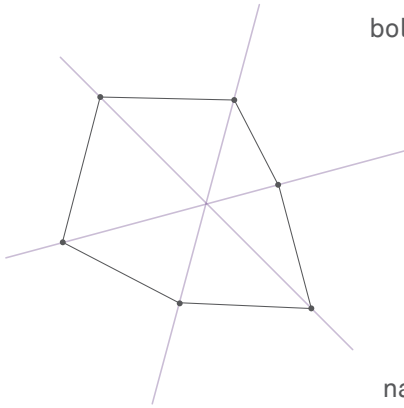


Sandra



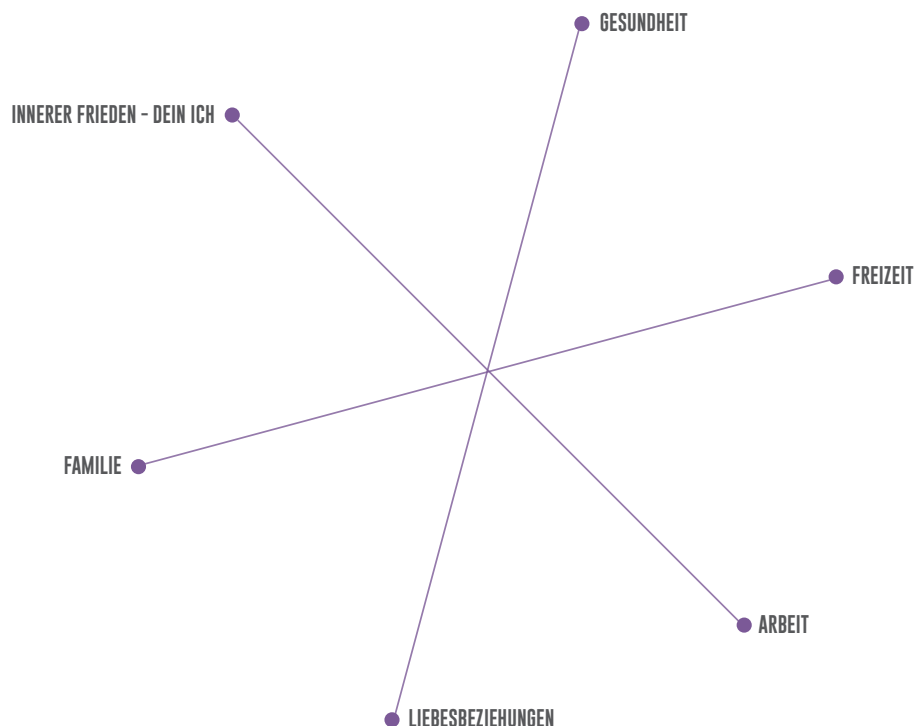
BESTANDSAUFNAHME

DEINES BASISLAGERS



Trage in folgendem „Rad des Lebens“ mit einer Farbe, deinen momentanen IST Zustand ein (siehe am Beispiel). Dieses Symbol stammt von nordamerikanischen Indianerstämmen. Das uralte Symbol verkörpert die Ganzheit des Lebens. Ohne Anfang, ohne Ende. Das Rade des Lebens beinhaltet natürliche Strukturen und rhythmische/zyklische Lebensgesetze (Himmelsrichtungen, Elemente, Tageszeiten, Erlebens-Arten usw.) Als Bestandsaufnahme für das Leben ist dies auch für uns besonders nützlich. Du bekommst dadurch relativ schnell einen Überblick über deine derzeitigen Lebenssituationen. So kannst du nach ein paar Monaten/einem Jahr nochmals gezielt drauf schauen, ein weiteres „Rad“ anfertigen und vergleichen, ob es „runder“ geworden ist und wo du noch nachbessern musst.

Verbinde die Punkte und betrachte dein Rad. Wie fühlt es sich an? Deine Lebensqualität kannst du an der Größe deines Rades erkennen, ebenso an deinen „Beulen“ im Rad. Wie rund/unrund verläuft dein Leben? Wie ließe sich mit dem Rad tatsächlich fahren? Was sind die größten Schwachstellen?



GESUNDHEIT

DEIN WUNSCHZUSTAND

Wie würde dein optimaler GESUNDHEITZUSTAND aussehen, wenn du dir diesen von einer guten Fee wünschen könntest? (körperlich, psychisch).

In der rechten Spalte hast du die Möglichkeit folgende Zeichen einzufügen, somit hast du immer einen guten Überblick!

