

Workbook

& Agenda



Zwischen den Jahren

© Ulrike Sawert
Institut für Transpersonale Kinesiologie



HALLO,
ICH BIN

Ulrike

Eine meiner größten Freuden im Leben besteht darin, Menschen dabei begleiten und erleben zu dürfen, wie sie sich selbst die Freiräume schaffen, in denen sie sich optimal entfalten können.

Darum freue ich mich sehr, dass ich Dich als Coach auf Deiner Reise begleiten darf. Der Begriff Coach leitet sich ursprünglich vom ungarischen Wortstamm für Kutsche ab. Und so sehe ich mich hier als Reisebegleiterin, die Dich darin unterstützen kann, auf die beste Art und Weise zu reisen und Dein Ziel zu erreichen.

Das bedeutet nicht, dass der kürzeste Weg immer der beste und schönste Weg ist. Es bedeutet auch nicht, dass ich die Entscheidungen wo es lang geht, für Dich treffen kann.



Aber es bedeutet, dass ich mich mit Reisen gut auskenne, dass ich viele gute Wege kenne, um an ein Ziel zu kommen: die Abkürzungen und Schleichwege aber auch die Panorama-Routen mit den interessanten Aussichtspunkten.

Du wählst, wohin und wie Du reisen möchtest und ich zeige Dir Deine Möglichkeiten.

Lust auf Abenteuer? Dann los! Starte jetzt Deine Reise zu Dir und beginne das Leben zu leben, das Du Dir wünschst und das Du verdienst! Du weißt nicht, wie das aussehen könnte? Kein Problem, auch das können wir gemeinsam herausfinden!

Deine Ulrike





Willkommen

*zum Deep-Dive Coaching
zwischen den Jahren!*

Wie großartig, dass Du Dir die Zeit nimmst, die Zeit zwischen den Jahren zu nutzen, um zu reflektieren und Dir Deine Learnings aus 2021 bewußt zu machen.

Das schafft eine phantastische Grundlage um Deinen Plan zu erkennen und dann die richtigen Schritte zur richtigen Zeit zu gehen, um Deine Ziele zu erreichen und Dir das Leben so zu erschaffen, wie Du es leben willst.

Das wäre nützlich:

- Ein Journal, Notizbuch oder einen Block, den Du über Jahre hinweg wiederverwenden magst
- Einen Stift mit dem Du gerne schreibst
- Eine feuerfeste Schale, Tontopf oder Blumentopf - für den 31.12.

Ulrike

DEIN ZUGANG ZUM ITK-RADIO

Vor dem Kursbeginn erhältst Du eine Email mit der Nachricht, dass Dir der Zugang zu unserer Audio-App freigeschaltet wurde.

01

SCHRITT EINS - HOLE DIR DIE APP

Wenn Du die Soundwise App noch nicht hast, gehe in den Appstore für iPhones oder in den Google Play Store für Android Nutzer und lade Dir die kostenlose App herunter. (Tippe auf das Wolkenymbol). Dann klicke auf Öffnen.

02

SCHRITT ZWEI - MITTEILUNGEN ERLAUBEN

Es öffnet sich ein Fenster in dem Du entscheiden kannst, ob Soundwise Dir Mitteilungen senden darf.

Ich empfehle Dir, es zu erlauben, denn dann wirst Du direkt informiert, wenn ich etwas in der App veröffentliche. Dann kannst Du direkt in die Audio springen und musst nicht erst lange suchen oder prüfen, ob es neue Beiträge gibt.

Du bekommst dann 1x täglich morgens eine kurze Nachricht auf Dein Handy.

03

SCHRITT DREI - ACCOUNT ERSTELLEN

Auf der Welcome Seite erscheint nun eine Login to Your Account Möglichkeit.

Wenn Du die App schon hast, trage die Emailadresse ein, die Du bei Deiner Anmeldung zum 5-Tage-Coaching angegeben hast und gehe mit dem Passwort rein, das Du bei Deiner Registrierung ausgewählt hast.

Und tippe auf den orangenen Sign In Button.

Wenn Du die App zum ersten Mal nutzt, steht unten Don't have an account? Sign up (in orange) Klicke darauf.

Welcome to Soundwise Create an Account

Hier kannst Du nun unverbindlich und kostenlos einen Account erstellen.

Gib Deinen Vornamen und Nachnamen, sowie die Emailadresse an, mit der Du Dich bei uns angemeldet hast. Dann kannst Du ein persönliches Passwort vergeben, wiederhole Dein Passwort und klicke auf Sign Up. Notiere Dir Deine Zugangsdaten Emailadresse und Passwort für diese App!!!

Notizen

01

Tag 1

Morgens um 7.00 wird Dir das Audio freigeschaltet. Wenn Du Dir die App herunter geladen hast bekommst Du eine Push-up Nachricht auf Dein Handy. Dein Workbook für heute findest Du in der App als PDF hinterlegt.

02

Tag 2

Morgens um 7.00 wird Dir das Audio freigeschaltet. Wenn Du Dir die App herunter geladen hast bekommst Du eine Push-up Nachricht auf Dein Handy. Dein Workbook für heute findest Du in der App als PDF hinterlegt.

03

Tag 3

Morgens um 7.00 wird Dir das Audio freigeschaltet. Wenn Du Dir die App herunter geladen hast bekommst Du eine Push-up Nachricht auf Dein Handy. Dein Workbook für heute findest Du in der App als PDF hinterlegt.

04

Tag 4

Morgens um 7.00 wird Dir das Audio freigeschaltet. Wenn Du Dir die App herunter geladen hast bekommst Du eine Push-up Nachricht auf Dein Handy. Dein Workbook für heute findest Du in der App als PDF hinterlegt.

05

Tag 5

Das große Finale! Auch heute gibt es wieder ein Audio morgens um 7.00 und ein Workbook in der App. Wir bereiten alles für das Jahresabschlussritual vor. Wenn Du magst verbinden wir uns um 23.50 Uhr, um das Ritual gemeinsam durchzuführen...



A's

FÜNF-TAGE-COACHING

Aufräumen und Aufrichten - Dein 5 Tage-Deep-Dive

01

TAG EINS

Reflektion: 5 Tage Selbstcoaching aber wer oder was ist das Selbst?

02

TAG ZWEI

Vergangenheit - Rückblick - Was hast Du in Deinen Rucksack gepackt?

03

TAG DREI

Gegenwart - Standortbestimmung - Jetzt!

04

TAG VIER

Zukunft - Wo willst Du hin? Woher weißt Du, wo Du hinwillst? Sicher?

05

TAG FÜNF

Grand Finale! Ich zeige Dir mein Jahresabschluss-Ritual mit dem ich (nahezu) jedes Ziel erreiche, wenn ich es auf diese Weise angehe ...

