

Balance Status quo



Teil 1



Julia Cremasco
Therapie | Coaching | Beratung

Innere Balance...

... gefühlt war sie nie wichtiger als heute, wo alles immer schneller und perfekter sein soll.

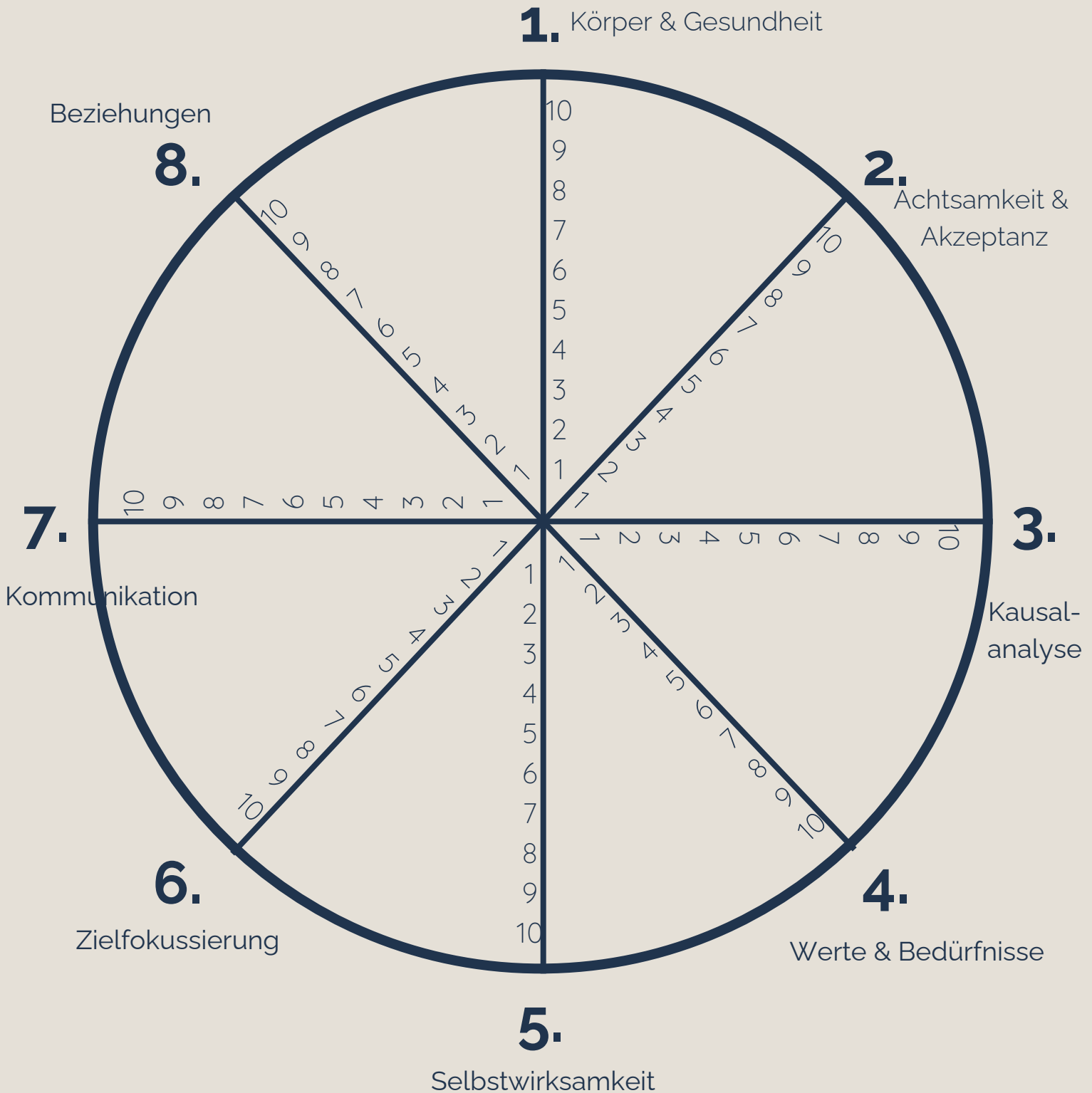
Lass uns starten, um einen Blick auf deine aktuelle innere Balance zu werfen! Druck dir bitte als erstes das Dokument auf den Folgeseiten aus, um es zu bearbeiten.

Das Audio, das du auf der Webseite findest, leitet dich durch die Übung.

Sollte etwas unklar sein, melde dich gern bei mir!

Ich wünsche dir spannende Erkenntnisse.

heutiges Datum: _____



Skalenwerte:

1= geringste Ausprägung

10 = optimale Ausprägung

Aktuelle, besondere Lebensumstände:

Wenn du dein Ergebnis auswertest:

Könntest du aus deinen beiden Rädern so ein Fahrrad bauen und gut balanciert losfahren?



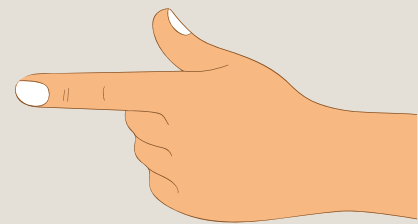
Hier läuft es aktuell für mich richtig gut:

1.
2.
3.



Hier läuft es aktuell für mich nicht so gut:

1.
2.
3.



Das Thema, das ich hier eingekreist habe, werde ich anpacken und daran arbeiten, damit es mir besser geht.

Dies will ich mit Blick auf das eingekreiste Thema erreichen:

.....

Veränderungsfragen auf der Folgeseite...

Hier noch einmal die Fragen zu Thema, das Veränderung erfahren soll:

Wie wäre der Idealzustand für mich bei diesem Thema?

Wie wäre das Leben für mich, wenn ich den Idealzustand bei diesem Thema schon erreicht hätte? Wie würde sich das anfühlen?

Welcher erste kleine Schritt würde mich in die Richtung des Idealzustands bringen?

Was brauche ich, um heute oder morgen diesen ersten kleinen Schritt wirklich zu machen?

Was könnte diesen ersten kleinen Schritt verhindern?

Wie könnte ich dieses Hindernis umgehen?

Oder soll alles so bleiben, wie es ist?

Bist du interessiert an Teil 2 dieser Übung? Infos dazu auf der Webseite!

Zwei Worte zu mir

Moin!



Dir will ich helfen, dass du (wieder) mehr Balance im Leben findest - insbesondere wenn du merkst, dass momentan alles irgendwie ganz schön im Ungleichgewicht ist.

Seit 2010 habe ich in über 5000 Terminen Menschen genau dabei geholfen. Auch du kannst mehr Lebensqualität für dich erreichen. Davon bin ich überzeugt.

Wenn du Fragen hast, dann melde dich gern. Am besten schickst du mir eine Mail an jcremasco@cremasco.de und wenn du ein Erstgespräch buchen willst, dann am besten über diesen Link:

<https://calendly.com/cremasco/erstgesprach>

Liebe Grüße

Julia