

Woche 1: Seelenplan lesen

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

Auftrag

- Reflektieren deiner Lesung, Notizen machen
- Notizen vor dem Folgegespräch mir auf info@coaching-gabriela.ch zusenden, damit ich diese sichten und im Vorfeld energetisch bearbeiten 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 behindern
- Allfällige Notizen vor dem Folgegespräch mir auf info@coaching-gabriela.ch zusenden, damit ich diese sichten und energetisch bearbeiten 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 zusenden, damit ich diese sichten und energetisch bearbeiten 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 zusenden, damit ich diese sichten und energetisch bearbeiten 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 zusenden, damit ich diese sichten und energetisch bearbeiten 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 zusenden, damit ich mich mitfreuen kann

Herzlichst Gabriela