

Kraftvoll Hochsensibel



Workbook -
schenke dir Zeit

WWW.KERSTIN-MICHEL.COM



HALLO, ICH BIN KERSTIN!

Wie schön, dass du da bist und du dir Zeit schenkst!
Ich gratuliere dir, denn das ist genau der richtige erste
Schritt hin zu mehr Kraft und Selbstfürsorge.

Nur für dich habe ich sorgsam und liebevoll Übungen,
Meditationen und Impulse zusammengestellt, die mir aus
meiner 20-jährigen Berufserfahrung als Psychologin und
transpersonale Körperpsychotherapeutin zu dem Thema
wesentlich erschienen.

Ich wünsche dir von Herzen eine wundervolle, stärkende
Entdeckungsreise hin zu dir, zu deiner Mitte.

Alles Liebe,

Kerstin

DU BIST HIER GENAU RICHTIG, WENN...



du konkrete Anregungen für eine sanfte, kraftvolle Selbstfürsorge als Hochsensitive, Hochsensible suchst



du Wege zu dir, in deine Mitte, zu deinen Kraft stärken und in deinen Alltag integrieren möchtest



du dich auf den Weg machen möchtest, dir selbst die beste Freundin zu sein und dir selbst mit Mitgefühl und Achtsamkeit begegnen möchtest

MEIN VERSPRECHEN AN DICH...



Du erhältst zentrale Informationen, Impulse, Übungen und Meditationen, die dich in ein kraftvolles hochsensibles Sein führen



Wenn du dir jeden Tag 20 Minuten Zeit für dich nimmst und dir die Übungen und Meditationen gönnst, wirst du schon nach 3 Wochen in einer ganz anderen Energie sein



du kannst dich jeden Tag, jeden Moment neu entscheiden, für dich, für dein Wohlergehen, für deine Selbstfürsorge. Es wird dein Leben verändern!

01

Deine Gaben
wertschätzen

02

Loslassen, was
gehen darf

03

Grenzen schaffen
Raum für deine
Bedürfnisse

04

Verwurzelt im
eigenen Sein

05

Dir selbst eine gute
Freundin sein

06

Radikale
Selbstfürsorge

Modelle

Modul I

DEINE GABEN WERTSCHÄTZEN



Hochsensible Menschen werden viel zu oft als schwach gesehen. Aber intensiv zu fühlen ist kein Zeichen von Schwäche, es ist das Markenzeichen großer Lebendigkeit und großen Mitgefühls. Es ist nichts Beschämendes daran, Gefühle authentisch auszudrücken ... denn das hält den Traum am Leben von einer menschlicheren Welt.

ANTHON ST. MAARTEN

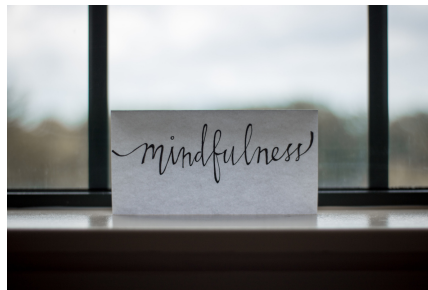
ACHTSAM DURCH DEN TAG

Achtsamkeit für sich selbst zu entwickeln ist eine Grundlage dieses Kurses und somit möchte ich dich gleich zu Beginn einladen, achtsame Momente in deinen Tag zu integrieren. Die folgenden Fragen kannst du dich im Laufe des Tages immer mal wieder fragen und dir Notizen dazu machen. So siehst du Veränderungen über die Zeit.

Stell dir gerne immer mal wieder einen Wecker, so dass du dich an diese Übung erinnerst:

- **Welche GEDANKEN gehen mir gerade durch den Kopf?**
- **Wie FÜHLE ich mich jetzt gerade in diesem Moment?**
- **Wie fühlt sich mein KÖRPER gerade an? Wie frei fließt meine ATMUNG?**

Nimm alles an, was du wahrnimmst und sei sanft mit dir, bewerte dich nicht für das, was du fühlst, spürst, denkst.



NOTIZEN

DEINE GABEN

Folge deinen Impulsen und deiner Kreativität. Wenn du magst, male mit bunten Stiften dein Herzmandala aus und schreibe alle deine Gaben nach und nach und immer wieder hinein.



