



FENG SHUI & COACHING



SoulCoaching®

Das 28 Tage Programm

...für deine Gesundheit, deinen Erfolg & für Dich

Was ist das 28-Tage-SoulCoaching®-Programm?

Das SoulCoaching® Programm ist ein kraftvolles, fein abgestimmtes, persönliches Programm, das jeder machen kann. Es stößt einen Selbstfindungsprozess an. Du kannst Dir das Coaching als eine persönliche Reise vorstellen, die in vier Abschnitte je 7 Tage eingeteilt ist.

*Das Ziel dieses Programms besteht darin, Dein inneres Leben mit
Deinem äußeren Leben in Einklang zu bringen.*

*Es hilft Dir, mentalen und emotionalen Ballast zu beseitigen,
damit Du die Weisheiten aus deinem Inneren hören kannst.*

*Außerdem hilft es Dir, deine inneren Sehnsüchte zu erkennen.
Mit diesen Erkenntnissen kannst Du ein Leben anstreben,
das deine persönlichen Wünsche & Ziele zukünftig besser unterstützt.*

Es startet einen Prozess, der Dir überdies hilft,...

- ...Sinn und Klarheit in deinem täglichen Leben zu finden.
- ...Dich selbst ehrlich zu betrachten.
- ...deine Ängste anzuschauen & alte negative Muster loszulassen.
- ...Dich zu motivieren, mutig und mit Freude in deine Zukunft zu starten.

*Jede Woche ist einem der vier Natur-Elemente gewidmet:
LUFT, WASSER, FEUER und ERDE.*

LUFT entspricht dem mentalen Teil (=Welt der Gedanken)
WASSER repräsentiert unsere Emotionen (= Welt der Gefühle)
FEUER ist verbunden mit Leidenschaften & unserem Glauben (= geistige Welt)
ERDE verkörpert den physischen Aspekt (= materielle Welt)

Denise Linn, die Urheberin des SoulCoaching® Programms stellte in ihrer jahrelangen Praxisarbeit fest, dass die Klienten von jedem Element andere emotionale Antworten und verschiedene Erinnerungen bekommen.

*Sei bereit, einen Monat deines Lebens nur Dir selbst zu widmen.
Denn die Antworten auf Deine Lebensfragen findest Du nur in Dir selbst.*

Überblick über das 28 Tage-SoulCoaching®-Programm

*Reinigung deiner Gedanken, Emotionen,
deines Geistes & deines Körpers*

Die Tage 1 – 7 sind den Eigenschaften der LUFT gewidmet...

...und damit der Beseitigung von mentalem Ballast

Die Tage 8 – 14 sind den Eigenschaften des WASSERS gewidmet...

...und mit Heilung & Klärung verbunden

Die Tage 15 – 21 sind den Eigenschaften des FEUERS gewidmet...

...und befassen sich sowohl mit deinem Geist, deinem Glauben als auch mit den Dingen, für die dein Herz schlägt – für die Du buchstäblich „brennst“

Die Tage 22 – 28 sind den Eigenschaften der ERDE gewidmet...

...und sind mit deinem physischen Selbst, also deinem Körper, verbunden

Nach Beendigung der 4 Wochen SoulCoaching® ist es an der Zeit für STILLE...

...um es Dir zu ermöglichen, auf deine innere Stimme zu hören und Kraft zu sammeln, um gezielte Schritte in die neue Richtung zu machen



Wie kann ich dieses Programm in meinen arbeitsreichen Alltag integrieren?

Du kannst dieses Programm durchführen, egal wie beschäftigt Du bist oder wie hektisch dein Leben ist. Es wurde so konzipiert, dass jeder daran teilnehmen kann.

Es gibt täglich eine angeleitete Meditation (in englischer Sprache, mit deutscher Übersetzung in der Tages-E-Mail), eine Affirmation und Übungen, die sich in drei Stufen gliedern.

Stufe Eins: „Ich möchte eine Veränderung!“

Übungen dieser Stufe dauern i.d.R. 15 – 30 Minuten am Tag.

Stufe Zwei: „Ich wage mich einen Schritt weiter!“

Diese Stufe schließt Stufe 1 mit ein. Die Übungen beider Ebenen dauern ca. 30 – 60 Minuten am Tag.

Stufe Drei: „Ich gehe aufs Ganze!“

Übungen aller Stufen (eins bis drei) dauern solange, wie Du individuell dafür benötigst.

