



Workbook zur Heldenreise

Dein Name:

Dein vierbeiniger Reise-Begleiter:



Die Reise

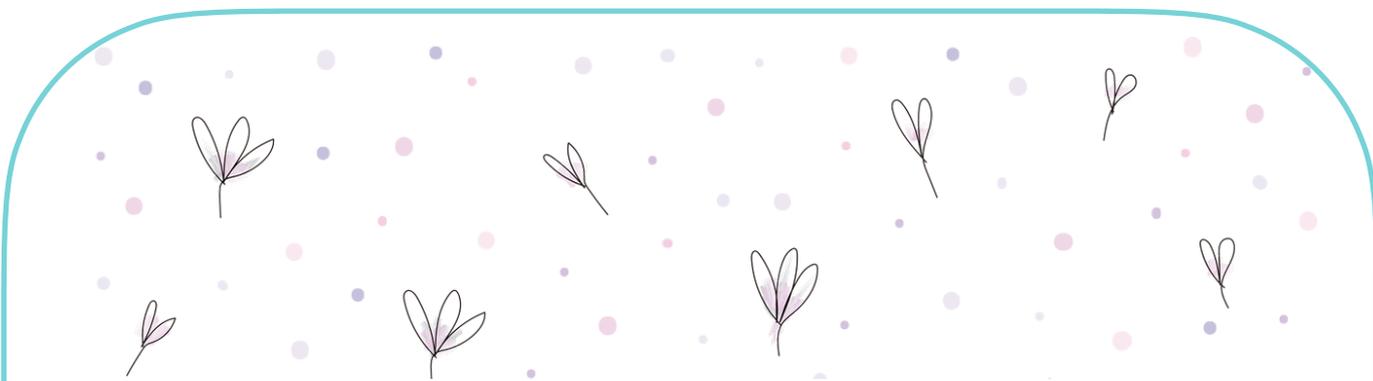
Eines Tages wusstest du endlich,
was zu tun war, und hast begonnen,
obwohl die Stimmen um dich herum
dir weiter ihren schlechten Rat zuriefen -
obwohl das ganze Haus
zu zittern begann
und du wieder spürtest
wie etwas an deinen Knöcheln zog.
"Mach mein Leben besser!"
riefen sie alle.

Aber du bist nicht stehen geblieben.
Du wusstest, was du zu tun hattest,
obwohl der Wind
mit seinen steifen Fingern
an den tiefsten Fundamenten rüttelte,
obwohl ihre Trauer
so schrecklich war.
Es war schon spät
genug, und eine stürmische Nacht,
und der Weg war voll von herabgefallenen
Zweigen und Steinen.

Aber Schritt für Schritt,
während du ihre Stimmen hinter dir ließest,
begannen die Sterne
durch die Wolkendecke zu glühen,
und da war eine neue Stimme,
die du langsam
als deine eigene erkanntest,
die bei dir blieb,
als du tiefer und tiefer
in die Welt gingst,
dazu bestimmt,
das einzige zu tun, was du tun konntest -
dazu bestimmt,
das einzige Leben zu retten, das du retten konntest.

Mary Oliver





Für Dich

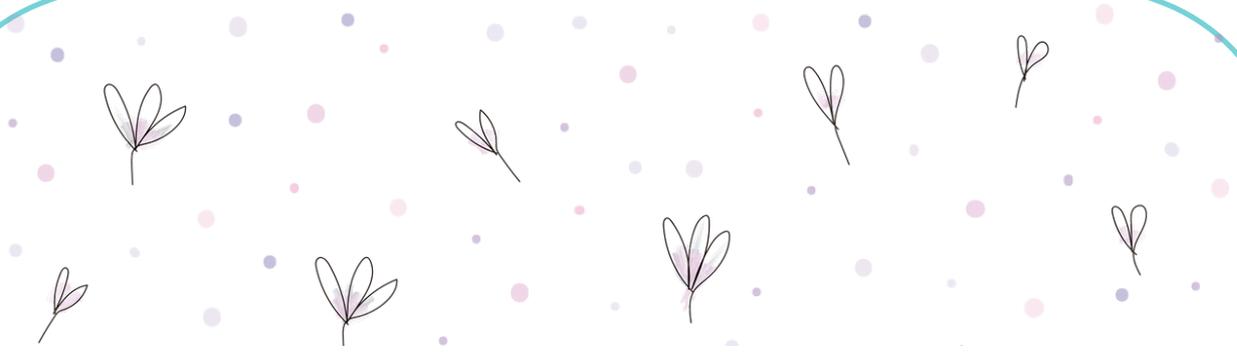
soll dieses Workbook ein Begleiter auf Deinem Weg sein,
auf Deiner persönlichen Heldenreise.

In meinem Online-Training findest Du die entsprechenden Aufgaben
zum Befüllen dieses Workbooks.

Melde Dich gerne bei mir, schreib mir oder hinterlasse einen Kommentar
in meiner Facebook™ Gruppe, für Fragen und weiterführende Impulse.

Ganz herzlich,
Deine Andrea





1

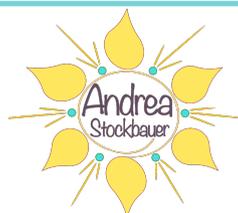
Dein START in Deine persönliche HELDENREISE

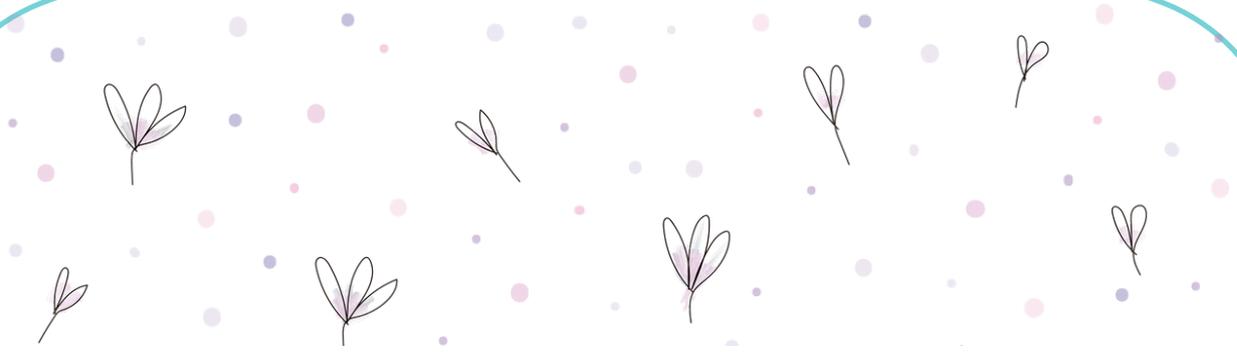
Deine heutige Aufgabe:

- Wie sieht der Startpunkt aus für Deine persönliche Heldenreise?
- Um welche Situation, welches Thema, geht es bei Dir und Deinem Tier?
- Wo steht ihr im Moment, und wie wird es aussehen nach einer erfolgreichen Heldenreise?

