



**Mamas
erste Schritte
zum
Glücklichsein**

**Deine
kostenlose
Online
4 Tages
Reise**



Mamas
erste Schritte
zum
Glücklichein

Vorbereitung

Hurra, du bist zu unserer gemeinsamen 4 Tages Reise angemeldet! Du bist bereit, los zu starten und deine ersten Schritte zu gehen! Gute Entscheidung!

Noch einmal: bitte sei 100% ehrlich zu dir selbst bei all den Aufgaben & Ausarbeitungen! Dies ist für dein Vorankommen bei deiner Reise & deiner Entwicklung wirklich wichtig!

Noch bevor unsere Reise in wenigen Tagen startet, schauen wir zu allererst auf deine IST-Situation!

☑️ Dazu bekommst du diese erste konkrete Vorbereitungsaufgabe!

Setz dich in Gedanken auf das Dach deines Hauses, den Balkon oder den Garten, von wo aus du dir selbst & deiner Familie in den nächsten Tagen gut zuschauen & euch genau beobachten kannst.

Ja, es gibt dich die nächsten Tage sozusagen doppelt 😊

Versuche, möglichst wertfrei, ohne Beurteilung, ohne Kritik & ohne Einschränkung zu beobachten.

Einfach nur schauen, hören, vielleicht auch riechen, spüren und schmecken. Und immer gleich niederschreiben, hier in deinem eBook.

Bei deiner **Beobachtungs-Reise** wirst du vielleicht nicht nur Positives entdecken. Sei bitte nicht zu streng mit dir! Du hast dich hier und heute schon auf den Weg gemacht, kannst etwas ändern, wenn du möchtest.

Und wichtig:

außerdem bist du die allerbeste Mama für deine Kinder! Du hast sie zur Welt gebracht und – wenn du nun möglicherweise nur kleine Dinge & Sichtweisen änderst – werden dir auch 1000 wunderbare, liebevolle Momente einfallen, die ihr bereits gemeinsam erlebt habt.

Folgende Fragen könnten dir als Hilfestellung dienen für deine Beobachtungen:

- Wie läuft mein Familienleben den ganzen Tag ab? Beim Aufwachen / in der Früh / vormittags / mittags / nachmittags / abends?
- Was sehe ich auf den 1. Blick?

- **Was denke ich** über mich? Über die anderen?
- **Was fühle ich?** Sind es überwiegend positive oder negative Gefühle?
- **Was spreche ich?** Verwende ich vielleicht bestimmte Wörter vermehrt, welche sind das? Verwende ich Sprichwörter, welche? Wie spreche ich? Wie spreche ich mit mir selbst?
- Wann und wie handle ich? Wie mach ich es?
- Wie ist mein Umgang mit meinen Kindern?
- Wie reagieren meine Kinder / mein Partner darauf?
- Welche Herausforderungen habe ich / haben wir zu meistern? Wie gut meistern wir diese?
- Was ist die größte, und was ist die kleinste dieser Schwierigkeiten?
- Fällt mir etwas auf, dass mich besonders stört?
- Was ist an guten Tagen anders als an schlechten Tagen?
- **Und was läuft gut?** (Schau hier ganz genau hin! Das Gute & Positive wird oft übersehen! Es wäre doch fein zumindest 3 positive Beobachtungen zu finden!)
- Kannst du auch etwas hören?
- Und vielleicht manches riechen oder sogar etwas schmecken?
- Wie ist der Umgang mit meinem / unserem Umfeld geprägt? Liebevoll, friedlich, wertschätzend, oder das Gegenteil?
-

Beobachte und notiere auch Kleinigkeiten!

Vielleicht magst du dir dieses Workbook, dein persönliches Buch zu deinem Glück die nächsten Tage überall mit hinnehmen, so dass du auch spontan Notizen machen kannst.

Alles was dir spontan in den Sinn kommt, schreibst du bitte auf, ohne es zu werten. Einfach eine ehrliche Bestandsaufnahme, die du niederschreibst!

Hier ist nun Platz für deine Beobachtungen, deine Gefühle, deine Gedanken, deine Notizen:

Die höchste Form
menschlicher
Intelligenz ist die
Fähigkeit, zu
beobachten ohne
zu bewerten

**Das ZAUBERWORT für ein
entspanntes Miteinander
lautet
DANKE.**

**Diese 5 Buchstaben
beinhalten Respekt,
WERTSCHÄTZUNG und
Aufmerksamkeit.**

<p>Wir müssen ja sowieso DENKEN,</p> <p>WARUM DANN NICHT GLEICH POSITIV?</p>	

Komm in die Facebook Gruppe (die extra FB Gruppe für die 4 Tages Reise mit dem Namen „Mamas erste Schritte zum Glücklichein“!), wo du Inspiration und Motivation erwarten kannst, wo du dich austauschen und deine Erkenntnisse teilen kannst.

