

66

MINI-WORKBOOK: ZURÜCK ZU MIR



Follow Me
[@enlona_gmbh](#)

Inhaltsverzeichnis

01. Begrüssung

“In diesem ersten Schritt heisse ich dich herzlich willkommen - mit allem, was du gerade mitbringst.”

03. Mini-Übung

“Eine kurze, achtsame Atemübung bringt dich in den gegenwärtigen Moment. Nur du - in Verbindung mit dir selbst.”

05. Dein nächster Schritt

Du bist nicht allein. Erfahre, wie du weitergehen kannst - in Verbindung, Klarheit und Frieden.

“Dein Weg zurück zu dir beginnt genau jetzt.”

02. Selbst-Check

“Diese Fragen helfen dir, deinen aktuellen inneren Standort zu erkennen - liebevoll und ehrlich.”

04. Deine Vision

“Hier beginnt deine neue innere Reise aus dir heraus, zurück zu dir.”



“Von Herz zu Herz”

Willkommen

Vielleicht fühlst du dich manchmal leer?

Du funktionierst täglich, aber du spürst dich selbst kaum und hast keine Zeit für dich. Tief in dir sehnst du dich nach einem **STOPP**, nach einem Atemzug, nach Ruhe, nach einem echten JA zu dir selbst - statt dich fremdgesteuert zu fühlen.

Dieses Workbook ist dein erster Schritt zurück. Zurück in deine Tiefe. In die Verbindung und deine Klarheit. Zurück zu dir.

Alles beginnt in dir.



+41 78 642 23 18



nadine@enlona.ch



Selbst-Check:

Wo stehe ich gerade im Leben?

Nimm dir einen ruhigen Moment.

Beantworte diese Fragen ehrlich für dich:

Was fühlt sich gerade sehr schwer an in meinem Leben?



Wann habe ich mich das letzte Mal richtig lebendig und voller Energie gefühlt?



Woran merke ich, dass ich nicht wirklich bei mir bin?



Was fehlt mir im Moment am meisten?



**Was würde sich verändern, wenn ich mir selbst
näherkomme?**



Mini-Übung:

3 Minuten Ankommen bei dir

Lege eine Hand auf dein Herz. Atme tief ein. Und dann frage dich...

Bleib für drei Atemzüge einfach bei dir. Ohne Lösung, nur Verbindung.



Deine Vision

Wie möchtest du dich fühlen?

Schreibe intuitiv oder vollende diese Sätze:

Ich bin...









Ich wünsche mir mehr...









Ich bin bereit,...









Ich lasse los,...









Platz für deine intuitiven Ergänzungen:









“Dein nächster Schritt”

Zurück zu dir

Wenn du spürst, dass du nicht länger allein durch dieses innere Labyrinth gehen möchtest:

Ich begleite dich auf deinem Weg zurück in dein wahres Leben – in Verbindung, Tiefe und Würde.

In einem kostenlosen Erstgespräch findest du Raum, gehört und gesehen zu werden. Ganz ohne Druck. Einfach du.

“Lass uns gemeinsam herausfinden, was dich stärkt - in einem kostenlosen Erstgespräch”



+41 78 642 23 18

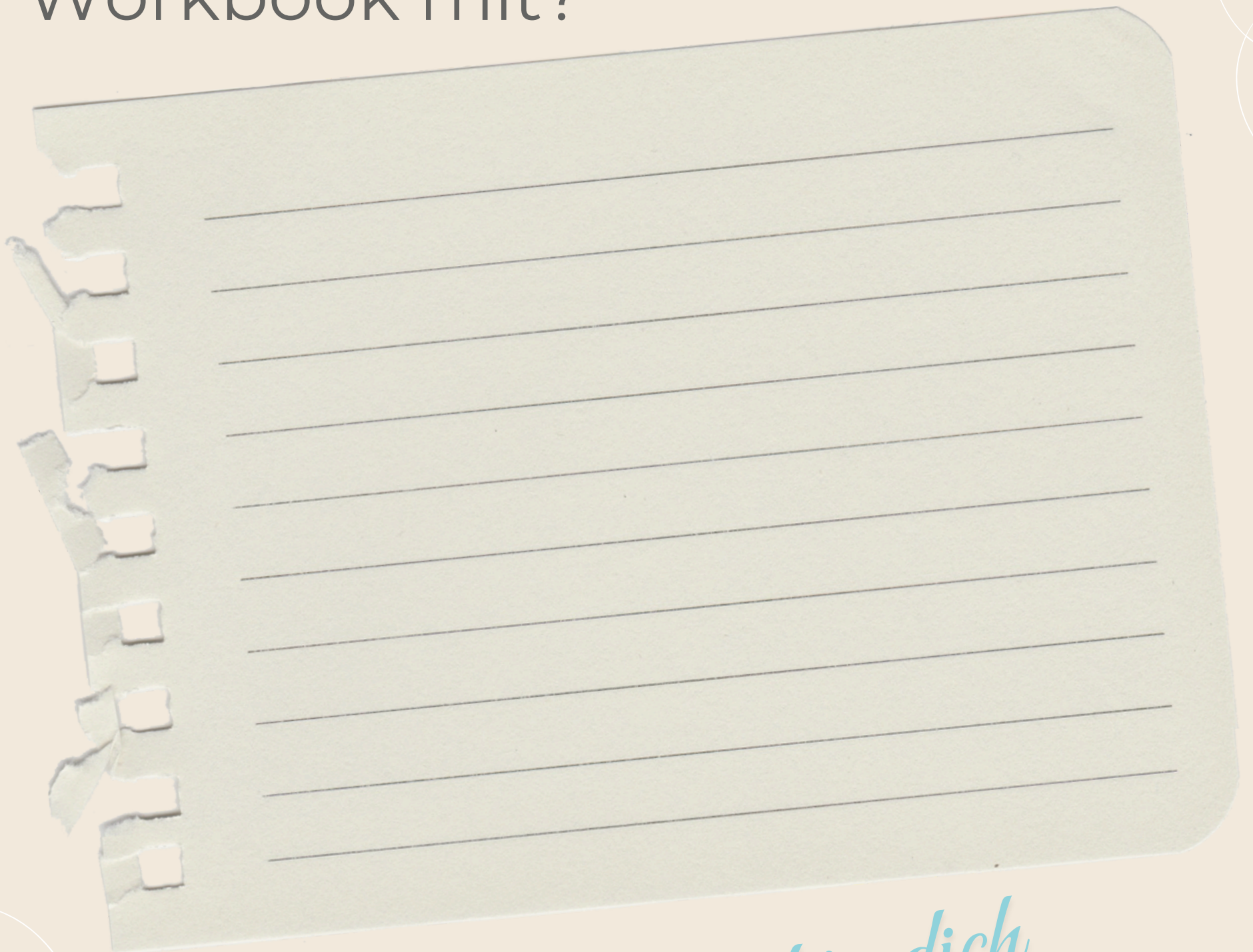


nadine@enlona.ch



Nadine Späti

Was nimmst du aus diesem
Workbook mit?



In Liebe für dich



Frieden

Die Welt wird Frieden
haben, wenn wir Frieden
in uns tragen.



Nadine Späti