- Du bist am richtigen Weg – weiter so
- ➡ Verbesserungswürdig – du darfst dem Bereich mehr Aufmerksamkeit schenken
- ↘ Rückläufig – nimm schleunigst die Beine in die Hand

GESUNDHEIT	Wie sieht der Bereich bei dir aus? (Je genauer du die Bereiche beschreibst, desto mehr kannst du herauslesen)	Wie könntest du den Bereich verbessern? Wer könnte dich dabei unterstützen?	➤
Fühlst du dich körperlich fit und vital? Wie zeigt sich das bei dir?			
Führst du deinem Körper häufig Genuss/Suchtmittel zu? (Alkohol, Zucker, Zigaretten...)			
Fühlst du dich häufig müde?			
Versorgst du deinen Körper ausreichend mit Flüssigkeit? Wie viel trinkst du täglich?			



GESUNDHEIT

GESUNDHEIT	Wie sieht der Bereich bei dir aus? (Je genauer du die Bereiche beschreibst, desto mehr kannst du herauslesen)	Wie könntest du den Bereich verbessern? Wer könnte dich dabei unterstützen?	↗
Hast du körperliche Beschwerden? Gehe von Kopf bis Fuß langsam alle Bereiche durch – besonders die ganz kleinen Anzeichen sind interessant			
Wie sieht deine Ernährung aus? (Was isst du? Kochst du selbst? Wann isst du (Zeiten)? In welchem Ambiente kochst, isst du? Beschreibe genau, was fällt dir auf?)			
Wie sieht bei dir Bewegung/ Sport aus? (wie oft, was, wo)			
Bist du häufig krank? Wie oft bist du krank? (Treten gewisse Beschwerden/Krankheiten gehäuft auf? Oft das selbe? Wo könnte dein Schwachpunkt liegen?)			
Wie oft kommst du an die frische Luft, in die Natur? Täglich? Wie oft in der Woche? Wie lange?			
Platz für deine Überlegungen...			



FREIZEIT

DEIN WUNSCHZUSTAND

Wie würde deine optimale FREIZEIT aussehen, wenn du dir dies von einer guten Fee wünschen könntest?
(sei gnadenlos ehrlich – nur Freizeit wäre auch mit der Zeit langweilig)

FREIZEIT	Wie sieht der Bereich bei dir aus?	Wie kannst du den Bereich verbessern? Wer könnte dich dabei unterstützen?	↗
Was machst du gerne in deiner freien Zeit?			
Wie oft hast du freie Zeit für deine Hobbies?			
Wie oft schnupperst du in Bereiche hinein, die du bisher nicht kanntest? (probierst was Neues aus?)			
Lernst du gerne Leute kennen? Wo/wie machst du das?			



FREIZEIT

FREIZEIT	Wie sieht der Bereich bei dir aus?	Wie kannst du den Bereich verbessern? Wer könnte dich dabei unterstützen?	↗
Wo und wie verbringst du deinen Urlaub? Bist du öfter im Ausland?			
Für was interessierst du dich in deiner Freizeit? Warum hast du es bis jetzt noch nicht gemacht/zu wenig gemacht?			
Was hält dich davon ab, neue Dinge auszuprobieren?			
Wie abwechslungsreich lebst du? Wie spontan bist du? (Beschreibe genau)			
Platz für deine Überlegungen...			



ARBEIT

DEIN WUNSCHZUSTAND

Wie würde deine optimale ARBEIT aussehen, wenn du dir dies von einer guten Fee wünschen könntest?

ARBEIT	Wie sieht der Bereich bei dir aus?	Wie kannst du den Bereich verbessern? Wer könnte dich dabei unterstützen?	↗
Bist du in deiner bezahlten Arbeit (Geld verdienen) glücklich?			
Verbringst du zu viel Zeit in deiner Arbeit?			
Verdienst du für deine investierte Zeit genügend Geld?			
Bist du in deiner Arbeit unterfordert/überfordert?			
Fühlst du dich in deiner Tätigkeit gesehen?			
Was war als Kind dein Traumberuf? Warum hast du jetzt einen ganz anderen?			



ARBEIT

ARBEIT	Wie sieht der Bereich bei dir aus?	Wie kannst du den Bereich verbessern? Wer könnte dich dabei unterstützen?	↗
Wie stehst du zum Thema Finanzen? Welchen Stellenwert hat Geld für dich? Ist Geld verdienen anstrengend?			
Wie stehst du zu Haushalts-tätigkeiten? Denkst du, dass diese Wert bringen oder sind sie nur notwendiges Übel?			
Fühlst du dich als Unternehmer deines Lebens? Wenn ja, warum/wenn nein, warum nicht?			
Hast du das Gefühl deine Tätigkeit/Arbeit selbst in der Hand zu haben?			
Warum gehst du noch arbeiten, außer um Geld zu verdienen?			
Platz für deine Überlegungen...			