Hast du Fragen, möchtest du mir deine Ausarbeitungen mitteilen oder liegt dir was am Herzen, was du nicht in die Facebook Gruppe stellen magst, schreib mir gerne ein E-Mail an hallo@sonjaoberlehner.at ! Ich freu mich auf deine Nachricht und deine Fragen!

Wir sehen uns an Tag 1!

An Tag 1 wirst du verstehen lernen, dass wir nur einen ganz kleinen Teil bewusst wahrnehmen können, der Großteil spielt sich in unserem Unterbewusstsein ab. Du wirst bewusst hinschauen & deine Bestandsaufnahme machen, welche dich für Veränderung vorbereitet.

Weil wir Mamas uns wichtig nehmen dürfen!!

Ich freu mich schon auf dich!

Deine sonJA!

Du hast als Vorbereitung schon dich und dein Leben, deine Familie, vielleicht auch dein Umfeld beobachtet. Möglichst frei von Bewertungen u. Beurteilungen. Du hast bewusst hingeschaut.

Solltest du das noch nicht gemacht haben, so kannst du heute noch damit beginnen und es nachholen. Kein Problem!

Heute wirst du lernen, dass wir nur einen ganz kleinen Teil bewusst wahrnehmen können, der Großteil spielt sich in unserem Unterbewusstsein ab.

Wir schauen uns jetzt deinen Status Quo an. Bei deiner Bestandsaufnahme wird dir bewusst, wo du aktuell stehst mit all deinen Herausforderungen und wie es gerade bei dir läuft. Das ist wichtig zu wissen, um für Veränderungen vorbereitet zu sein. Weil ein ehrliches Hinschauen schon die halbe Miete ist!

Dazu kannst du dir auch gern deine Aufzeichnungen der Vorbereitungsaufgabe nochmal in Ruhe durchlesen, wenn du möchtest.

Das Rad des Lebens

Wie erfüllt bist du derzeit in den jeweiligen Lebensbereichen?

Am Bild auf der nächsten Seite schätze dich selbst ein, ganz spontan, ohne lange nachzudenken.

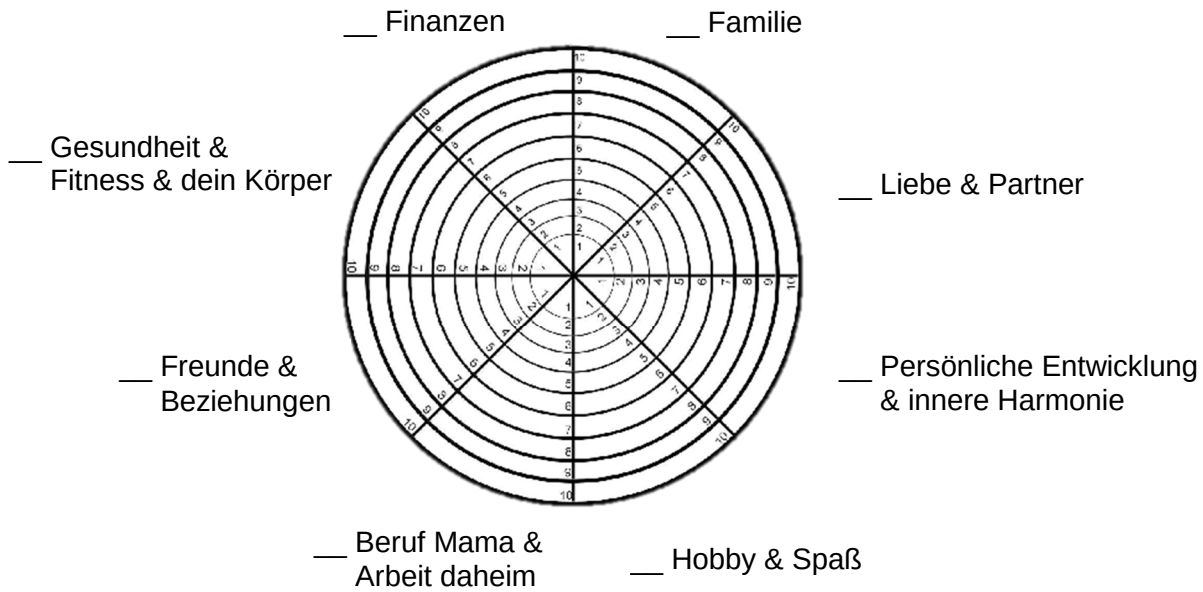
Stufe eins (in der Mitte) bedeutet, dass hier noch viel ungenutztes Potential drinsteckt. Es also durchaus noch ausbaufähig ist. Stufe zehn bedeutet, dass du bereits das Optimum erreicht hast.