Wenn Du magst, lass mich gerne wissen worum es bei Dir geht.

Was ist Dein WARUM für Deine Heldenreise?
Wo wünschst Du Dir dabei Veränderung?





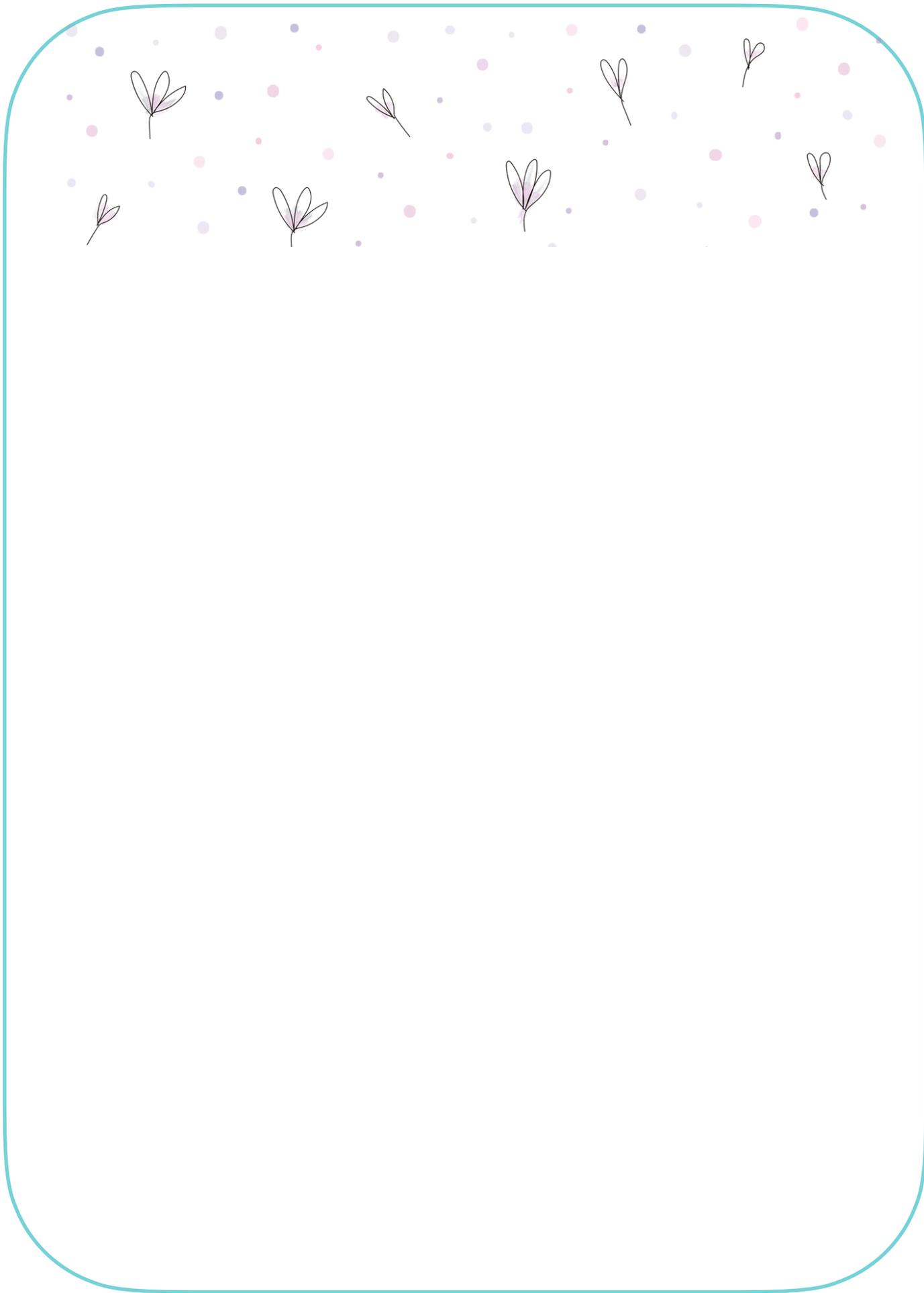
1

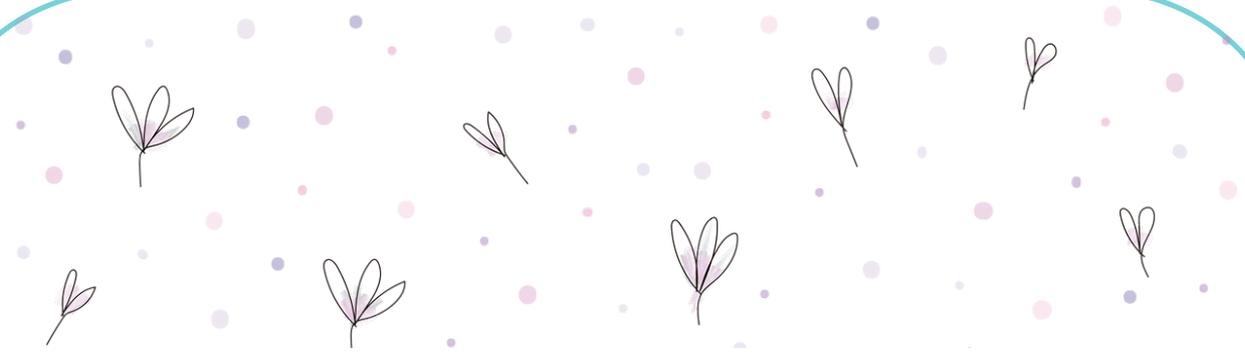
Dein START in Deine persönliche HELDENREISE



...los geht's, hier ist Platz für Deine Notizen :)







2

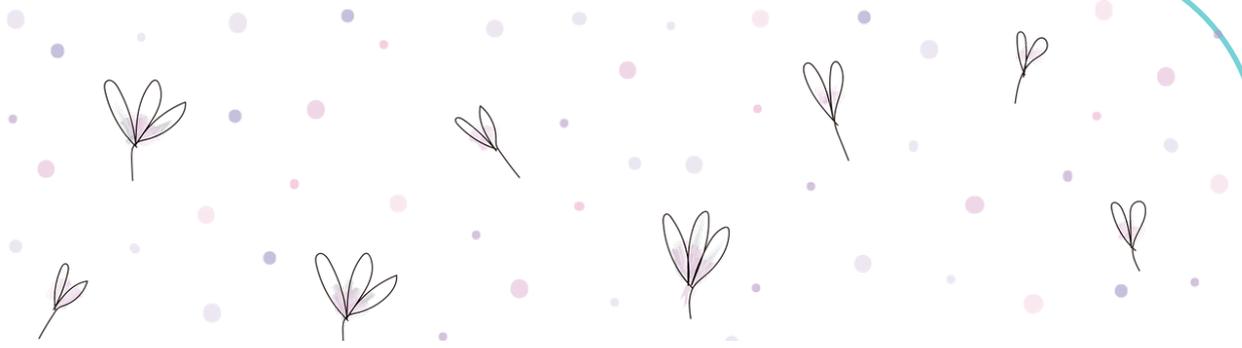
Der 1. Schritt auf Deiner HELDENREISE

Deine heutige Aufgabe:

- Wo stoppst Du Dich selbst?
- Was hindert Dich, den 1. Schritt auf Deiner Heldenreise zu machen?
- Und: was wäre das Schlimmste das passiert, wenn Du den 1. Schritt wagst?