Module 11

LOSLASSEN, WAS GEHEN DARF



*Loslassen heißt zu akzeptieren,
dass du die Vergangenheit nicht ändern kannst,
aber darauf zu bestehen,
dass sie nicht deine Zukunft bestimmt.*

DEINE KRAFTRÄUBER

Schreib gerne sowohl spontan, intuitiv und auch nach Reflektion die Krafträuber in dir und um dich herum auf!



Notizen

<i>Notizen</i>

ABGRENZUNG SCHAFFT RAUM FÜR DEINE BEDÜRFNISSE



Grenzen setzen ist Ausdruck deiner Liebe zu dir selbst.

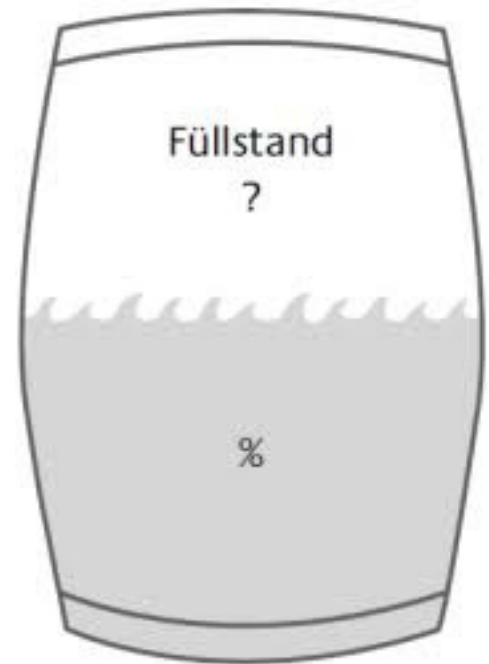
Elke Bischofs

ÜBUNG: ENERGIEFASS

Aufgrund unseres sensitiven Nervensystems braucht es eine viel geringere Menge an inneren und/oder äußeren Reizen, um sich überfordert/überflutet zu fühlen. Von daher lade ich dich mit dieser Übung ein, **deine aktuelle Energiebilanz** aufzumalen. Dazu male intuitiv ein Energiefass auf ein Blatt Papier (das Fass kann klein, dick, schmal., prall...sein).

Nun frage dich:

- 1. zu wieviel Prozent ist mein Energiefass gefüllt?** Wähle spontan und intuitiv eine Prozentzahl.
- 2. durch welche Aktivitäten/ Situationen/ Begebenheiten fülle ich mein Energiefass?**
- 3. durch welche Aktivitäten/ Situationen/ Begebenheiten leere ich mein Energiefass?**
- 4. Gibt es auch andere, größere Themen, die schon länger dein Energiefass beeinflussen?**
- 5. Wie kannst du den Füllstand deines Energiefasses stabilisieren?**
- 6. Wie kannst du deinen Energiehaushalt dauerhaft stärken?**



Notizen

A large, empty gray rectangular area intended for taking notes during the exercise.

WIE KOMME ICH AUF NEUE GEDANKEN?

Hier findest du eine Liste von hilfreichen Fragen, die du dir immer wieder stellen kannst, wenn du merkst, dass dich ein Glaubenssatz oder eine Gedankenkette in eine Sackgasse führen.

- Ist es wirklich so? Wirklich?
- Ist dieser Glaubenssatz/Gedanke wahr?
- Kannst du dir absolut sicher sein, dass dieser Gedanke wahr ist?
- Wer wäre ich ohne diesen Glaubenssatz, ohne diesen Gedanken?
- Was will ich denken?
- Welche anderen Möglichkeiten gibt es, die Situation zu erklären?
- Siehst du nur die Negativseiten der Situation? Gibt es auch positive Seiten?
- Hast du zu hohe Erwartungen?

- Wie fühlst du dich, wenn du diesen Gedanken hast?
- Hilft der Gedanke dir, dich so zu fühlen, wie du möchtest?
- Hilft der Gedanke dir, die Situation gut zu bewältigen?
- Wie reagiert dein Körper auf diesen Gedanken?

- Was würdest du einem Freund, einer Freundin zur Unterstützung sagen, der/die sich in einer ähnlichen Situation befindet?
- Was würde eine gute Freundin dir in dieser Situation sagen?

- Wie wirst du später, in einem Monat oder in einem Jahr darüber denken?
- Stelle dir vor, du seist 10 Jahre weiter. Wie wirst du rückblickend die jetzige Situation betrachten?

- Was würde schlimmstenfalls geschehen? Wie schlimm wäre das wirklich? Wie wahrscheinlich ist das?
- Was wäre schlimmer als diese Situation?
- Wie wichtig ist diese Sache wirklich für dich?