Male die einzelnen Lebensbereiche an, immer beginnend von der Mitte.

Du entscheidest ganz individuell, auf welcher Stufe du dich in dem jeweiligen Bereich gerade befindest.

Wie wichtig sind dir die verschiedenen Lebensbereiche?

Nummeriere die einzelnen Lebensbereiche von 1 bis 8 durch. 1 ist dir am wichtigsten, 8 ist dir am unwichtigsten.



Nun hast du einen Überblick über deine aktuelle Situation & Empfindlichkeit.

Schau es dir in Ruhe an, lass es auf dich wirken.

Wie schaut dein Lebensrad aus & was kannst du ablesen?

Eher gleichmäßig rund oder ganz zackig? Keine Form ist „gut“ oder „schlecht“. Ein Rad muss nicht immer rund sein! In Lebensbereichen, bei denen nur wenig angemalt ist, hast du noch Potential! Es kann jedoch auch sein, dass dir manch ein Lebensbereich einfach nicht wichtig ist.

In welchen Bereichen hast du schon 5 oder mehr erreicht? Notiere hier:

Worauf kannst du stolz sein?

Wie fühlt es sich für dich insgesamt an? Bist du zufrieden? Überraschend oder wie erwartet?

Du kannst es mir sehr gerne per E-Mail mitteilen oder in die Facebook Gruppe stellen, wenn du magst!

Wichtig: es gibt kein gut oder schlecht! Alles hat seinen Grund, warum womöglich ein Lebensbereich nur wenig angemalt und ein anderer viel mehr angemalt ist.

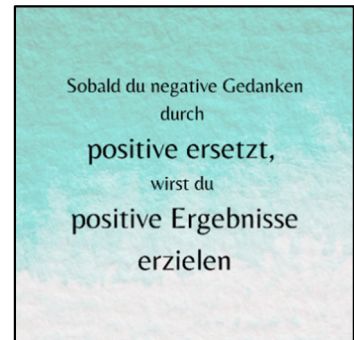
Was würdest du gerne verändern? Du alleine entscheidest, was bleibt und was gehen soll.

Wichtig ist, dass du dich mit deinem Lebensrad wohlfühlst oder du erkennst, in welchen Bereichen du noch nachbessern möchtest.

Du hast in der Vorbereitung auch schon beobachtet, was schon alles gut, vielleicht manches schon sehr gut läuft. Hast du zumindest 3 Punkte gefunden? Schreibe hier **deine POSITIV beobachteten Dinge, Sätze, Gefühle, Situationen**, etc auf! Gerne auch ganz detailliert!

 <p>Wer glücklich sein will, braucht Mut!</p> <p>Mut zur Veränderung, neue Brücken zu bauen, alte Pfade zu verlassen und neue Wege zu gehen</p>	

Abschließend bitte ich dich, deine Erkenntnis des heutigen Tages in eines der Blätter deines Glückskleeblatts einzutragen - - dieses findest du gleich auf der nächsten Seite dieses eBooks!



Ist das Modell des Eisbergs klar verständlich für dich?

Hast du Fragen dazu oder möchtest du mir deine Ausarbeitungen mitteilen, schreib mir gerne ein E-Mail an hallo@sonjaoberlehner.at ! Ich freu mich auf deine Nachricht oder deine Fragen!

Wir sehen uns an Tag 2!

An Tag 2 bekommst du Gelegenheit, deinen Zielen näher zu kommen. „Nur wer sein Ziel kennt, findet seinen Weg“, lautet ein starkes Zitat. Keine Sorge, das klingt so nach Arbeit, ist jedoch ein (vielleicht ganz neues) positives Erlebnis für dich.

Weil wir Mamas uns wichtig nehmen dürfen!!

Ich freu mich schon auf dich!

Deine sonJA!

**Mamas
erste Schritte
zum
Glücklichsein**

**Dein
Glücks-
Kleeblatt**

In die 4 Blätter kannst du jetzt jeden Tag 1 Blatt beschreiben mit deinen Erkenntnissen aus dieser Reise / das Gelernte / deinen Zielen etc.