FAMILIE

DEIN WUNSCHZUSTAND

Wie würde deine optimale FAMILIENSITUATION aussehen, wenn du dir diese von einer guten Fee wünschen könntest?

FAMILIE	Wie sieht der Bereich bei dir aus?	Wie kannst du den Bereich verbessern? Wer könnte dich dabei unterstützen?	↗
Wie gestaltet sich deine enge familiäre Situation? (Kinder, Partner)			
Wie zeigt sich deine familiäre Situation um dich? (Eltern, Geschwister von dir, Schwiegereltern, Schwager/Schwägerin) wie ist diese gekennzeichnet?			
Wie ist die zeitliche Investition hier verteilt? (Bekommt z.B. die eigene Mutter mehr Aufmerksamkeit als der eigene Partner?)			
Wie sieht die Beziehung zu den einzelnen Familienmitgliedern aus? Gibt es Handlungsbedarf?			
Wo könnte die Ursache für Unzufriedenheit in der Familie liegen?			
Platz für deine Überlegungen...			



INNERER FRIEDEN - DEIN ICH

DEIN WUNSCHZUSTAND

Wie würde dein ICH/dein innerer Frieden aussehen, wenn du dir dies von einer guten Fee wünschen könntest? Wie wärest du, ohne der dicken Schicht an Verpflichtungen, Angepasstheiten und Moralvorstellungen der Gesellschaft?

INNERER FRIEDEN - DEIN ICH	Wie sieht der Bereich bei dir aus?	Wie kannst du den Bereich verbessern? Wer könnte dich dabei unterstützen?	↗
Bist du eher positiv oder eher negativ denkend?			
Bist du launisch?			
Bist du im Winter/bei schlechtem Wetter schnell depressiv/schlecht gelaunt?			
Was bedeutet Achtsamkeit für dich?			
Wie achtsam gehst du durch deinen Tag?			



INNERER FRIEDEN - DEIN ICH

INNERER FRIEDEN - DEIN ICH	Wie sieht der Bereich bei dir aus?	Wie kannst du den Bereich verbessern? Wer könnte dich dabei unterstützen?	➤
Welche Werte sind für dich im Leben wichtig? Lebst du diese?			
Was glaubst du... für was bist du hier auf der Erde? Welche Werte bringst du in diese Welt?			
Wer ist für deinen Lebensumstand verantwortlich? Wer kann daran etwas ändern? Wer könnte dich hierbei unterstützen?			
Nimmst du dir Zeit deiner inneren Stimme zu lauschen? (Meditation, Stille, ...)			
Platz für deine Überlegungen...			



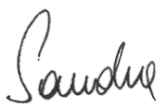
HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH, DU HAST ES GESCHAFFT!

Ich möchte dir ganz herzlich gratulieren, du bist deinem wahren ICH ein großes Stück nähergekommen. Wie geht es nun weiter? Du hast mit der schriftlichen Ausarbeitung deiner Fragen wichtige Grundsteine für deinen weiteren Weg gelegt. Nun hast du es schwarz auf weiß und siehst auf einem Blick, welchen Bereichen in deinem Leben du mehr Aufmerksamkeit schenken darfst.

SO GEHST DU DAS GANZE AN:

- 1.) Suche dir gute Freunde, Buddies, die deine Ideen teilen, dich begleiten und unterstützen.
- 2.) Zu Themen wie Berufung, Beziehung und Arbeit kann ich dir die Kurse von Veit Lindau wärmstens empfehlen. Selbst getestet und absolviert, bin ich überzeugt, dass sie auch dich weiterbringen werden. Eine feine Auswahl davon findest du auf der Webseite www.aromaspecials.at
- 3.) Zu Themen wie Gesundheit und Bewegung möchte ich dich einladen, dich auf meiner Webseite www.aromaspecials.at umzusehen. Hier findest du viele Informationen und Blogbeiträge über Aromatherapie, Energiearbeit, Meditation und regenerierende Bewegung. Kennst du schon das neue kostenlose E-Book Gesund werden – gesund bleiben, ätherische Öle gezielt eingesetzt? Es steht kostenlos zum Download auf www.aromaspecials.at für dich bereit.

Und nun wünsche ich dir viel Erfolg für deine weiteren Schritte.
Herzlichst,



Sandra





**ZENTRUM FÜR KOMPLEMENTÄRE
GESUNDHEITSPFLEGE**

www.aromaspecials.at