Schreib mir gerne, welche Gedanken bei Dir auftauchen.
Und welche Fragen sich vielleicht daraus ergeben.





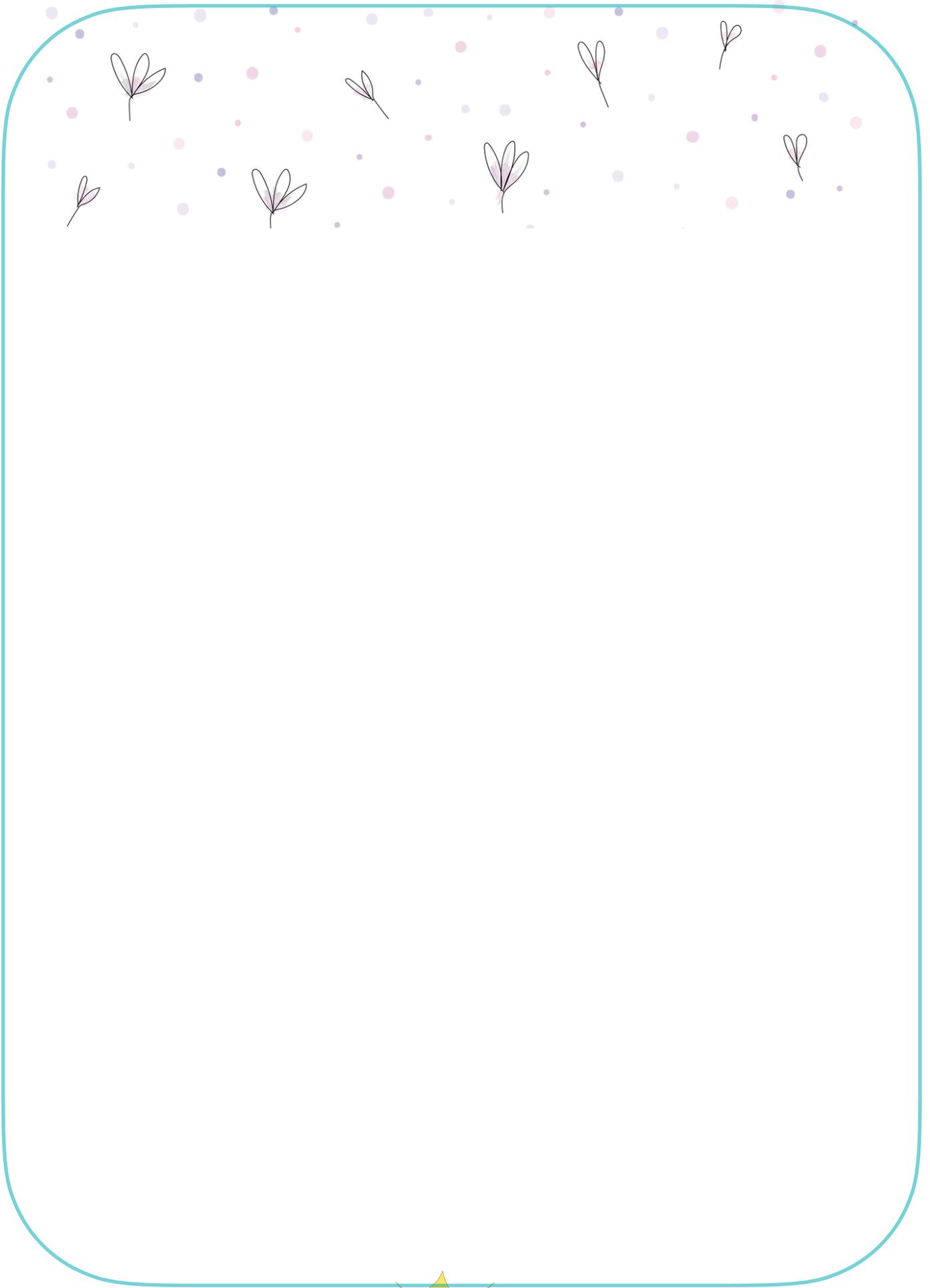
2

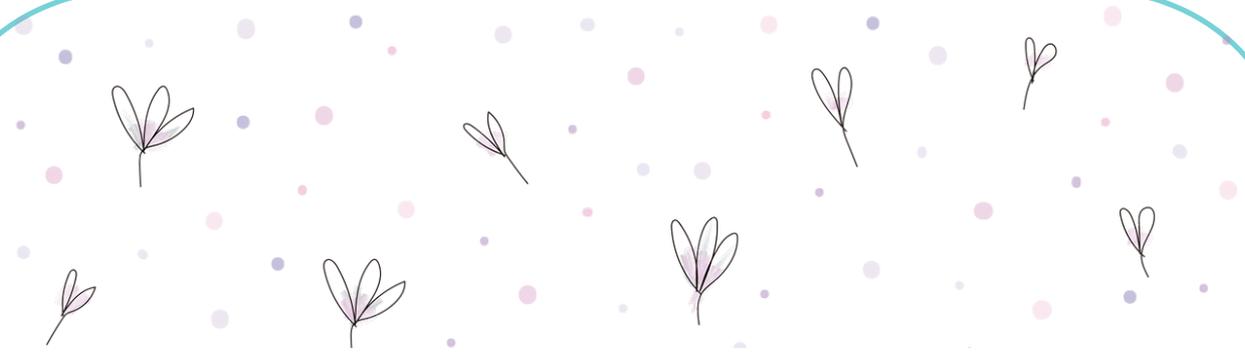
Der 1. Schritt auf Deiner HELDENREISE



...los geht's, hier ist Platz für Deine Notizen :)







3

Von Beschützern, Drachen und Dämonen am Weg Deiner Heldenreise

Deine heutige Aufgabe:

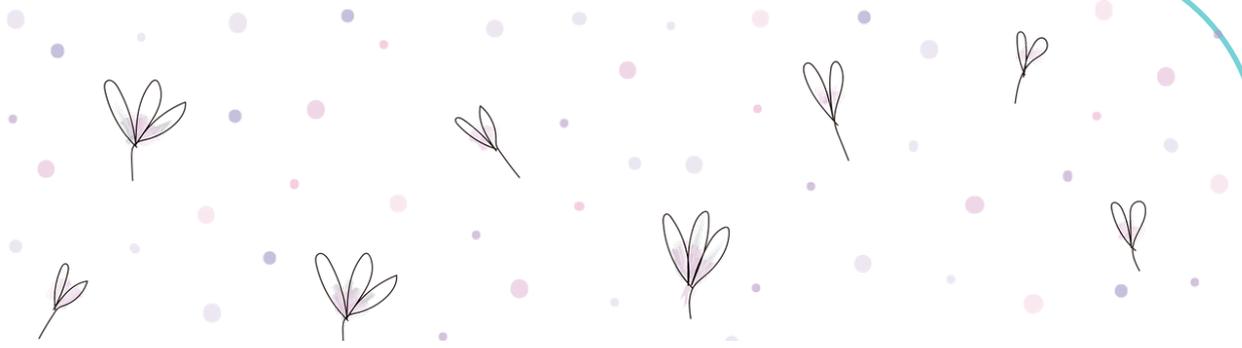
- Was kommt bei Dir hoch, wenn Du an Deine Drachen und Dämonen denkst?