Ich wünsch dir jetzt schon viel Freude mit deinem Glückskleeblatt. Es kann für dich künftig ein Kraftspender oder eine Aufforderung oder eine Aufmunterung oder ein Mutmacher sein!





Heute an Tag 2 geht's um deine Träume, deine Wünsche!

Werden Träume & Wünsche konkretisiert, detaillierter, greifbarer, sichtbar gemacht, werden sie zu Zielen. Wir werden uns nun mit deinen Wünschen & Zielen beschäftigen.

Wir beginnen jetzt mit einer intensiven Vorstellung, einer Gedankenreise. Du profitierst am meisten, wenn du dich voll und ganz darauf einlässt, in gutem Vertrauen und ohne Zweifel.

Tipp:

Es ist nun ganz besonders wichtig, dass du dir die folgenden Zeilen, den folgenden Text ganz in Ruhe durchliest, ohne Unterbrechung – oder dir das dazu gehörige Video anhörst.

Idealerweise machst du die nächste Aufgabe zu einer Zeit / an einem Platz, wo du dich wirklich auf dich konzentrieren kannst, wo du ungestört sein kannst, an deinem Lieblingsplatz in der Wohnung oder draußen in der Natur, im Garten, Wald oder Bach - - vielleicht kannst du deinen Partner etc. auch bitten, dass er kurz auf die Kinder schaut oder du machst die Gedankenreise sobald deine Kinder schlafen Es dauert nicht lange, es ist hier aber einfach deine Konzentration auf dich selbst nötig!

So, los geht's hier mit dem Text – alternativ schau dir das Video an!

Und stell dir nun vor, heute Nacht war eine Fee bei dir da, du hast sie gar nicht bemerkt.

Stell dir vor, die Fee hat dir all deine Wünsche in der Nacht, während du geschlafen hast, erfüllt. Hat dir alle innigsten Träume erfüllt!

Ein Wunder ist geschehen und du bist mittendrin!

Spür gut hinein!

Schließe gern deine Augen, nimm dir ein bisschen Zeit, um zu spüren, um dich hinein zu versetzen, wenn die Fee heute Nacht schon wirklich bei dir gewesen wäre!

Alles ist jetzt so bei DIR, wie du dir die allerbeste Mama vorstellst!

Alles ist jetzt so bei DIR, wie du dir dein ideales Familienleben vorstellst & wünschst!

Alles ist jetzt so bei DIR, wie du dir die Verbindung mit deinen Kindern sehnlichst wünschst!

Bist du im tollen, schönen Gefühl?

Deine Partnerschaft läuft perfekt, deine Wohnung/Haus ist perfekt, du hast keine Geldsorgen mehr, es gibt keine Konflikte, alles ist so wie du es dir erträumt hast, oder sogar noch ein bisschen besser!

Beschreib hier deine Gefühle, die jetzt aufgekommen sind!

Was spürst du noch? Schau & hör noch genauer hin!

Wärme? Farben? Ist es still? Hörst du Töne? Geräusche? Ist es hell oder dunkel? Bist du drinnen oder draußen? Bist du in Gedanken allein oder wer ist bei dir? Riechst und schmeckst du etwas?