- Hast du schon einmal eine ähnlich schwierige Situation gemeistert? Wie hast du das damals geschafft? Was hat dir geholfen?
- Gibt es etwas anderes, das dir sehr wichtig ist, an das du dich in dieser Situation erinnern könntest und das dir Mut und Sicherheit geben kann?

- Was kannst du in dieser Situation lernen?
- Welchen Sinn findest du in dieser Situation?

KENNST DU DEINE BEDÜRFNISSE?

Hier findest du eine große Liste von Bedürfnissen.

Frage dich: **was brauche ich jetzt? Was brauche ich besonders?**

oder negativ formuliert - **was fehlt mir?**

Zudem: **wie fühle ich mich, wenn ich auf meine Bedürfnisse acht gebe und sie erfülle?**

Welche **Zeichen gibt mir mein Körper**, wenn sich etwas nicht stimmig anfühlt und ich meine **Bedürfnisse ignoriere?**

INTEGRITÄT/ STIMMIGKEIT MIT SICH SELBST

Authentizität, Einklang, Übereinstimmung mit eigenen Werten, Identität, Individualität

SICHERHEIT

Schutz, Übersicht, Klarheit, Abgrenzung, Privatsphäre, Struktur

VERBINDUNG

Wertschätzung, Nähe, Zugehörigkeit, Liebe, Intimität/Sexualität, Unterstützung, Ehrlichkeit, Gemeinschaft, Geborgenheit, Respekt, Kontakt, Akzeptanz, Austausch, Offenheit, Vertrauen, Anerkennung, Freundschaft, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Toleranz, Zusammenarbeit

ENTSPANNUNG

Erholung, Ausruhen, Spiel, Leichtigkeit, Ruhe

GEISTIGE BEDÜRFNISSE

Harmonie, Inspiration, »Ordnung«, (innerer) Friede, Freude, Humor, Glück, Ästhetik, Abwechslungsreichtum, Ausgewogenheit

ENTWICKLUNG

Wachstum, Anerkennung, Rückmeldung, Erfolg im Sinne von Authentizität, Einklang, Gelingen, Kreativität, Sinn, Bedeutung, Effektivität, Kompetenz, Lernen, Feiern, Identität, Individualität, Trauern, Engagement

Notizen

PHYLLIS KRYSTALL METHODE

AUS DEM ARBEITSBUCH



STRANDBALL

Stell dir vor, dass du dich in einem regenbogenfarbigen Strandball aus Hartgummi (oder einem Material, was für dich stimmig ist) befindest, der mit goldenem Licht gefüllt ist, groß genug, um dich wohl zu fühlen.

Alles Negative prallt an der Oberfläche des Balles ab und kehrt wie ein Bumerang zum Sender zurück.



ZYLINDER

Dieses Symbol dient als zeitlich begrenzter Schutz vor äußeren Beeinträchtigungen. Stell dir vor, du stehst oder sitzt in einem goldenen Lichtkreis, der sich am Boden befindet. Du ziehst dieses goldene Licht um dich herum nach oben, so dass ein Zylinder entsteht, der sich von deinen Füßen nach oben erstreckt, wie du dies brauchst, um dich geschützt zu fühlen. Stell dir vor, wie sicher und geborgen du in diesem goldenen Lichtzylinder bist.

Wir alle sind an unsichtbare Ketten gebunden, an Dinge, die uns binden, blockieren und uns daran hindern, zu sein, wer wir wirklich sind. Diese Bindungen kommen aus der Kindheit, unserer familiären Umgebung, der Kultur, Ängsten und Reaktionen auf Vorkommnisse aus der Vergangenheit. Die Methode von Phyllis Krystall (<https://www.phylliskrystal.com/de/>) kann uns helfen, Bindungen zu lösen von all denjenigen Personen und Dingen, die uns gegenüber als Autorität fungieren und so Kontrolle über uns ausüben. Ph. Krystall

VERWURZELT IM EIGENEN SEIN



*In der Einfachheit und Stille der Natur findet der Mensch die
Lebenskraft*

Julius Waldemar Grosse

ZEIT FÜR ERDUNG UND ZEIT IN DER NATUR

Besonders die Zeit in der Natur ist für Hochsensible eine Zeit des **Auftankens**. Emotionale Belastungen wie **Angst, Stress, Sorgen werden reduziert** und angenehme Gefühle gestärkt. Auch auf physiologischer Ebene sind die positiven Wirkungen des Aufenthaltes in der Natur, z.B. die **Stärkung des Immunsystems** nachgewiesen.