Doch, ACHTUNG: Es geht hier keinesfalls (!!!!) um eine Aufzählung, was alles „negativ“ ist an Dir.

Es geht darum, ehrlich und offen hinzuschauen: Welche Lügen, welche Ausreden erzähle ich mir? Und könntest Du Dir ein Stück weit erlauben, diese von einer anderen Seite zu betrachten?

Schreib mir gerne, welche Gedanken bei Dir auftauchen.
Und welche Fragen sich vielleicht daraus ergeben.





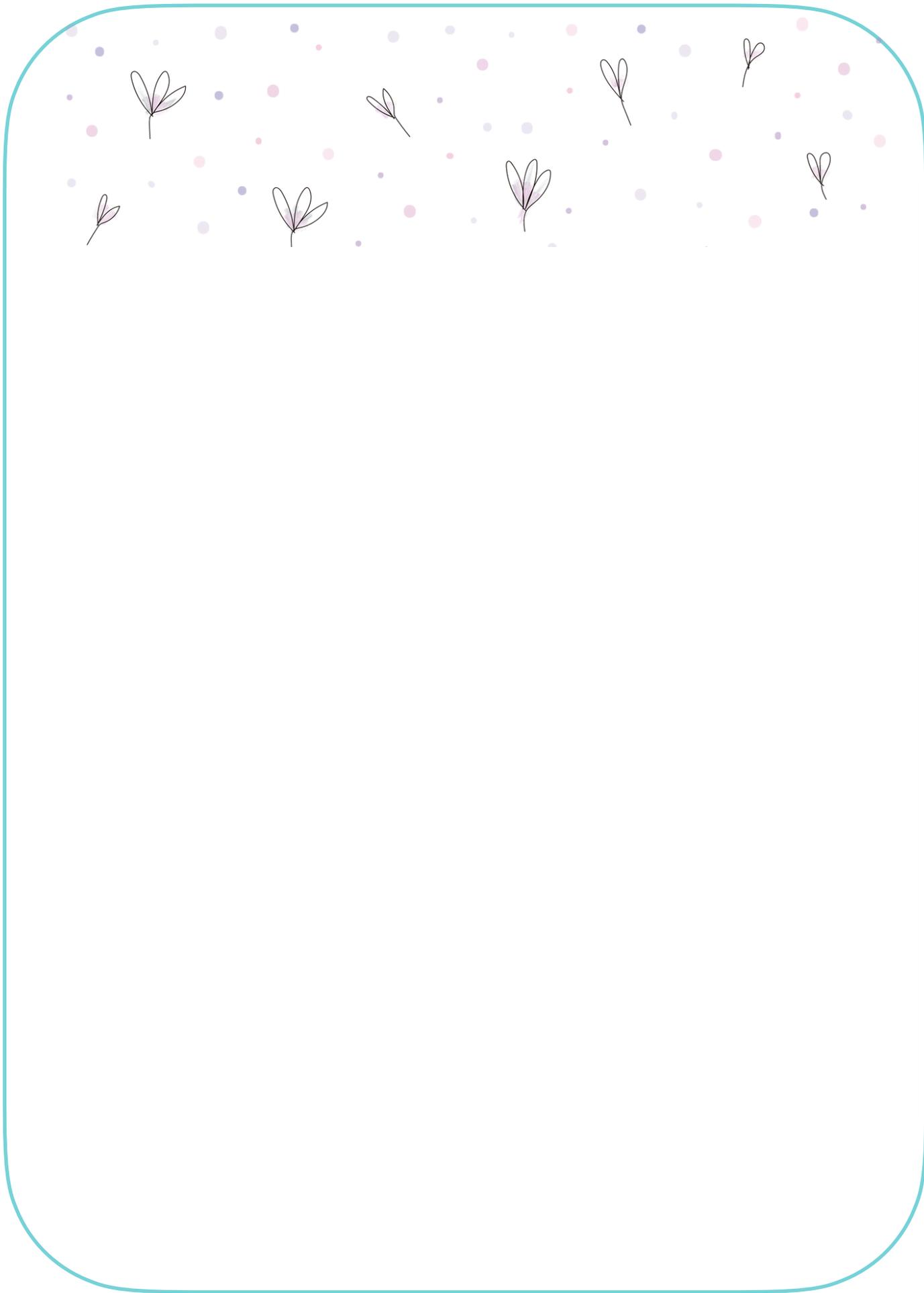
3

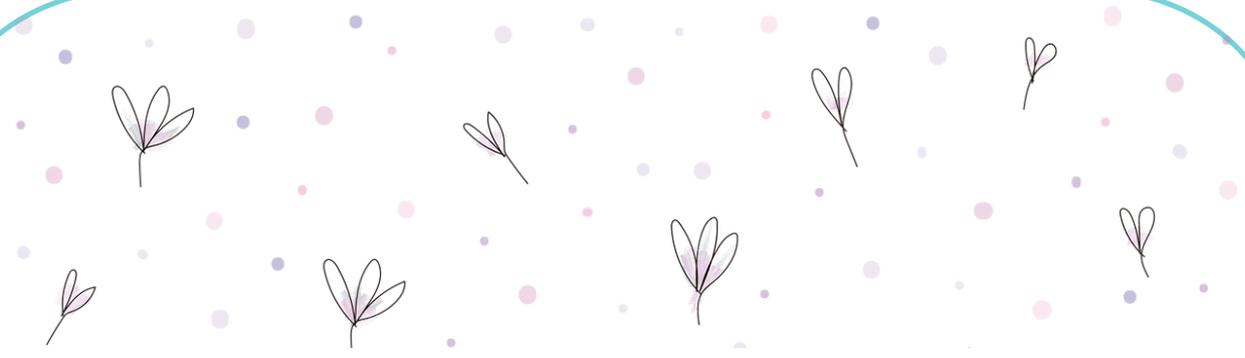
Von Beschützern, Drachen und Dämonen am Weg Deiner Heldenreise



...los geht's, hier ist Platz für Deine Notizen :)