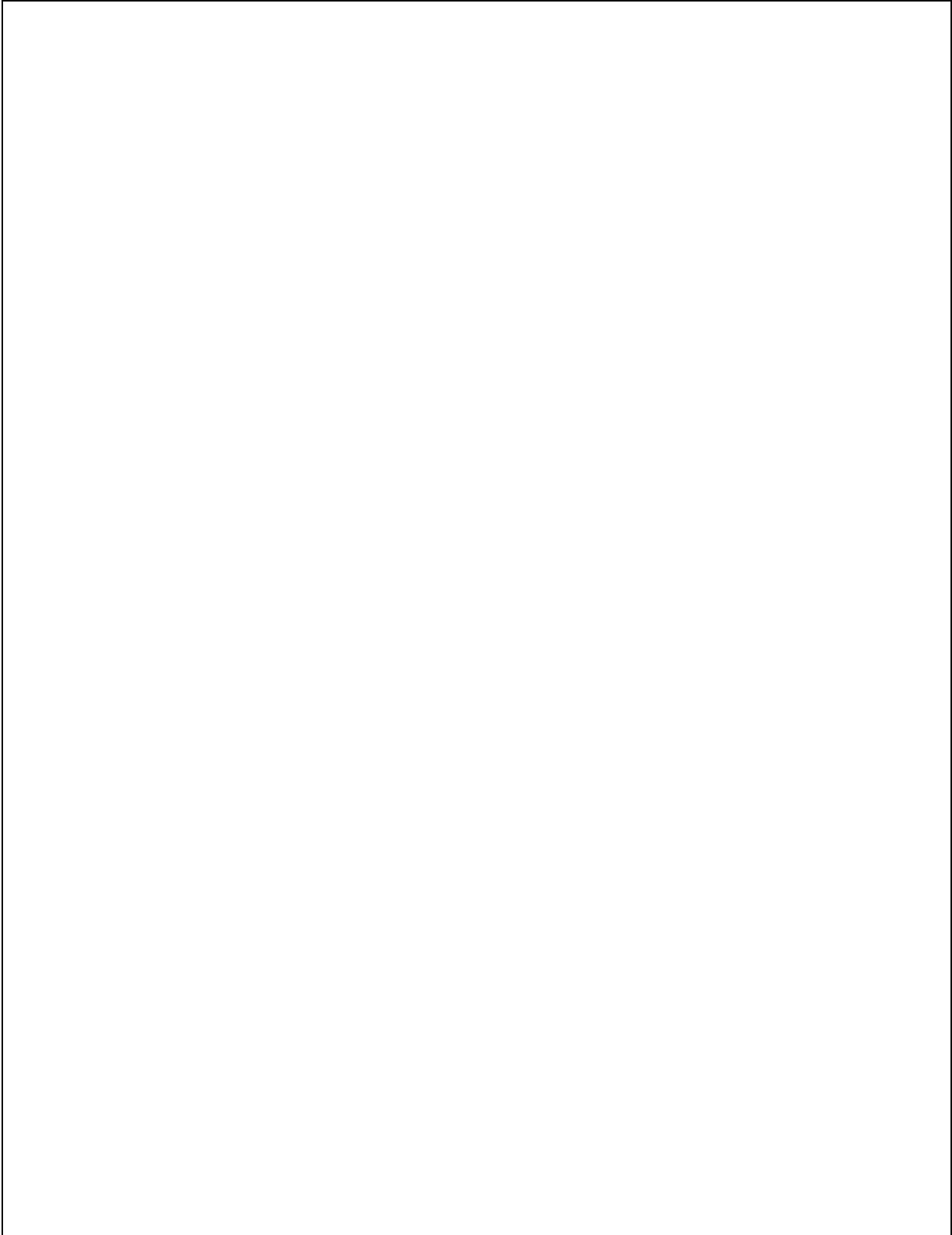
Notiere!



Wichtig ist: wenn du noch nicht geübt bist in solchen intensiven gedanklichen Vorstellungen, ist es manchmal schwierig richtig ins spüren zu kommen. Bitte hab Geduld, sei wohlwollend zu dir selbst und denk dran: Übung macht den Meister!

Unser Gehirn speichert Bilder 60.000 mal schneller als Worte, weshalb es von so großer Bedeutung ist, deine Ziele, deine Träume & Wünsche zu visualisieren als Bilder.

Deshalb hast du hier Platz, um **dein Ziel zu zeichnen** - ohne Perfektion, kann gern auch abstrakt sein, ist für dich persönlich und musst du keinem zeigen:



Wenn du vielleicht einmal von deinem/r LehrerIn gehört hast „Du kannst nicht zeichnen!“, dann geht es dir wie mir und vielen anderen! Das ist übrigens ein typischer Glaubenssatz 😊

Du kannst entweder über deinen Schatten springen und drauf los malen – vielleicht wunderst du dich, dass dein Bild doch schön genug für deine Ansprüche geworden ist.

Oder du schneidest dir aus Prospekten Bild/er aus und/oder du druckst dir passende Fotos aus dem Internet aus und klebst sie hier ein.

Fang einfach an, ohne Anspruch auf Perfektion!



Du kannst auch probieren mit deinen Kindern zu malen – es macht gleich mehr Spaß, du kommst dir vielleicht weniger komisch dabei vor und ihr verbringt qualitative Zeit miteinander!

Mein Geheim-Tipp für dich:

fotografiere dein gemaltes / aufgeklebtes Bild und gib es als Handyhintergrund, damit du dein Zielbild ständig bei dir hast! Du wirst dann immer an dein Ziel erinnert.

Vergiss bitte nicht, dein heutiges AHA-Erlebnis, deinen Diamanten, deine Glücksbotschaft an dich selbst nun noch auf ein Blatt deines Glückskleeblatts einzutragen!

Auch freue ich mich, wenn du mir per E-Mail an hallo@sonjaoberlehner.at mitteilst, wie es dir mit deinen Ausarbeitungen in diesem Workbook geht!

