



## Seelenplan 6-Wochen-Programm

### Woche 1: Seelenplan lesen

- Kennenlerngespräch
- Erklären des 6-Wochen-Programms
- Lesung des Seelenplans

#### **Auftrag**

- Reflektieren deiner Lesung, Notizen machen
- Notizen vor dem Folgegespräch mir auf [info@coaching-gabriela.ch](mailto:info@coaching-gabriela.ch) zusenden, damit ich diese sichten kann und wir im nächsten Gespräch anknüpfen können

### Woche 2: Ängste erkennen

- Ordnen der gesendeten Notizen
- Zweite Lesung – Ängste erkennen
- Ergründen, was dir im Leben Angst macht
- Ängste verstehen

#### **Auftrag**

- Achtsames Ergründen und Notieren von deinen Ängsten im Alltag, die das Leben deines Seelenplans hindern
- Allfällige Notizen vor dem Folgegespräch mir auf [info@coaching-gabriela.ch](mailto:info@coaching-gabriela.ch) zusenden, damit ich diese sichten kann und wir im nächsten Gespräch anknüpfen können

### Woche 3: Glaubenssätze aufzeigen

- Anknüpfen an die zweite Woche - Ängste besprechen
- Dritte Lesung – versteckte Glaubenssätze aufzeigen
- Notieren der Glaubenssätze, die das Leben deines Seelenplans hindern

#### **Auftrag**

- Erkennen und bewusstwerden dieser Glaubenssätze im Alltag - Situationen notieren, in welchen dich deine Glaubenssätze hindern deinen Seelenplan zu leben
- Notizen vor dem Folgegespräch mir auf [info@coaching-gabriela.ch](mailto:info@coaching-gabriela.ch) zusenden, damit ich diese sichten kann und wir im nächsten Gespräch anknüpfen können.



#### Woche 4: Glaubenssätze auflösen

- Anknüpfen an die dritte Woche – Notizen besprechen
- Vierte Lesung – Bereitschaft der Seele die Glaubenssätze aufzulösen
- Falls ja: Glaubenssätze auflösen
- Falls nein: Aufzeigen der Gründe

##### **Auftrag**

- Falls ja: beobachten und notieren, wie sich deine Leichtigkeit einstellt
- Falls nein: beobachten und notieren, wie dein Lebensfluss noch stockt und wie es sich anfühlt
- Notizen vor dem Folgegespräch mir auf [info@coaching-gabriela.ch](mailto:info@coaching-gabriela.ch) zusenden, damit ich diese sichten kann und wir im nächsten Gespräch anknüpfen können.

#### Woche 5: Veränderungen aufzeigen

- Anknüpfen an die vierte Woche – Besprechen der Notizen
- Fünfte Lesung – Veränderungen aufzeigen
- Besprechen, was es noch braucht
- Mut zur Veränderung fassen

##### **Auftrag**

- Notieren von Alltagssituationen, die Mut brauchten - die dabei empfundenen Gefühle aufschreiben
- Notizen vor dem Folgegespräch mir auf [info@coaching-gabriela.ch](mailto:info@coaching-gabriela.ch) zusenden, damit ich diese sichten kann und wir im nächsten Gespräch anknüpfen können

#### Woche 6: Seelenplan leben

- Anknüpfen an die fünfte Woche – Notizen besprechen
- Nachhaltigkeit des Erfahrenen im System verankern
- Sechste Lesung – Seelenplan feiern
- Abschluss

##### **Auftrag**

- Notieren der guten Gefühle und sich selbst feiern
- Notizen mir auf [info@coaching-gabriela.ch](mailto:info@coaching-gabriela.ch) zusenden, damit ich mich mitfreuen kann

Sei es dir Wert und buche jetzt hier:

<https://coaching-gabriela.ch/seelenplan/>

Ich freue mich auf dich.

Herzlichst Gabriela