4

Die Beschützer am Weg Deiner Heldenreise

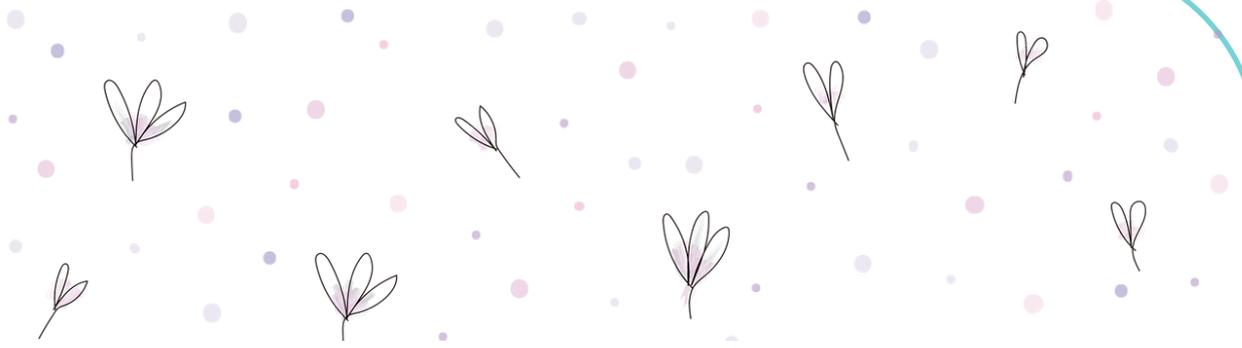
Deine heutige Aufgabe:

- Die heutige Aufgabe erfordert sehr viel Mut und Ehrlichkeit Dir selbst gegenüber.

Mehr dazu im Mail :)

Schreib mir gerne, welche Gedanken bei Dir auftauchen.
Und welche Fragen sich vielleicht daraus ergeben.





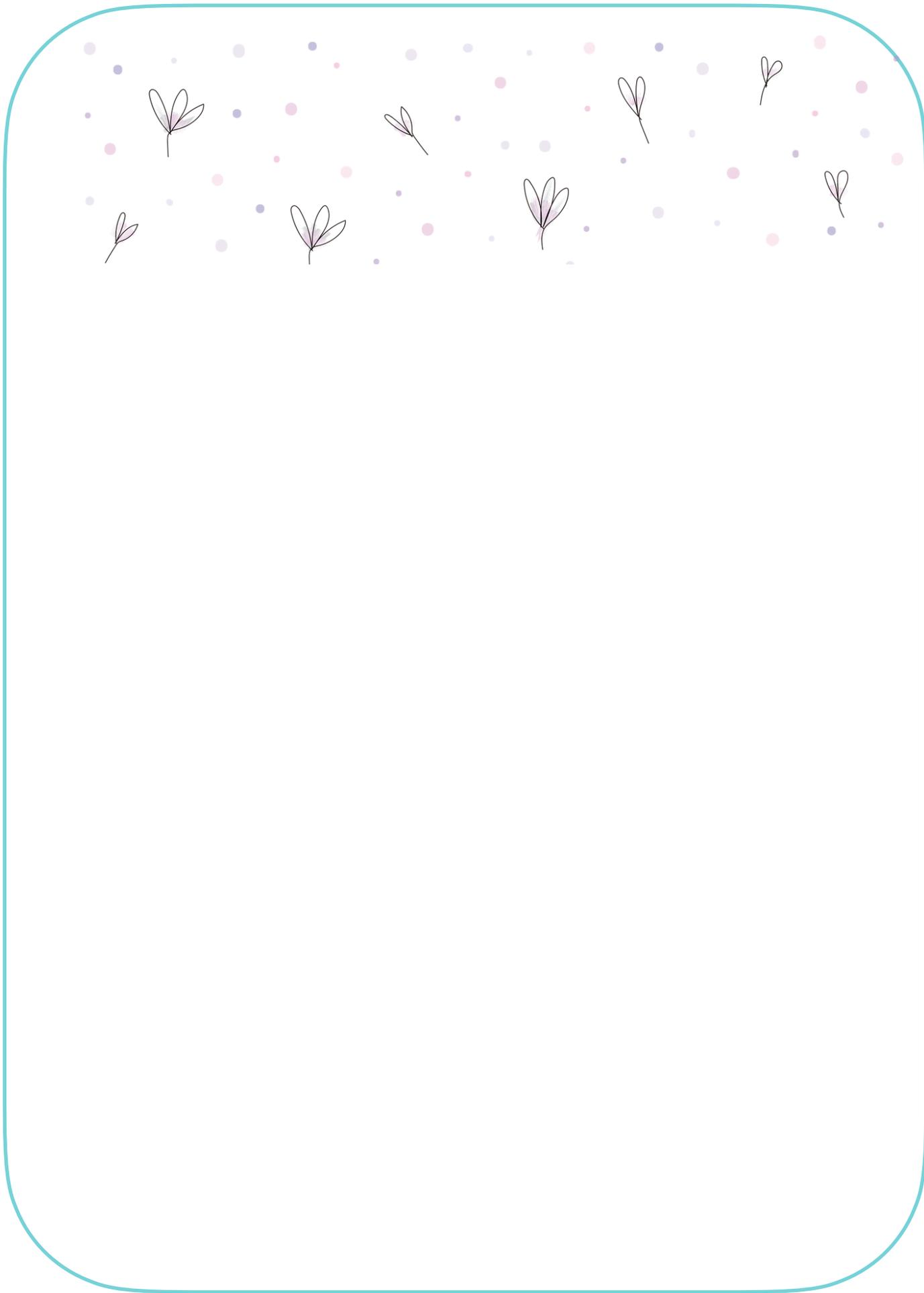
4

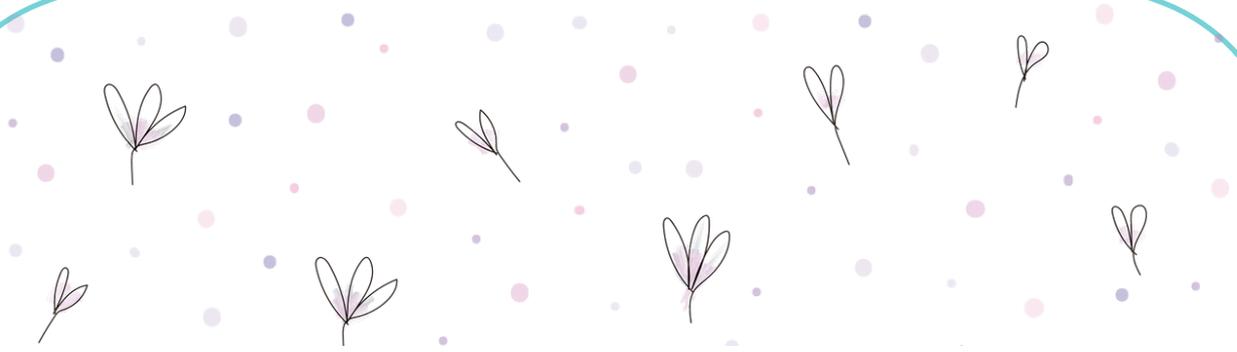
Die Beschützer am Weg Deiner Heldenreise



...los geht's, hier ist Platz für Deine Notizen :)