Wir sehen uns an Tag 3!

Du wirst am 3. Tag deiner Reise vermutlich ganz viel Neues über dich selbst lernen, über alte Prägungen deiner Kindheit, deine Erziehung, warum du die bist die du bist und du wirst verstehen, dass wir alle eine Brille tragen. Du kannst schon seeehr gespannt sein!

Weil wir Mamas uns wichtig nehmen dürfen!!

Ich freu mich schon auf dich!

Deine sonJA!

Machen wir eine kurze Zwischenbilanz:

du warst schon sehr fleißig und hast schon so viel gelernt über dich und wo du aktuell stehst in deinen einzelnen Lebensbereichen, hast dein Ziel mit Hilfe der Fee erlebt & erfahren, dass wir alle nur 5 % bewusst wahrnehmen können.

Die Hälfte deines Kleeblatts ist schon mit deinen ersten beiden Erkenntnissen ausgefüllt.

Ganz wichtig:

Solltest du noch nachhinken, dann mach dir bitte deinen Stress! Ich weiß, wie das ist mit Kindern! Nimm dir die Zeit für dich & diese Reise, dann, wenn es gut passt!

Alle Inhalte der kompletten Reise werden noch mindestens 2 Wochen weiterbestehen, auch die Facebook Gruppe.

Daher:

bleib dran, mach weiter, ohne Druck & ohne Selbstzweifel, ob du es schaffst - - ja, du schaffst es, du hast noch viel Zeit! ♡

Hast du Unklarheiten oder kommen neue, unangenehme Gefühle hervor & bist du dir daher unsicher, ob du weitermachen sollst:

ja, bleib unbedingt dran – sehr gerne kannst du dir per mail auch jederzeit ein kostenloses Erstgespräch mit mir persönlich via E-Mail an hallo@sonjaoberlehner.at vereinbaren (online, im virtuellen Raum, zu einer für dich gut passenden Zeit) und wir schauen gemeinsam hin, ich begleite dich durch diese Gefühle durch!

So, los geht's wieder!

Bevor du dich am Weg zur glücklichen Mama mit glücklichen Kindern machst, werden wir jetzt noch zurückschauen, zu dir als Baby, in deine Kindheit, deine Erziehung.

Und zu dir nach innen, zu deinem Unterbewusstsein, den unsichtbaren 95 % von dir.

Du wirst lernen, dass du eine Brille trägst, ja, immer, und du wirst **verstehen, warum du gar nicht die bist, die du glaubst zu sein**. Die „3 Hüllen Frau“, die du heute bist und warum noch so so viel mehr in dir steckt als du sogar zu träumen wagst!

Zusätzlich erfährst du, dass du hinderliche Prägungen erkennen und bewusst drehen kannst.

Schau dir die heutigen, tiefgehenden Videos an! (sind sie kompliziert - dann gern mehrmals)

Fang nun an dich auf die Suche DEINER Glaubenssätze zu machen!

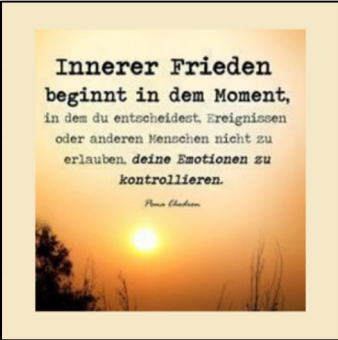
Heute und hier ist es ein anfangen - die Identifikation deiner Prägungen wird dich länger begleiten.

Und ganz wichtig: WIE DU ES MACHST, MACHST DU ES RICHTIG! ES GIBT KEIN RICHTIG ODER FALSCH DER AUSARBEITUNGEN!

Blättere jetzt zurück zu deinen Notizen und Beobachtungen der Vorbereitungsaufgabe und lies nach, was du über dich denkst, wie du mit dir sprichst. Verwendest du manche Wörter vermehrt? Sprichwörter?

Denk jetzt, wo du die Zusammenhänge, die Bedeutung der Glaubenssätze und Prägungen kennst, noch einmal neu nach!

Fallen dir jetzt weitere Wörter / Sätze ein, die du dir immer wieder sagst? Schreib alles auf, was dir jetzt einfällt und auch das aus der Vorbereitungsaufgabe!

Denk nun an deine Eltern, deine Lehrer, deine Geschwister, dein Umfeld mit Freunden und Verwandten und Nachbarn, vielleicht auch an die Kirche, an gesellschaftliche Normen, etc.

