



Neufindung bei Krisen & Stagnation

Arbeitsblatt zur Meditation

von Petra Michaela Pfeiffer
www.el-alma-rie-coachinghaus.com



Arbeitsblatt: Neufindung bei Krisen und Stagnation.

Bevor Du die Meditation hörst, lege Dir DIN A 4 Blätter und Stifte zum Malen zurecht. Am besten Du nimmst dicke Buntstifte, Wachmalstifte, Ölkreide o.ä.

Nach der Meditation male einfach auf, was aus Deinem Inneren jetzt aufsteigt. Egal ob es „nur“ Farben, Formen oder auch ganze Bilder sind.

Die folgenden Fragen können Dir dabei helfen. Insbesondere kannst Du nach dem Malen in den nächsten Tagen hier aufschreiben, was Dir dazu in den Sinn kommt. Du kannst diese Fragen immer weiter ergänzen in nächster Zeit.

Welche Farbe / Farben sind wichtig? Wie wirken sie auf Dich?

.....
.....

Welche Formen oder Symbole tauchen auf? Was bedeuten sie Dir?

.....
.....

Welche Geschenke (Dinge, Wesen/Personen, „Charakterzüge“) begegnen Dir?

.....
.....

Welche Botschaften erkennst Du? Erfasse was gerade möglich ist, auch wenn sie noch nicht klar erscheint, d.h. auch wenn es noch keine klaren Worte sind.

.....
.....

ÜBER MICH

Ich bin Petra Michaela Pfeiffer

Coach & Trainerin
Körper Psyche Systeme



Ich unterstütze Dich in tiefgreifenden Veränderungen Deines Lebens. Raus aus verinnerlichten Zwängen und Verstrickungen, die Dich daran hindern in Deine wahre Kraft und Klarheit zu kommen. Samt den wertvollen Ressourcen, die Du bisher als „Schwäche“ verkannt hast und nicht mehr traust, sie in Dein Leben zu lassen. Doch auch genau die brauchst Du, um Dich vollkommen ganz und vor allem wieder lebendig zu fühlen.

Ich geh mit Dir an den Punkt, wo Du festhängst, wo es nicht weitergeht. Ich schau mit Dir dorthin, wo Du am liebsten vorbei schauen willst. Ich benenne, was für Dich nicht in Worte zu fassen ist. Ich bleib dort stehen, wo Du lieber weglaufen möchtest und Dich möglicherweise schutzlos fühlst. Und ich zeige Dir, wie Du Dich selbst, Deinen Körper samt seiner inneren Weisheit wieder spüren kannst. Denn Dein Körper ist Ausdruck Deiner selbst. Und jegliches neues Denken gilt es in jeder Zelle zu verankern. Kurzum. Wenn Du mit mir arbeitest bin ich MIT DIR. Präsent. Ganz da.

Deshalb sind die meisten meiner Angebote höchst persönlich und auf Deine aktuelle Lebenssituation ausgerichtet. Ich halte viel von dieser Intensität weil die Wirkung höher ist und die Tendenz „es lieber beim alten zu belassen“ nicht zum Zuge kommt.

Meine Ausbildungen und mein Lebensweg sind wie ein Spiegelbild. Und so bekommst Du von mir nur erprobtes Wissen aus vielfältigen Ausbildungen, damit ich Dich durch alle Schichten und Schritte begleiten kann.

Sei so groß wie Du wirklich bist, einfach Du selbst, lebendig, authentisch und gesund.

Mehr zu mir findest Du hier: www.el-alma-rie-coachinghaus.com

Petra Michaela