

ready to bloom

BLOOMING PAGES

0 EURO: LIVE ONLINE EVENT

Meditation

Was hast du erlebt?

Hier hat alles Raum, was du für dich wahrgenommen hast und festhalten möchtest. Gab es eine starke Emotion oder Worte, Bilder, Menschen und Momente, die kannst du hier völlig wertungsfrei für dich notieren. Alles ist genau richtig, auch wenn es auf den ersten Blick noch keinen Sinn für dich ergibt.

Idee!

Wenn du magst, kannst du auch sehr gerne deine Knospe aus der Meditation malen und alles aufschreiben, was sie braucht, um sich entfalten und aufblühen zu können.



Erlaubnis

Mein Geschenk an mich selbst



Du brauchst nur eine einzige Erlaubnis in deinem Leben und das ist die, welche du dir selbst gibst. Erlaube dir zu atmen, zu genießen und erfolgreich zu sein. Erlaube dir wild, wahrhaftig, schüchtern oder laut zu sein.

Erlaube dir, du selbst zu sein.

Worte sind unglaublich mächtig, genau deshalb werden wir jetzt deine ganz persönliche Erlaubnis formulieren, welche du gerne auf dieser Seite aufschreiben kannst.

Wichtig ist, dass du dabei deinem Gefühl folgst. Deine innere Kritikerin darf grade Pause machen und ausruhen. Es gibt bei dieser Aufgabe nichts für sie zu tun. Du bist sicher und deine eigene Erlaubnis wird dir noch mehr Sicherheit schenken.

Tipp:

Probiere verschiedene Worte aus und formuliere stets positiv.
Es geht nicht um "weg von", sondern um "endlich da".

Integration

Ready to Bloom Check-In



Damit aus einer Erkenntnis ein Gefühl wird und aus einem Gefühl ein neuer Weg, braucht es kleine Momente, die dich zurück zu dir bringen. Kein Aufwand. Kein Druck. Nur ein achtsamer Blick nach innen.

Hier findest du Impulse, die dich im Alltag darin unterstützen, deine zarte Knospe zu gießen, damit daraus ein bunter und kraftvoller Garten entstehen kann.

Ideen:

1. Mini-Check-in (60 Sekunden)

Immer dann, wenn du vor einer Entscheidung stehst, kannst du deine Hand sanft auf dein Herz legen und dich fragen: Was brauche ich heute, um mir selbst nah zu bleiben?

2. Erinnerungen unterstützen

Schreib deine Erlaubnis von der letzten Seite auf einen Post-it und kleb ihn dorthin, wo du ihn siehst oder mach dir selbst einen schönen Bildschirmhintergrund für dein Handy oder deinen PC. Jedes Lesen stärkt den neuen Weg und wenn du ihn laut aussprichst noch mehr. Besonders wirkungsvoll ist er übrigens, wenn du davor die Augen schließt, eine Hand auf dein Herz legst und ein Mal tief durch die Nase ein und durch den Mund ausatmest.

3. Be ready to bloom!

Feier dich für jeden Blooming-Moment! Frag dich: Wo habe ich heute mir selbst Raum gegeben, als sonst? Wo habe ich heute meinem Gefühl gefolgt und wie war das für mich? Wo habe ich heute meine Grenzen geachtet und bin für mich eingestanden? Welchen Schritt bin ich heute gegangen, den ich vorher nicht gewagt hätte?

*Feier jeden deiner Schritte, egal wie groß oder klein sie sind.
Sie bringen dich dort hin, wo dein Herz vor Freude tanzt.*

Notiere hier mindestens 3 konkrete Momente am Tag für deinen Ready to Bloom Check-in:

Wohooo!

Du bist unglaublich!

So schön, dass du bereit warst, für dich und dein Herz loszugehen. Dafür feiere ich dich so und ich hoffe, du feierst mit! :)

Alles, was du heute angestoßen hast, wirkt in dir weiter. Wenn du bereits fühlst, dass allein dieser kleine Moment für dich etwas verändert hat, dann nimm das mit. Es reicht völlig, wenn du das, was du heute wahrgenommen hast, einfach ein Stück mehr in deinen Alltag lässt.

Und gleichzeitig gibt es Momente, in denen wir spüren, dass da noch etwas Tieferes liegt. Etwas, das wir nicht richtig greifen können. Etwas, das wir gern anschauen würden – aber nicht wissen, wie.

Wenn du merkst, dass du genau dafür Unterstützung möchtest, dann ist mein persönliches 1:1 Coaching BloomingYOU dein sicherer Raum für dich.

In 3 Coaching-Sessions und über zusätzlichen WhatsApp-Support werden wir gemeinsam über Coaching-Tools, Meditation und gezielte Fragen auflösen, was dich zurückhält, dein Selbstbewusstsein stärken und innere Sicherheit aufbauen, damit du nicht nur weißt, was du für dein Leben willst, sondern auch wofür du das tust.

Lass uns in Verbindung bleiben! ↘

Ich freue mich so sehr von dir zu hören! Melde dich super gerne in den nächsten Tagen und schreib mir, welche Veränderungen du in deinem Alltag wahrnimmst. 😊

So erreichst du mich:

- ➡ Über E-Mail an hallo@sissimichaux.de
- ➡ oder per Sprachnachricht über Instagram

Ich freu mich so auf dich!

Alles Liebe
Sissi ♡