Was haben sie immer wieder zu dir und über dich gesprochen? Gutes wie auch weniger Gutes. Schreib es hier auf. Lass dir Zeit dabei. Du kannst zu dieser Aufgabe auch immer wieder zurückkehren, wenn dir später oder in den nächsten Tagen noch was einfällt!

Heute bist du einen ersten, riesigen Schritt, den Allerwichtigsten gegangen bei diesem Thema: du hast angefangen, bewusst hinzuschauen und zu erkennen! **Du kannst sehr stolz auf dich sein** und/oder dich darüber freuen!

Das waren heute sehr schwierige Aufgaben, ich weiß! Bleib hier unbedingt dran, suche weiter! Ergänze laufend, in den nächsten Tagen / Wochen...

Von Herzen gerne kann ich dir dabei meine Begleitung mit meinem Know-How, meiner Erfahrung und meiner Energie anbieten!!

Am besten bleibst du bis zum Schluss dieser mehrtägigen Reise dabei und im **Live Abschluss Webinar** erzähle ich dir ganz genau, wie wir gemeinsam weiterarbeiten können!

Oder du hast dich bereits für dein Weitergehen & hast dich bereits FÜR DICH entschieden, dann schreib mir gleich ein E-Mail an hallo@sonjaoberlehner.at und du erfährst von den Möglichkeiten, wie ein Coaching bei mir abläuft. Ich freu mich schon auf dich!

Trage jetzt noch dein heutiges AHA-Erlebnis, deine Glücksbotschaft an dich selbst auf ein Blatt deines Glückskleeblatts ein!

Poste in unserer Facebook Gruppe was du bisher in dein Glückskleeblatt geschrieben hast, wenn du möchtest.

Hast du Fragen zu dem Thema Glaubenssätze? Hast du die Videos gut verstanden, alles klar?

Möchtest du mir deine Ausarbeitungen vom heutigen Tag 3 (oder mehr) zeigen oder mir schreiben, was dich gerade bewegt, welche Emotionen hochgekommen sind?

Ich bin gespannt und freu mich schon auf dein Feedback an hallo@sonjaoberlehner.at !

Wir sehen uns an Tag 4!

Am 4. Tag deiner Reise geht es um DICH, um die ersten Schritte deiner Liebe zu dir und Annahme deiner selbst. Ich gebe dir erste Übungen an die Hand, mit Hilfen deren du deine Selbstliebe Schritt für Schritt steigern kannst, wenn du regelmäßig dranbleibst!

Weil wir Mamas uns wichtig nehmen dürfen!!

Ich freu mich schon auf dich!

Deine sonJA!



Toll, dass du noch da bist! Ich sehe, du bist eine Dranbleiberin, du bist dir wichtig und du möchtest den Weg zum für dich & dein Kind auch wirklich gehen!

Unglaublich, wie schnell die Zeit vergeht! Wir sind schon wieder am letzten Tag unserer Reise angelangt. Heute geht es ganz um dich und darum, wie es dir Schritt für Schritt & Tag für Tag immer besser gehen darf!

Hast du dir alle Videos von den ersten Tagen schon angeschaut? Hast du dieses Workbook bis hierher ausgefüllt? Dein Zielbild gezeichnet?

Wenn nicht, dann nimm dir am besten JETZT gleich die Zeit dafür, hol alles in Ruhe auf!

Die Gedankenreise zu deinen Zielen als glückliche Mama erlebt? Wie ist es dir dabei gegangen? Konntest du dich schon ein bisschen hineinspüren?

Wenn das ein ganz neues Erlebnis für dich war, ist es oft schwer, sich auch wirklich so einzulassen oder man spürt oft recht wenig oder man schweift mit seinen Gedanken immer wieder ab. Keine Sorge, allen geht es gleich!

Meine Einladung an dich: versuch generell bei Gedankenreisen / Traumreisen möglichst ungestört zu sein & wie du ja selbst weißt macht Übung die Meisterin 😊

Nochmal die Erinnerung: bitte sei auch heute 100% ehrlich zu dir selbst! Dies ist essentiell für dein Vorankommen.

Und ganz wichtig noch einmal:

WIE DU ES MACHST, MACHST DU ES RICHTIG! ES GIBT KEIN RICHTIG ODER FALSCH DER AUSARBEITUNGEN!

Selbstliebe & Selbstakzeptanz ist von so großer Bedeutung: **wenn du dich selbst nicht magst / liebst, wie sollen es dann andere tun?**

In der Vorbereitungsaufgabe hast du schon beobachtet, wie du mit dir sprichst & was du über dich denkst.