Allein **120 Minuten die Woche** in der Natur, in Parks, im Grünen fördert psychische und physisches Wohlergehen, wie aus Studien hervorgeht und wie du es sicher selbst erspürst. Für Hochsensible ist das "Baden in der Natur" auch eine Möglichkeit, **Fremdenergien loszulassen**, das eigene Energiefeld, den Emotionskörper zu reinigen und stärkende Energie aus der Erde, aus der Natur aufzunehmen. Selbstverständlich ist auch der Aspekt der **Bewegung** für die Selbstfürsorge stärkend und Bewegung in der Natur für viele Hochsensible die angenehmste Form von Sport.

Atme tief ein und aus, nimm die Natur mit allen Sinnen wahr und gönne dir deine Auszeit in der Natur.

Um **deine Verwurzelung, deine Erdung** zu vertiefen, lehne dich an einen Baum an und **verbinde dich mit der Kraft des Baumes**, mit den Wurzeln, die tief in die Erde gehen. Die **Stärkung der Erdung** hilft Hochsensiblen sehr effektiv bei Überforderung und zur Balancierung **des Nervensystems**.



KONKRETE WEGE DER ERDUNG



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

TANZEN, WALKEN,
TROMMELN

**GEDANKEN
ERDEN**
10 MIN. GEDANKEN
FREI
AUFSCHREIBEN

STIMME

OM, MMMHHH,
UUUU...TÖNEN,
SUMMEN

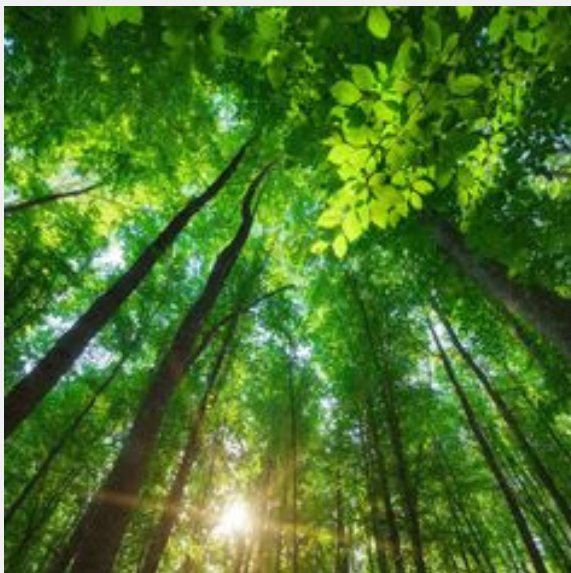
**GÄRTNERN,
PFLANZEN,
WALDBADEN,
SINNES-
SPAZIERGANG,
SICH AUF DIE ERDE
LEGEN**

**TIERE,
HAUSTIERE**
STREICHELN
BEOBACHTEN

**GEHMEDITATION,
BARFUSS LAUFEN,
FUSSBAD,
FUSSREFLEXZONEN
MASSAGE**

ATMUNG
VERLÄNGERT
AUSATMEN

**ENERGIEFELD
ERDEN**
VERANKERE DICH
IN DEINER MITTE UND
IM GRÖßEREN
ENERGIEFELD



Notizen -
was hilft dir am meisten,
dich zu erden?

TIPPS BEI AKUTER ANSPANNUNG



01

Schließe deine Augen

Wenn wir unsere Augen schließen, erkennt unser Gehirn, dass wir in **Sicherheit** sind. Wären wir nicht in Sicherheit, würden wir nicht unsere Augen schließen wollen. Zudem werden 80 % der Gehirnstimulation über die Augen aufgenommen.



02

Zähle mit der **Ein- und Ausatmung** z.B. 1-2-3 und dann 1-2-3 bei der Ausatmung und dann verlängere deine Ausatmung und zähle bis 1-2-3-4-5. Intensiviere die Übung und **atme ein** und zähle z.B. **bis 4**, dann **halte den Atem an bis 2** und dann **atme bis 7 aus**. Wiederhole das 5-7 Mal. Hierdurch wird umgehend der **Parasympathikus** aktiviert und dein Körper kann entspannen.



03

Benenne deine Emotionen

Indem du benennst, wie du dich fühlst, z.B. ärgerlich, traurig....wird der **präfrontale Kortex** involviert und aktiviert, was zur Folge hat, dass sich die **emotionale Aktivität in der Amygdala reduziert**, was beruhigend wirkt.