5

Der häufigste Grund für das AUS der meisten Heldenreisen



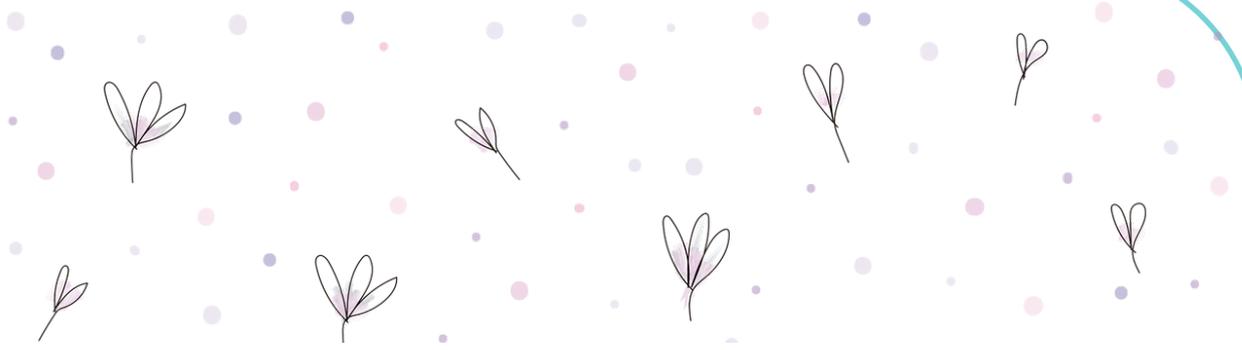
Heute gibt's keine Aufgabe 😄:

- Doch es ist Platz in Deinem Workbook, falls Du Deine Gedanken zu dem Thema festhalten möchtest!

Mehr dazu im Mail :)

Schreib mir gerne, welche Gedanken bei Dir auftauchen.
Und welche Fragen sich vielleicht daraus ergeben.





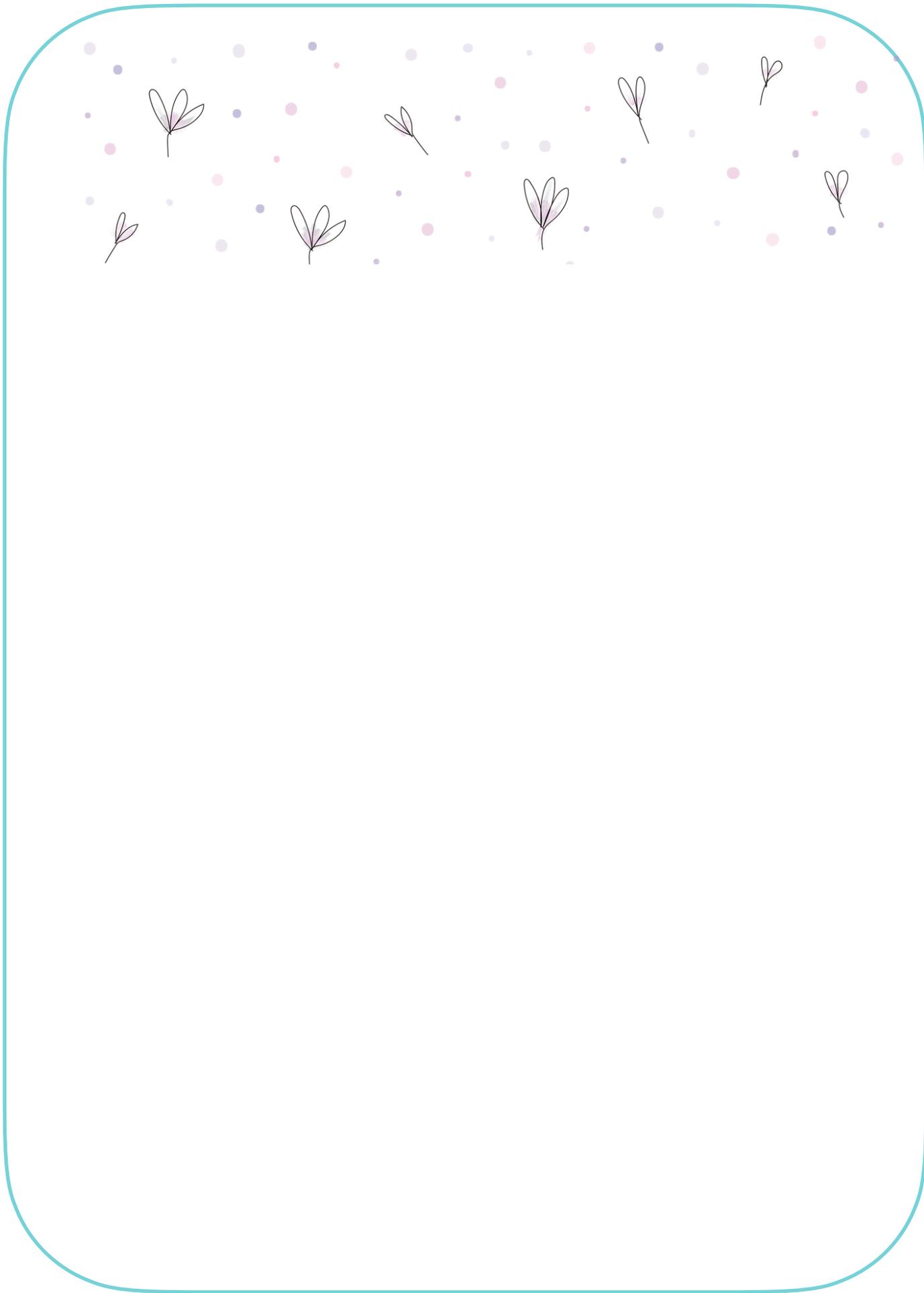
5

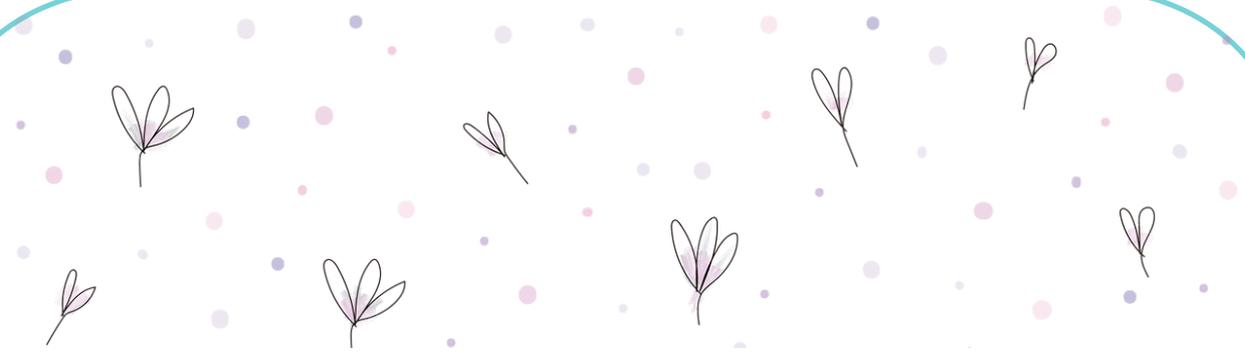
Der häufigste Grund für das AUS der meisten Heldenreisen



...los geht's, hier ist Platz für Deine Notizen :)







6

Strategien und Wege, damit es NICHT zum AUS Deiner Heldenreise kommt!

