

Höhere Führungstraining

Die Verbindung vertiefen

Verbindung mit deinem Körper kultivieren

Spüre hinein in deinem Frauenkörper. Lerne dich selbst kennen. Wie fühlt sich dein Körper an? Achte auf deine Gefühle.

Tanze

Freude

Was macht dir Spaß? Sag öfter Nein zu den anderen Dingen.

Höre auf deine Intuition

Was fühlt sich gut an (im Einklang mit dir, ein inneres Wissen, entspannt, was fühlt sich stark an), was fühlt sich unangenehm an (Spannung, ein unangenehmes Gefühl). Der Körper lügt nicht.

Bau eine vertrauensvolle Beziehung zu deiner Höhere Führung auf

Dein ganzes Leben hast du deine HF gehabt, manchmal hast du zugehört, manchmal nicht. Vertraue darauf, dass die Antworten, die du bekommst, letztlich deinem Wohl dienen, auch wenn sie nicht genau dem entspricht, worum du gebeten hast. Vielleicht überrascht dich das Ergebnis.

Vertraue dir selbst

Achte mehr auf Zeichen

Erlaube Downloads zu kommen

Schreibe sie immer auf.

Verspieltheit

Erlaube dir mehr Spaß in deinem menschlichen Körper und in deinem Leben.

Geh in die Natur

Lass dein Geist dort zu Ruhe kommen.

Meditation

Geh in die Stille. Verbinde dich mit deinem Herzen und öffne es. Dort sind 40 000 Zellen, die nirgendwo anders im Körper sind. Sei öfter im dem gegenwärtigen Moment.

Intentionen machen

Achte auf eine gesunde Ernährung

Bewege deinen Körper

Umgebe dich mit Menschen, die dich unterstützen

Mach die innere Arbeit

Was könntest du tun?