04

Nimm **mit deinen Sinnen** achtsam **in diesem Moment** wahr, was du siehst, fühlst, hörst, schmeckst, riechst. Achtsamkeit auf diesen Moment und unsere Sinneserfahrung holt uns aus der Stressreaktion heraus.



05

Wenn möglich, **verbinde dich mit der Natur** und geh einen Moment raus. Natur hat eine erdende, beruhigende Auswirkung auf Hochsensitive. Lausche den Vögeln, schau dir die Bewegung der Blätter in den Bäumen an, nimm die Weite des Himmels wahr,

MODUL

DIR SELBST EINE GUTE FREUNDIN SEIN



*Das Leben ist viel schöner,
wenn man wohlwollend mit sich umgeht.*

Regina Först

SELBSTMITGEFÜHL FÜR DEINE RESILIENZ

Hochsensible haben häufig sehr hohe Ansprüche an sich selbst und gehen sehr hart mit sich um. So möchte ich dich erinnern, dich immer wieder zu fragen, wo du mitfühlender mit dir selber sein kannst. Wie würdest du mit deiner besten Freundin sprechen, wenn sie Herausforderungen hat? Diese Freundin darfst du dir selbst sein. Fange an, freundlich und liebevoll mit dir zu sprechen - deine Seele wird es dir danken. Am wirkungsvollsten für das Ausweiten deiner liebevollen Selbstannahme in deinem Leben sind aus meiner Sicht Übungen des achtsamen Selbstmitgefühls, die dein Sicherheits- und Fürsorgesystem anregen und das vegetative Nervensystems in Balance bringen. Lege z.B. deine Hand auf dein Herz oder umarme dich oder leg deine Hände sanft auf dein Gesicht und bleibe 15 Sekunden bei dieser Berührung, werde präsent in der Berührung und spüre dich. Das ist eine einfache Art, Mitgefühl an den Körper zu kommunizieren und aus der stressauslösenden Selbstkritik herauszukommen.



SELBSTMITGEFÜHLSPAUSE

Das ist eine Übung, die du gut in deinen Alltag integrieren kannst, wenn du dich stark verurteilst, oder in einer Situation bist, in der du emotionalen Stress erfährst. Diese Übung ist besonders wirksam, wenn es eine gering bis mittelmäßig belastende Situation für dich ist.



Denke an eine dich belastende Situation.
Lege deine Hand auf das obere Brustbein.
Warum belastet dich die Situation?
Wo im Körper spürst du eine Reaktion darauf?
Was fühlst du in der Situation?
Benenne deine Gefühle.



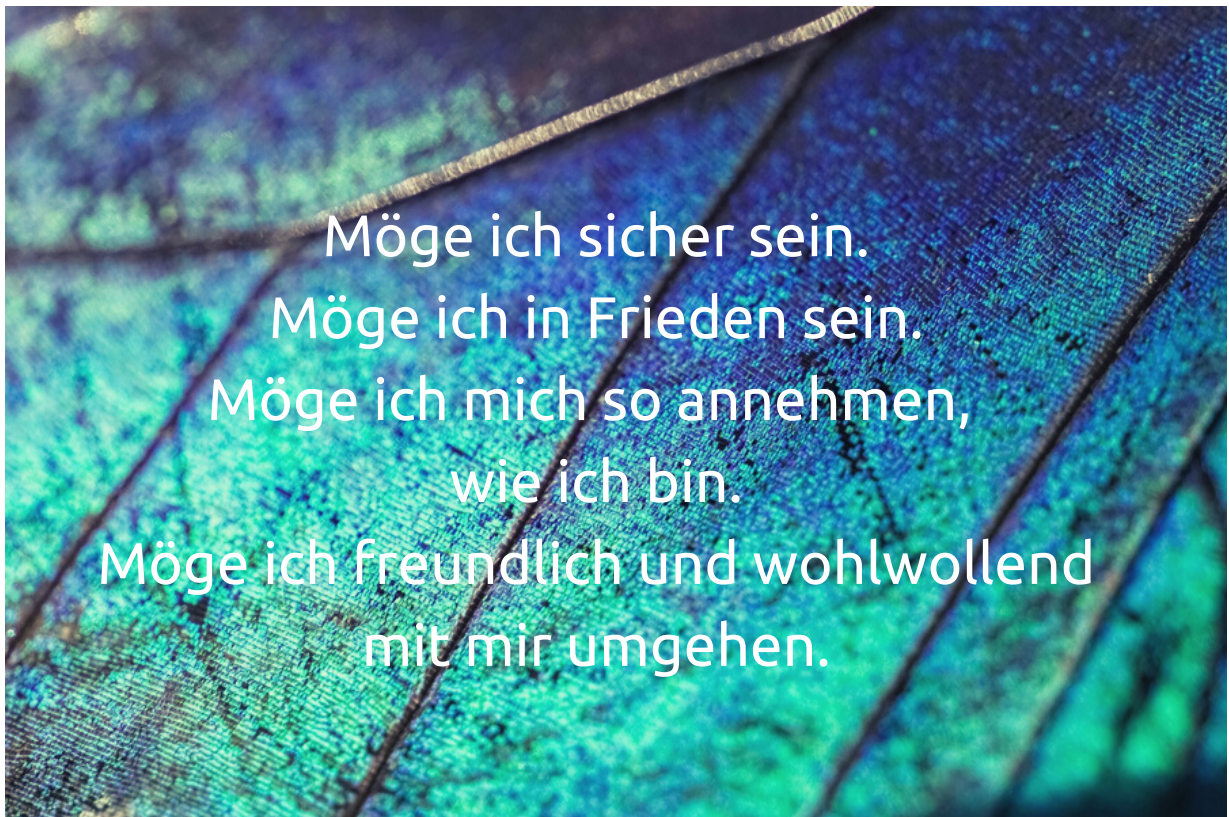
Erlaube dir deine Gefühle ohne sie zu bewerten
Validiere deine Gefühle: "Es macht Sinn, dass ichfühle"/
"Andere HSP würden wahrscheinlich auch so empfinden"