Wie du täglich mit dir selbst sprichst entscheidet darüber, wie es dir geht & wie du dich fühlst.

Achte daher ab sofort ganz bewusst auf die Art und Weise deiner Selbstgespräche! Durch liebevolle, verständnisvolle, fürsorgende Selbstgespräche entsteht Selbstliebe.

Beobachte bewusst die Wahl der Worte und immer wiederkehrende Sätze / Sprachmuster bei deinen Selbstgesprächen!

Denk immer daran:

sei du selbst deine beste Freundin!

Suche nun ein Wort aus, welches du üblicherweise zu dir selbst sagst und (eher) negativ ist. Mach dir jetzt, also vorher schon klar, durch welches anderes, positiveres, nährenderes und aufbauenderes Wort zu es ersetzen willst.

Wenn dieses Wort dann das nächste Mal auftaucht, fällt dir das Wort bestimmt gleich auf und du ersetzt es mit dem neuen Wort.

Durch regelmäßige Anwendung gewöhnst du dich an das neue Wort und es wird dir leicht fallen nur mehr dieses zu sagen & zu denken, weil du es automatisiert hast, es in eine neue Gewohnheit verwandelt hast.

Altes, aktuelles Wort / Satz / Satzteil: _____

Neues, positiveres Wort / Satz / Satzteil: _____

Schritt für Schritt tauschst du deine Wörter und kommst so zu einer insgesamt positiveren Wortwahl – wenn es um dich und manchmal auch um andere geht.



Wichtig:

bitte hab Geduld mit dir! Es braucht Zeit und ein regelmäßiges Hinschauen!

Wähle aus den im Video gezeigten Körperhaltungen, Umarmung oder Kraftsätze 1 bis maximal 2 für dich aus und setze um. Mach dir ein festes Ritual daraus. Wie im Video erklärt. Beginne gleich heute damit oder noch besser sofort ☺

Dein Kraftsymbol das Glückskleeblatt ist nun schon recht voll, nur noch 1 Blatt ist leer.

Füll diesen leeren Platz **deines Glückskleeblatts mit eine deiner Stärken** aus.

Schreib, was DICH am meisten kennzeichnet! Eine Stärke, eine gute Eigenschaft, ein Talent! Dich persönlich – nicht deine Rolle als Mama.

Was würden deine Freunde, Familie, Bekannte als erstes nennen bei der Frage nach deiner Stärke?

Ich wünsch dir jetzt nun viel Freude mit deinem Glückskleeblatt!



Es kann für dich künftig ein Kraftspender oder eine Aufforderung, ein Mutmacher oder eine Aufmunterung sein, je nachdem was du hineingeschrieben hast!

Mein persönlicher Tipp für dich:

hänge dir dein Glückskleeblatt an einem Platz an dem du mehrmals täglich vorbei kommst auf, beispielsweise der Badezimmer-Spiegel, die WC-Tür, an den Kühlschrank, ins Auto - so wirst du immer daran erinnert dran zu bleiben und für dich & deine Kinder weiterzugehen!

Ganz wichtig:

Es gibt noch einen LIVE Abschluss Termin an Tag 6 - schaue in unserer Facebook Gruppe oder auf der Terminübersichtsliste, dort findest du den genauen Termin inkl. Uhrzeit des Webinars.

Und ja, es gibt auch eine Aufzeichnung, falls du nicht live dabei sein kannst!

Wie geht es danach weiter? Sei gespannt, du erfährst es in dem Live Abschluss Termin & in der Facebook Gruppe! SEHR WICHTIG IST, DASS DU JETZT DRAN BLEIBST!

Ich möchte mich bei dir für deine aktive Teilnahme bedanken! **Du hast das gut gemacht!**

Ihr alle **seid wunderbare Frauen & die besten Mamas für eure Kinder!**

Die letzte, abschließende Aufgabe deiner Reise:

bitte schreib mir jetzt noch deine Rückmeldung an hallo@sonjaoberlehner.at wie dir die kostenlose Reise gefallen hat, wie du mit den Aufgaben und Ausarbeitungen zurechtgekommen bist, Verbesserungsvorschläge, welche AHA-Erlebnisse du auf dein Glücks-Kleeblatt geschrieben hast und welche Note du diesem Online-Seminar gibst (1 = sehr gut, 5 = ganz schlecht). Herzlichen Dank dafür!

Wenn es dir gefallen hat, sag es gerne weiter!

Du kannst mir für regelmäßige Inspirationen gerne auf Instagram und Facebook folgen!

Alles Liebe und danke für deine Teilnahme! ♥

Deine sonJA! Oberlehner