Deine heutige Aufgabe:

- Bitte lies Dir die heutige Mail nochmal durch.
- Lässt Du Dich auf echte Transformation ein?
- Jetzt, wo Du schon einiges an Theorie und Impulsen bekommen hast rund um den Prozess von Veränderung: Was hält Dich noch zurück, Deine Heldenreise JETZT zu starten?

Schreib mir gerne, welche Gedanken bei Dir auftauchen.
Und welche Fragen sich vielleicht daraus ergeben.





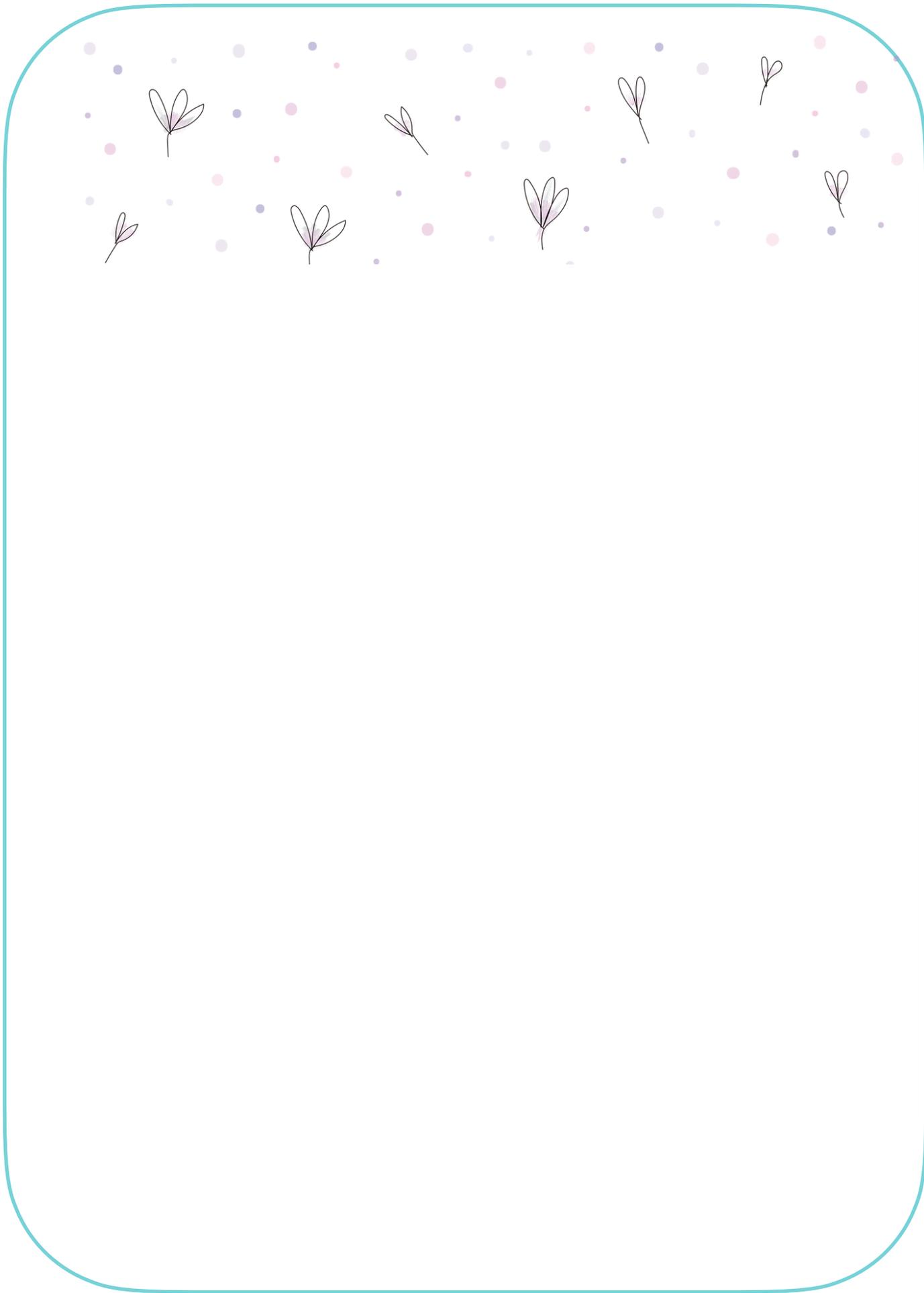
6

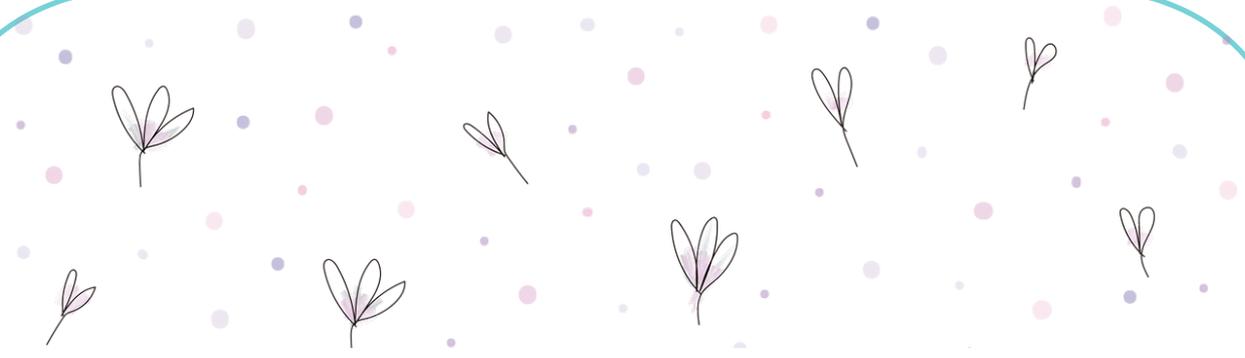
Strategien und Wege, damit es NICHT zum AUS Deiner Heldenreise kommt!



...los geht's, hier ist Platz für Deine Notizen :)







7

Wo stehst Du am Ende Deiner Heldenreise?

Wir sind nun am Ende unserer Heldenreise angekommen:

- In der E-Mail zum heutigen Tag findest Du einige Fragen, die Du für Dich nutzen kannst, um zu reflektieren.

Schreib mir gerne, welche Gedanken bei Dir auftauchen.
Und welche Fragen sich vielleicht daraus ergeben.