Was brauchst du jetzt wirklich?
Was würdest du jetzt gerade gerne hören, dass dich tröstet,
beruhigt oder ermutigt?
Was würdest du zu einer guten Freundin sagen, die in einer
ganz ähnlichen oder gleichen Situation ist.
Was für einen Satz würdest du ihr sagen?
Vielleicht kannst du dir dann selbst diese unterstützenden
Worte schenken.

METTA -LIEBEVOLLE GÜTE MEDITATION

Die Metta-Meditation habe ich am Ende des heilsamen Body-Scans für dich ausgesprochen. Doch sind diese Sätze so kostbar und gehen so tief, dass ich dir ans Herz legen möchte, z.B. am Ende einer stillen Meditation diese Sätze dir innerlich immer wieder zuzusprechen. Damit stärkst du dein Selbstmitgefühl.



Möge ich sicher sein.
Möge ich in Frieden sein.
Möge ich mich so annehmen,
wie ich bin.
Möge ich freundlich und wohlwollend
mit mir umgehen.

Freundliche Sätze, die mich stärken:

Modul VI

RADIKALE SELBSTFÜRSORGE



"Es ist an der Zeit, dass Empathinnen aufhören, das Leben zu ertragen und anfangen, sich ihrer Rolle als Wegbereiterinnen zu bekennen. Wir haben Freude verdient!"

Du hast eine Aufgabe!

Dr. Stephanie Red Feather

WAS IST SELFCARE EIGENTLICH?

Selfcare bedeutet, das eigene Wohlergehen auf allen Ebenen des Seins wirklich wichtig zu nehmen und zu lernen, sich an die erste Stelle zu setzen. Die eigene Körperenergie und die Energiekörper, vor allem unseren Emotionskörper immer wieder im Laufe des Tages, im Laufe des Lebens in einen kraftvollen Zustand zu bringen, ist eine besondere Aufgabe und unentbehrliche Entscheidung für hochsensible, hochsensitive, empathische Menschen. Zentral geht es bei der Selbstfürsorge für Hochsensible um die

- Beruhigung und Regeneration des zentralen und vegetativen Nervensystems
- Erholung nach Situationen der Überforderung und Erschöpfung
- liebevolle Selbstannahme und Freundlichkeit im Umgang mit sich selbst
- Stärkung und Wiederfinden deiner Mitte
- Abgrenzung von Kraftzehrendem
- kreativen Selbsta Ausdruck

so dass du wieder mit einem Lächeln und einem Gefühl tiefer Sinnhaftigkeit für dein besonderes Sein kraftvoll und erfüllt dein Leben gestalten kannst.