Es kann Tage geben, an denen du auf der Stufe „*Ich möchte eine Veränderung!*“ teilnimmst und es kann andere Tage geben, an denen du „*Aufs Ganze gehst!*“ Du entscheidest Dich jeden Tag neu.

Das Ziel dieses Programms ist dein persönliches Wachstum und nicht ausschließlich die erfüllten Übungen. Mit anderen Worten: Richte deine Aufmerksamkeit auf das, was du erreichst und vertraue darauf, dass auf einer tieferen Ebene positive Veränderungen geschehen.

Wenn du jemals versucht hast, die Knoten in einem verworrenen Garnknäuel zu entwirren, wirst du dich daran erinnern, dass es schlimmer wird, je mehr du mit den Knoten kämpfst. Aber wenn du vorsichtig das gesamte Knäuel lockerst und das Ganze betrachtest, werden sich die Knoten leicht entwirren lassen. Sei geduldig mit Dir. Feiere das, was du vollendest und vergib dir für das, was du nicht getan hast!

Dies ist kein Wettbewerb. Es ist ein Entwirren und Betrachten deiner Persönlichkeit und die Entdeckung deiner inneren Wünsche & Ziele.

Deine Persönlichkeit liebt die Wahrheit

Im Programm geht es darum, für Dich selbst die Wahrheit über deine Persönlichkeit zu entdecken und zu entfalten. Wenn Du jedoch nicht ehrlich mit Dir selbst bist, wirst du erschöpft sein.

*Wenn du ehrlich zu Dir selbst bist, steigt deine Vitalität an.
Wenn Du authentisch bist, blüht deine Persönlichkeit auf.*

Die spirituelle Komponente des Programms

SoulCoaching® bedeutet wörtlich übersetzt SeelenCoaching. „Seele“ ist ein Wort, welches den inneren Wesenskern beschreibt. Es ist die Essenz jedes Menschen. Es ist jener Ort in uns, der unendlich, ewig und universell ist.

Unsere Essenz sollte genährt und umsorgt werden. Wir können intuitiv verstehen, was ihre Bedürfnisse sind, aber ihre Tiefen können wir nur schwer ergründen. Sie ist die Substanz, die unseren Körper und Geist vereint und uns mit einer größeren Kraft des Universums verbindet.

Das Programm ist religionsunabhängig. Es bevorzugt keine Konfession oder Glaubensrichtung. Beim SoulCoaching® stehst Du als Individuum im Mittelpunkt.

Nimm Dir einige ruhige Momente am Morgen & am Abend und frage Deine innere Stimme, ob es etwas gibt, das Du wissen solltest. Dieser spezifische Akt der Absicht, kann deine Fähigkeit öffnen und stärken, für innere Nachrichten empfänglich zu sein.

*Am Morgen helfen Dir die täglichen angeleiteten Meditationen.
Am Abend finde zur Ruhe und nimm Dir Zeit für Stille & Reflektion.*

Wann kann ich mit diesem Programm beginnen?

Das SoulCoaching® Programm besteht aus 28 Tagen und startet bei FENG SHUI & COACHING ganz individuell nach persönlicher Absprache.

Das Wichtigste ist, anzufangen! Wir warten im Alltag zu oft auf die perfekte Zeit und Gelegenheiten ziehen vorüber. Wenn Du jedoch ins kalte Wasser springst, auch wenn es nicht die perfekte Zeit ist, werden oft fantastische Ergebnisse erzielt.

*„Was immer Du tun kannst oder erträumst zu können, beginne es.
Kühnheit besitzt Genie, Macht und magische Kraft. Beginne es jetzt.“
- Johann Wolfgang von Goethe -*

Was bietet mir FENG SHUI & COACHING?

FENG SHUI & COACHING begleitet Dich individuell durch das SoulCoaching® 28-Tage-Programm. Vor dem Start und währenddessen erhältst Du folgende Unterlagen und Unterstützung:

- ◉ **Das Coaching-Book...**
ist das Arbeitsbuch, in dem alle 28 Tage beschrieben sind, Übungen. Genügend Platz zum Bearbeiten, Platz für eigene Erkenntnisse und Notizen ist vorhanden. Es ist dein persönliches Arbeitsbuch für den gesamten Prozess.
Einen Beispieltag findest Du im Anhang ab Seite 7 (Woche 1, Element Luft, Tag 6)
- ◉ **Ein schönes Notizbuch...**
in welchem Du Texte, Kollagen, Zeichnungen, Gedichte, Fotografien oder alles, was die freudigen und magischen Momente des Programms illustriert, festhalten kannst. Halte insbesondere die schönen Momente auf eine kreative und bestärkende Weise fest.
- ◉ **28 Fotografien mit Affirmationen...**
die Du Dir sichtbar auf den Schreibtisch stellen, an den Kühlschrank heften oder an den Spiegel stecken kannst oder an einen Ort, an dem es Dir leicht fällt über den Tag immer wieder einen Blick darauf zu werfen.
Überdies bekommst Du diese Fotos in der täglichen E-Mail zugeschickt. So kannst Du sie ebenso als Bildschirmschoner verwenden.
- ◉ **Tägliche E-Mail mit angeleiteter Meditation...**
in englischer Sprache (gesprochen von Denise Linn) und deutscher Erklärung, damit Du jeden Tag gleich morgens in den entsprechenden Programmtag starten kannst. Die Meditationen dauern zwischen 5 und 15 Minuten.
- ◉ **Coaching-Gespräche**
...finden einmal pro Woche auf individueller Basis statt: persönliches Gespräch oder Telefonat, bei Dir zu Hause oder an einem Ort deiner Wahl.
- ◉ **Wiederholungs-Option**
Du kannst das Programm in jedem FENG SHUI & COACHING-Monat wiederholen. Je nach Coaching-Umfang der Wiederholung liegt der Preis (brutto) zwischen EUR 100 und EUR 1.000.

*Die Ganzheit wohnt im Zusammenspiel der harmonischen Kräfte.
Einsicht & Klarheit ergeben sich, wenn man sich dem Kreislauf der Natur
wieder annähert.*

Warum möchtest Du dieses Programm machen?

Dahin, wo die Absicht geht, fließt die Energie. Es ist wichtig, dass Du Dir Zeit nimmst und Klarheit darüber verschaffst, warum Du das SoulCoaching® Programm machen möchtest.

- ◉ Welche Ergebnisse wünschst Du dir von diesem Coaching?
- ◉ Was ist deine Absicht oder gibt es bereits ein konkretes Ziel?
- ◉ Bist Du bereit, eine Veränderung in Deinem Leben zu machen?

Genieße die 28 Tage. Erinnerung Dich daran, dass Du behutsam mit Dir selbst umgehst und deine Erkenntnisse wertschätzt.

Vergib Dir liebevoll, wenn Du nicht jede Übung genauso gemacht hast, wie sie beschrieben ist oder wie Du sie Dir vorgestellt hast. Fast jeder, der dieses Programm mitgemacht hat, sagt hinterher, dass auch an Tagen, an denen nichts gemacht wurde, erstaunliche Einsichten möglich waren und wundervolle Dinge passiert sind.

Diese Schätze kannst auch Du in nur 28 Tagen SoulCoaching® heben.

Fühle Dich frei, das Programm auf die Art zu machen, wie es für Dich und in deinen Alltag passt. Vielleicht magst Du dir selbst ein Geschenk kaufen. Verpacke es, damit Du es am Ende der 28 Tage öffnen kannst.



*Deine Reise zur Verbindung mit deiner Essenz hat begonnen.
Warte nicht auf die perfekte Zeit. Die perfekte Zeit ist jetzt!*

Anhang: Ein Beispieltag aus dem Coaching-Book, Element LUFT



Tag 6 - Ballast abwerfen - Loslassen, Entrümpeln & Ordnung schaffen

Die verschiedenen Arten von Gerümpel werden immer deutlicher:
Gewöhnlicher Unrat rund um das Haus, ein verwilderter Garten,
technischer Datenmüll und „innerer Unrat“ (Grübeln, Sorgen,
Analysieren, etc.)

**Heute steht weiteres Ordnung schaffen an...
...aber auch inne halten.**

Affirmation für den Tag

Ich fühle mich sicher und ausgeglichen,
...egal wo ich mich aufhalte.

Übung für diesen Tag

Nimm dir Zeit zur Entspannung!
Genieße ruhige Musik, lies Gedichte oder inspirierende Texte.
Auch ein Spaziergang in der Natur kann Dir helfen zu entspannen.
Atme dabei tief ein und aus.

Meine Belohnung für den heutigen Tag

Beispieltag aus dem Coaching-Book (Seite 2)

ÜBERBLICK

Ich möchte eine Veränderung! – Stufe 1: Die Zen Teetasse

Ich wage mich einen Schritt weiter! – Stufe 2: Ich plane Zeit zur Entspannung ein

Ich gehe aufs Ganze! – Stufe 3: Mentales Entrümpeln

Stufe 1: Die Zen-Teetasse

Im Zen Buddhismus gibt es die bekannte Geschichte von einem Geschäftsmann und einem Zen-Meister. Der Geschäftsmann ist auf der Suche nach Erleuchtung und so stattet er dem Zen-Meister einen Besuch ab. Der Zen-Meister bietet dem Geschäftsmann eine Tasse Tee an. Er gießt den Tee in die Tasse – und gießt immer weiter, bis der Tee auf den Boden fließt.