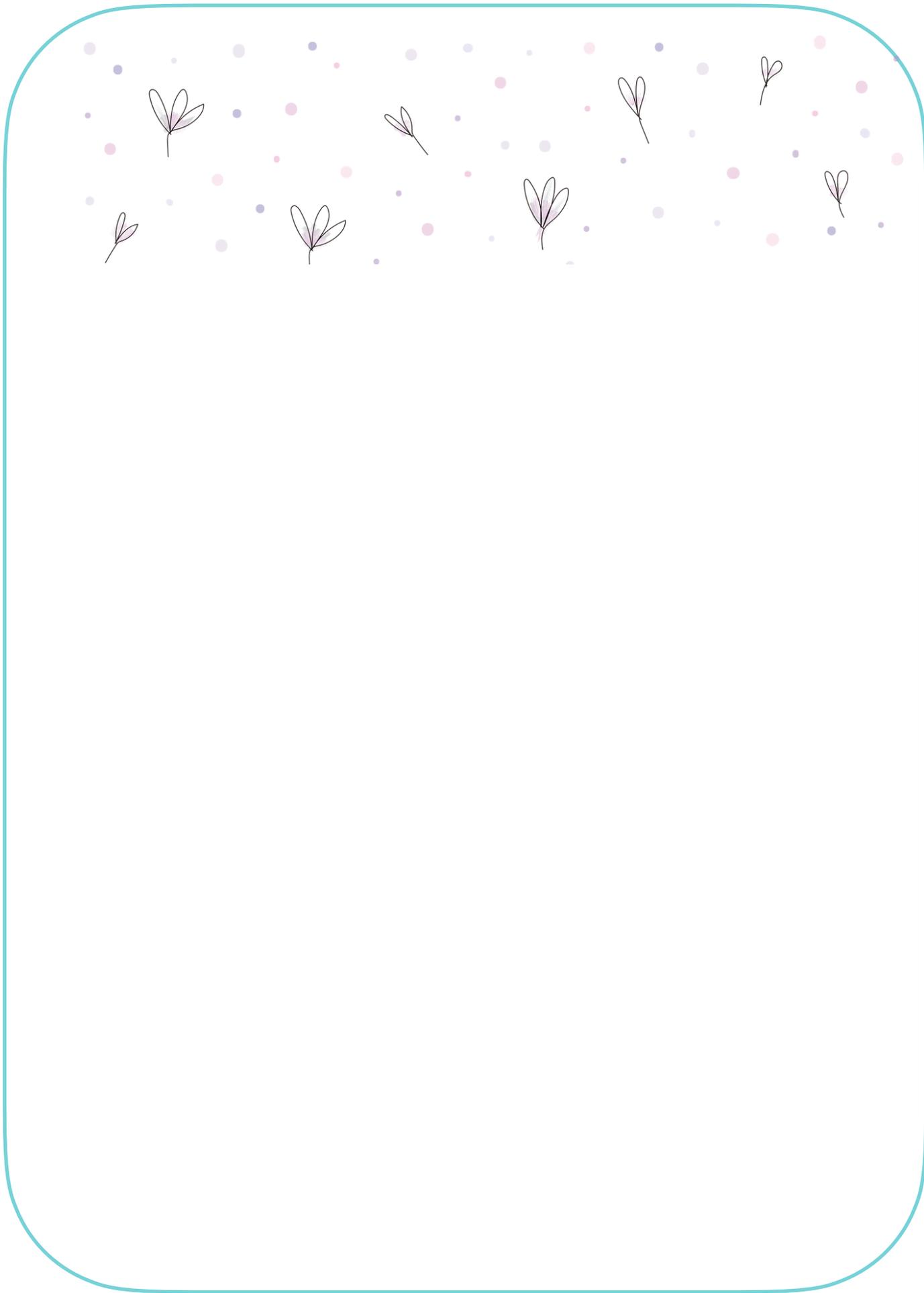
7

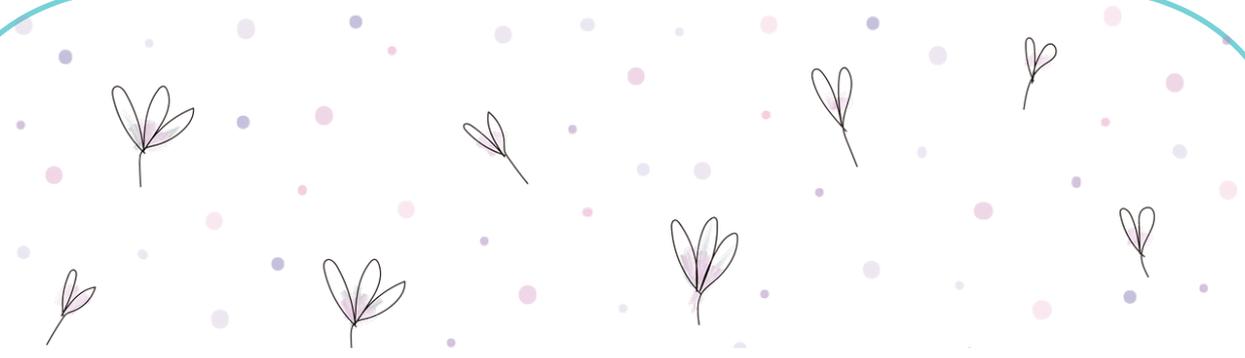
Wo stehst Du am Ende Deiner Heldenreise?



...los geht's, hier ist Platz für Deine Notizen :)







Wie geht's Dir mit Deiner persönlichen Heldenreise?

Wo brauchst Du noch Informationen,
welche Impulse wünschst Du Dir noch,
welche Fragen hast Du?

Es erfordert viel Mut, Deinen persönlichen Veränderungsprozess zu starten.
Ich bin diesen Weg selbst und mit Klienten unzählige Male gegangen.

Ich bin für Dich und Dein Tier da als Deine Unterstützung
bei Deiner individuellen Heldenreise.

Lass uns dazu in einem kostenlosen Gespräch schauen,
welches Thema Dich und/oder Dein Tier beschäftigt.
Und ob/wie ich Dich am besten da durch begleite.

Ganz herzlich,
Deine Andrea



Über mich

Ohne mein Pferd FOREVER wäre ich wohl kaum vor mittlerweile etwa 15 Jahren zu einer meiner größten persönlichen Heldenreisen aufgebrochen.

Meine praktischen Erfahrungen im jahrelangen Alltag mit meinem Pferd, das Wissen aus Kursen und Weiterbildungen rund um's Pferd, und mein Erfahrungsschatz aus Ausbildungen wie Yoga / Yoga Nidra, Craniosacralarbeit, Energiearbeit, Tierkommunikation, und Wissen rund um die 5 Elemente-Lehre, fließen in meine Arbeit mit zwei- und vierbeinigen Klienten mit ein.



Ich freue mich auf Dich und Dein Tier!
Deine Andrea

Schreib mir gerne: andrea@andrea-stockbauer.at

Oder besuche mich hier: <https://andrea-stockbauer.at/>

Komm gerne auch in meine Facebook™-Gruppe:
<https://www.facebook.com/groups/bewusstmitdirundtier>



Bildnachweise: pixabay

Logo und Foto: privat

