

# Balance Status quo



Teil 2



Julia Cremasco  
Therapie | Coaching | Beratung

# Deep-Dive zur inneren Balance

Sehr cool, dass du hier bist und weitere Erkenntnisse bzgl. deiner inneren Balance bekommen willst.

Lass uns fix weitermachen! Druck dir bitte als erstes das Dokument auf der Folgeseite aus, um es zu bearbeiten.

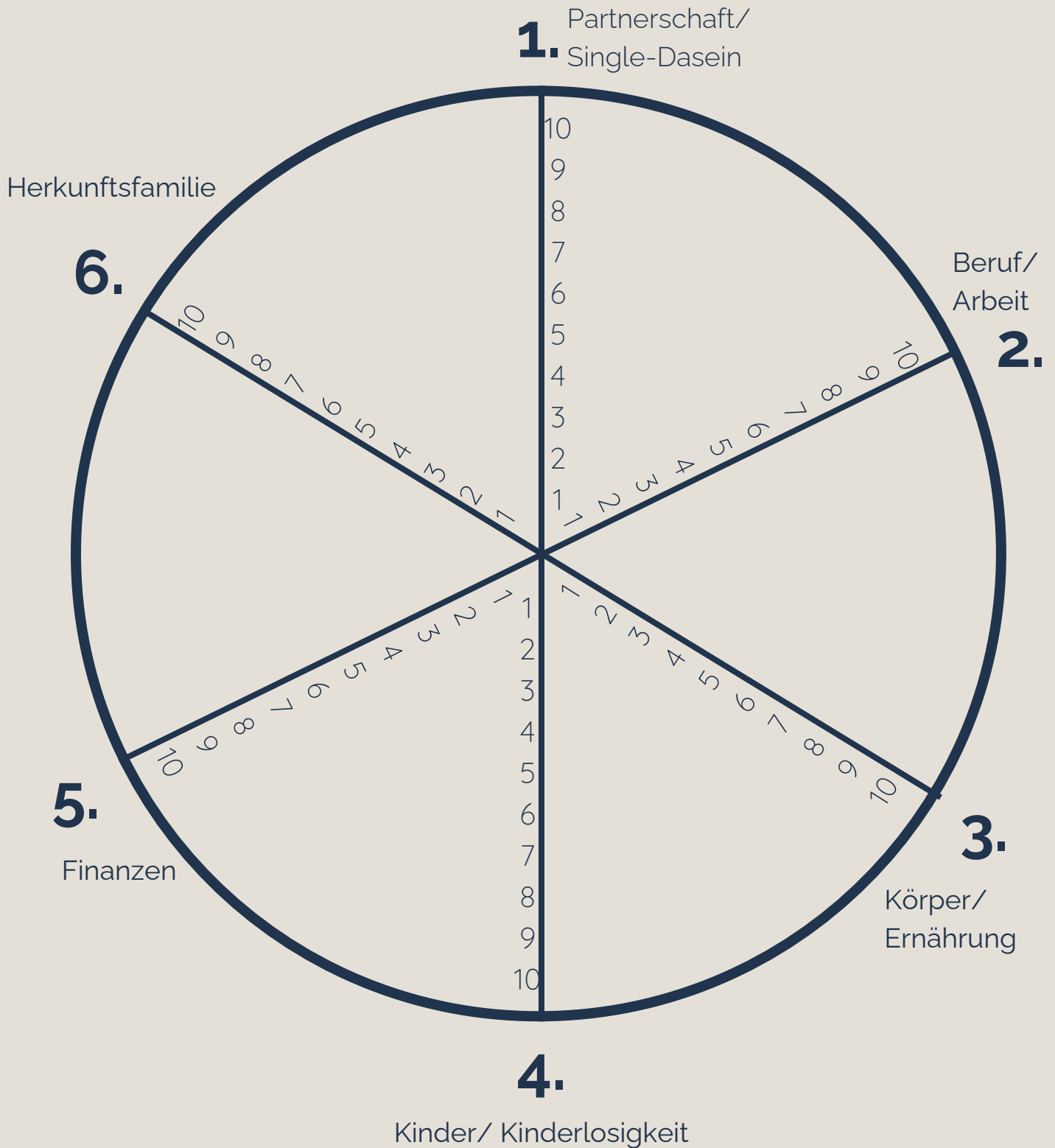
Das Audio zur Übung findest du hier im Dokument verlinkt, es leitet dich wieder durch die Übung.

Sollte etwas unklar sein, melde dich gern bei mir!

Ich wünsche dir weitere spannende Erkenntnisse. Und sehr gern lass uns über deine Ergebnisse sprechen. Ein Erstgespräch ist kostenfrei und völlig unverbindlich für dich. Mehr dazu auf der letzten Seite dieses Dokuments.

heutiges Datum: \_\_\_\_\_

Klicke hier, um das Audio zu starten, das dich durch die Übung führt: [Audio jetzt starten](#)



Skalenwerte:

1= geringste Ausprägung

10 = optimale Ausprägung

**Wenn du dein Ergebnis auswertest:**

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



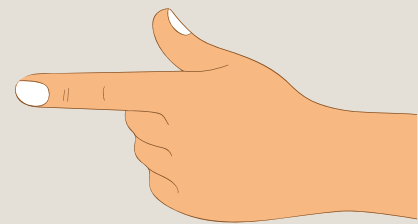
Hier läuft es aktuell für mich richtig gut:

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!**

# Hier bin ich noch einmal

## Moin!



Und wie schaut es aus mit deiner Balance im Leben? Alles super oder hast du festgestellt, dass du momentan irgendwie ganz schön im Ungleichgewicht bist? Jetzt nach Teil 2 des Balance Checks ist dies wohlmöglich noch offensichtlicher für dich. Willst du, dass es anders wird?

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](mailto:jcremasco@cremasco.de). Wenn du ein Erstgespräch buchen willst, dann am besten über diesen Link:

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

Liebe Grüße

*Julia*