ZEIT FÜR MICH

Da wir hochsensible Empathinnen so schnell und tief in die Lebenswelten anderer Menschen eintauchen - (eine Studie hat gezeigt, dass bei erhöht Neurosensitiven, also Hochsensiblen, eine **erhöhte Aktivität der Spiegelneuronen** nachzuweisen ist) - verlieren wir manchmal den Bezug dazu, wer wir sind, wo wir anfangen und wo wir aufhören. So ist der Rückbezug zu dir, zu deiner Innenwelt, zu **deiner Mitte** zentral für gute Selfcare für Hochsensible. Du kannst deine **Sinne wieder zu dir nehmen**, kommst mehr in Kontakt mit dir und vor allem deinen Bedürfnissen.

All-Ein Zeit kann auch darüber hinaus essentielle Zeit sein, dich mit deinen **Kraftquellen**, der **Stille**, deiner **Intuition**, deinen spirituellen Quellen, deinem **höheren Selbst** zu verbinden und diese Verbindung z.B. in **Meditationen** regelmäßig zu vertiefen. Nimm diese Zeit für dich wichtig, denn sie nährt dich, um dann wieder in Kontakt mit der Außenwelt zu treten. Wie viel Zeit du für dich allein brauchst und wie du diese Zeit gestaltest, hängt sehr von deinen Lebensumständen ab, deiner Ausprägung von Introvertiertheit und deinem aktuellen Erleben davon, wie viel Abgrenzung du brauchst.

Wofür brauchst du im Moment am meisten ALLEINZEIT?



KREATIVITÄT

Kreativer Selbstausdruck ist in uns allen angelegt. Doch haben wir Hochsensible einen besonders tiefen **Sinn für Schönheit und Harmonie** und eine **kreative Begabung**. Nicht selten sind Künstler hochsensibel. **Was ist deine kreative Freudequelle?** Kunst, Musik, Literatur, Poesie, Tanz anzuschauen und zu hören ist häufig schon eine Kraftquelle Hochsensibler, in die sie mit ihrer vertieften Wahrnehmung regelrecht eintauchen.

Das eigene Kreieren verbindet uns mit der **unendlichen kreativen universellen Fülle**. Deiner eigenen Schöpferquelle Ausdruck zu verleihen, bringt dich nicht nur in Kontakt mit deiner **Essenz**, sie hilft dir, innere Kräfte des Manifestierens zu aktivieren, denn du erschaffst aus einer Inspiration, einer Idee, eine Vision und dann etwas Sichtbares oder Hörbares. Das kann deine Energie sehr anheben. **Welcher kreative Ausdruck entspricht dir am meisten?** Fotografie, Gartengestaltung oder Gemüseanbau, Nähen, Kochen, Malen, Schreiben, Tanz, Musizieren, Singen, Zeichnen, Theater spielen, Dekorieren, Basteln,? Finde mindestens **einmal die Woche** Zeit für deinen kreativen Selbstausdruck und folge deiner **Freude und Leichtigkeit**. Wenn du gerade keine Idee haben solltest, dann überlege, was du als Kind gerne getan hast oder getan hättest. **Nimm dein inneres Kind an die Hand** und lasse dich zu deiner Quelle der Kreativität führen. Viel Spaß!



*Als Kind ist jeder ein Künstler.
Die Schwierigkeit liegt darin,
als Erwachsener einer zu
bleiben.*

Pablo Picasso

DEINE SELFCARE



SELFCARE KÖRPER

- ♥ Regulation deines Nervensystems, Atmung, Erdung, Ruhe, Handauflegen
 - ♥ Schlaf, Rhythmus im Alltag, Bewegung, die dich stärkt, Massage, baden, liebevoll eincremen,...
 - ♥ Ernährung und Vitalstoffe für HSP, Reduktion von Elektromog, sanfte Medizin
 - ♥ das tut meinem Körper gut:
-

SELFCARE ENERGIEKÖRPER

- ♥ Chakrenreinigung, Energiearbeit, Sound Healing, Qi Gong...
 - ♥ Frage dich: nährt es mich oder zehrt es mich aus?
 - ♥ wie ist mein Energiekonto?
 - ♥ das tut meinem Energiekörper gut:
-

SELFCARE INTUITION/ HIGHER SELF

- ♥ Intuition als Wegweisende, Verbündete
 - ♥ kommuniziert unentwegt mit dir, lerne ihr wieder zu vertrauen
 - ♥ schreibe dein Intujournal
 - ♥ das tut meiner Intuition gut:
-