Völlig verstört fragt der Geschäftsmann den Zen-Meister: „Was tun sie da?!“
Der Zen-Meister antwortet gelassen: „Diese Tasse ist wie Ihr Geist. Er ist zu voll. Bevor Sie Erleuchtung erlangen können, muss er erst einmal geleert werden.“



Nimm Dir heute 15 Minuten Zeit, um deinen Geist zu leeren. Suche Dir einen ruhigen Ort. Wenn möglich, stelle das Telefon leise und beseitige jede Störung. Setze Dich still hin. Atme langsam und tief. Wenn Du Gedanken wahrnimmst, bestärke oder unterdrücke sie nicht. Lasse sie einfach davon ziehen – wie Wolken am Himmel.

Werde leer!

Beispieltag aus dem Coaching-Book (Seite 3)

Stufe 2: Ich plane Zeit zur Entspannung ein

Nimm dir Zeit und überprüfe deine tägliche Zeitplanung. Hast Du Zeit für Entspannung eingeplant? Für Freunde & Familie? Für Dinge, die Dir Spaß und Freude bereiten? Wenn Du dir deine Termine anschaust und wie viel Zeit Du für verschiedene Aktivitäten einplanst, worauf liegt der Schwerpunkt?

Du solltest ausreichend Zeit für Entspannung, Vergnügen und Wohlbefinden einplanen. Wenn es kaum Zeit für diese Dinge gibt, triff noch heute die Entscheidung, unwichtige Aspekte aus deinem Zeitplan zu entfernen.

Plane statt dessen feste Termine für Entspannung, kreative Hobbys und Aktivitäten ein, die Dir Vergnügen bereiten. Das ist wichtig!

Trenne in deinen täglichen Planungen die Spreu vom Weizen. Was kannst Du delegieren? Was kannst Du gänzlich streichen? Entferne alle Aktivitäten, die Dich in einem Zustand ständigen „Beschäftigt seins“ halten und plane mehr Zeit für dein Wohlbefinden ein.

Mache zukünftig die Verabredungen mit Dir selbst so wichtig,
wie jede Verabredung mit anderen Personen auch.

Stufe 3: Mentales „Entrümpeln“

Nimm Dir heute bitte Zeit für mentales „Entrümpeln“:
Entsorge nicht mehr benötigte Unterlagen, alte Briefe & Grußkarten, Rechnungen, Coupons, gesammelte Artikel und veraltete Tageszeitungen und und und...

Auch wenn alte Dateien auf Deinem PC nicht viel Speicherplatz benötigen, können sie trotzdem „Gerümpel“ darstellen. Mache von allen wichtigen Dateien Sicherheitskopien und erneuere alles auf deinem Computer / Laptop / Handy, was notwendig ist. Sich über verlorene wertvolle Dateien zu sorgen, ist „mentaler Unrat“. Außerdem verhelfen Dir Sicherungskopien zu mehr Sicherheit.

Während Du auf diese Weise Ordnung schaffst, sprich folgende Affirmation laut oder in deinem Geist aus: *„Ich schaffe Raum in mir selbst für Ruhe, geistige Klarheit und Konzentration.“* Du könntest noch hinzufügen: *„Mit allem was ich loslasse, fließt mehr Energie, Liebe und Wohlstand in mein Leben.“*

Wenn Du nur Zeit hast, in einem Bereich Ordnung zu schaffen, wähle den Bereich, der symbolisch die größte Wirkung auf dein Leben hat.

- Wenn Du zum Beispiel in deinem **Berufsleben** auf bestimmte Hindernisse stößt, dann schaffe Ordnung auf und in deinem Büroschreibtisch.
- Wenn deine Herausforderungen im **Beziehungsbereich** liegen, fange an, deine Fotos & Briefe oder alles, was deine Beziehungen repräsentiert, zu ordnen.
- Wenn es Dir schwer fällt, dein **Gewicht** zu halten oder gar abzunehmen, dann nimm Dir heute den Vorratsschrank / Kühlschrank vor. Die Küche ist das Versorgungszentrum des Hauses und symbolisiert deine physische und geistige Nahrung.
- _____