

Selbstcoaching Modell

Mindamorphose

Gratuliere!

Du hast den ersten Schritt zu wahrer Transformation gemacht!

Hier ist dein Workbook zum Selbstcoaching Modell nach Brooke Castillo.

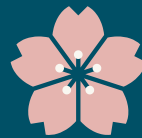
Bitte beachte die Hinweise zum Ausfüllen.

Falls du Unterstützung brauchst, melde dich gerne.

Viel Spaß beim Ausprobieren!



Deine Sarah



“Deine Reise zu mehr
Leichtigkeit und Lebensfreude”

1. Das Grundprinzip



2. Dein unbewusstes Modell

Umstand

Gedanke

Emotion

Handlungen

Resultat

Hinweise:

Umstände sind immer neutral

Gedanken in einem Satz formulieren

Emotionen - ein Wort

Handlungen, die du aus der Emotion heraus machst oder nicht machst.

3. Dein beabsichtigtes Modell

Umstand

Gedanke

Emotion

Handlungen

Resultat

Hinweise:

Beginne dieses Modell mit dem Resultat. Welches Ergebnis willst du erschaffen und wie musst du dich fühlen, um entsprechend zu handeln?

Wie geht es weiter?

LEICHTIGMUT
&
LIEBENSFREUDE

Hey du wundervolle Seele,
danke, dass du dabei warst!

Hat dir das Selbstcoaching gefallen?
Wie bist du zurecht gekommen?

Lass mir gerne ein Feedback
zukommen an:

mindamorphose@email.de



Magintorin für
Powerfrauen&Führungskräfte



Wie geht es nun weiter?

Willst du wissen, was alles für dich möglich ist? Dann vereinbare gleich dein unverbindliches Kennenlerngespräch und wir schauen gemeinsam, wie ich dir helfen kann. Ich freue mich auf dich.
Herzlich,

Sarah



“
Liebe ist eine Entscheidung -
auch die Liebe zu dir selbst.
”