SELFCARE AUSZEIT - ZEIT FÜR MICH

- ♥ unverplante Zeit alleine für die Verarbeitung der Reize, für Ruhe und Regeneration
 - ♥ Zeit in der Natur, Zeit für Kreativität, Zeit für Flow und Freude
 - ♥ das tut meinem Energiekörper gut:
-

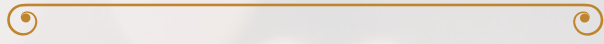
SELFCARE SEELE

- ♥ was hast du für Sehnsüchte und Herzensvisionen?
 - ♥ was brauchst du wirklich? setze dich mal an die erste Stelle
 - ♥ dir selbst eine gute Freundin sein, Selbstmitgefühlpausen, innere Arbeit...
 - ♥ das tut meiner Seele gut:
-

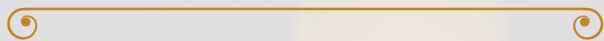
SELFCARE UMGEBUNG / SOULMATES

- ♥ kreierte dir ein Zuhause mit Harmonie/ Schönheit, in dem du dich geborgen und sicher fühlst
 - ♥ wie geht es dir in deinem Umfeld? wen ziehst du an? mit wem fühlst du dich wohl? Such dir ein Netzwerk von Hochsensitiven
 - ♥ wie geht es dir mit deiner Arbeit? das tut mir Zuhause/ auf der Arbeit/ in Kontakten gut:
-

das möchte ich nicht vergessen



deine Goldnuggets aus dem Kurs



FEIER DICH



So schön, dass du da bist und du den Kurs für dich durchwandert bist.

Du hast hier eine Schatztruhe voll von kostbaren Übungen,
die dich z.T. ein Leben lang begleiten können.

Wenn du zwei essentielle Kostbarkeiten für dich mitgenommen hast,
können die schon dein Leben grundlegend zum Besseren wandeln.

Feier dich für jeden einzelnen Schritt, den du gehst, jede einzelne Übung,
die du machst und gemacht hast.

Du hast es verdient, in deiner Kraft und glücklich zu sein!

Mich interessiert es sehr, was du Wertvolles aus diesem Kurs für dich
mitnehmen konntest.

Schreib mir sehr gerne eine Email.

info@kerstin-michel.com

Und komme gerne in meinen Telegramkanal

Fein Sein Community

Ich wünsche ich dir ein kraftvolles Leben als Hochsensible.

von Herzen
Kerstin

MÖCHTEST DU MEHR VON MIR ERFAHREN?

KERSTIN MICHEL



Dipl.-Psychologin, transpersonale Körperpsychotherapeutein und online-Coach. Mir ist die ganzheitliche Begleitung feinsinniger Frauen sehr wichtig und so integriere ich Energie- und systemische Arbeit, Körperpsychotherapie und achtsamkeitsbasierte Verfahren mit meiner Empathie, Warmherzigkeit, Kreativität, Wertschätzung und Liebe für Menschen.

EINZEL- UND GRUPPENCOACHING



Ich biete Einzelcoachings an, du kannst dich gerne auf die Warteliste setzen lassen. Schreibe mir dazu kurz eine E-mail. Immer wieder biete ich auch Gruppencoachings an. Es ist so besonders zusammen mit Gleichgesinnten eine Zeit zu "reisen", sich endlich verstanden zu fühlen und Ermutigungen für den eigenen Weg zu finden. Schau dich doch gerne auf meiner Homepage nach aktuellen Daten um und buche dir ein Kennenlerngespräch.

MEDITATIONSKURSE FÜR HOCHSENSIBLE



Immer wieder mache ich Live-Online Meditationskurse. Komme doch gerne dazu und genieße die stärkenden Heilmeditationen und den Kreis von Gleichgesinnten. Zudem findest du auf meiner Homepage noch weitere eingesprochene Meditationen.

Danke für deine Zeit, dein Einlassen
und dein Vertrauen.

Möge es dir wohl ergehen.

Mögest du wohlwollend mit dir
umgehen.



COPYRIGHT

Alle Rechte an Wort liegen bei der Verfasserin.

Die Bilder wurden bei Istock erworben.

Der Audiokurs mit allen Übungen und Meditationen
und das Workbook sind nur für den Eigenbedarf
gedacht und dürfen nicht weitergegeben oder
vervielfältigt werden.

Kerstin Michel

PSYCHOLOGIN | COACH FÜR HOCHSENSIBLE FRAUEN |
WWW.KERSTIN-MICHEL.COM