



Christina Welter

RE-CONNECT
your Life

*gesetze
des
Lebens*

Christina Welter

WE LOVE TO SEE YOU GROW

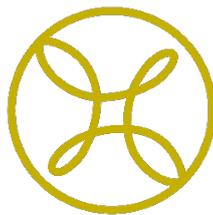


RE-CONNECT

your Life

mit Christina Welter

*Let the journey
begin!*



Christina Welter

MODUL 1 | 1 GEHEIMNIS DES LEBENS

Willkommen zum ersten Modul des **Re-Connect your Life** Programms «Gesetze des Lebens».

Wir fangen an mit (was wird in diesem Modul geschaffen)



Lasse Dein Herz ab heute wissen, dass große Dinge auf Dich zukommen.



Gehe täglich in die Verbindung mit Deinem Herzen, nutze dazu die Audiodatei, die Du Dir auf Dein Handy runterladen kannst.



Beginne mit Deinem Herzen zu sprechen, Dich bei ihm zu bedanken (immerhin schlägt es jeden Tag 100 tausend Mal für Dich, es pumpt das Blut Durch Deine Adern, versorgt Dich mit Leben, macht nie blau, fährt nie in den Urlaub, bekommt keinen Bonus – ohne Dein Herz bist Du am Arsch).



Atme mehrmals täglich in Dein Herz. Lege Deine Hände auf Dein Herz und mach ihm kleine Liebeserklärungen.

Fall in love with your heart!

Dein Herz ist einer Deiner treuesten Gefährten, von der 3. Entstehungswoche bis zu Deinem letzten Atemzug ist Dein Herz an Deiner Seite (länger als jeder Partner), es ist Zeit, Dankbarkeit Deinem Herzen gegenüber zu spüren und auszusprechen.



Schreibe Deine Erfahrungen über die Herzverbindung in Dein Akademie Notizbüchlein.

Im nächsten Group Call tauschen wir uns aus.



Herzensverbindung

Wie kann ich täglich Kontakt mit meinem Herzen aufnehmen?

Welche Mitteilungen hat mein Herz mir geschenkt?



Wie fühlt sich der Raum in meinem Herzen an?

Wie fühlt sich der Raum um mein Herz herum an?

Wer immer nur tut, was er schon kann, bleibt immer nur der, der er schon ist.

Schön, dass Du da bist



Bis zum nächsten Video

MODUL 1 | 2 ENERGIE FOLGT DER AUFMERKSAMKEIT

Beantworte ganz spontan und ehrlich die folgenden Fragen für Dich:

Auf einer Skala von 1 – 10, wenn 10 das höchste ist,

Wie groß mache ich generell Schwierigkeiten und Probleme in meinem Leben?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich denke eher in Problemen (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich denke eher in Lösungen (1-10)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich spreche gerne über Schwierigkeiten, Probleme und was alles nicht klappt in meinem Umfeld.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich finde für alles eine Lösung.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ich verbreite gute Laune.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Schreibe all Deine Energie Erfahrungen in Dein Akademie Notizbüchlein.
Im nächsten Group Call tauschen wir uns aus.

Wer immer nur tut, was er schon kann, bleibt immer nur der, der er schon ist.

Schön, dass Du da bist



Bis zum nächsten Video

MODUL 1 | 3 GESETZ DER ANZIEHUNG

Mein Experiment, Liebe, gute Laune und Freude aussenden

Du gehst an irgendeinen Ort, am besten in einen kleinen Laden, wo ein paar Menschen sind. Und Du veränderst dort die Energie. Zwei Möglichkeiten – entweder verbal (in Form von Komplimenten z.B.) oder mental. Du sendest einfach Liebe, gute Laune, Freude gedanklich aus (aus Deinem Herzen) und stellst Dir vor, wie diese Energie in die anderen von oben nach unten einfließt. Du musst so ca. 5-10 Minuten im Laden bleiben, damit Du sehen kannst, was passiert.

Ein Beispiel: Ich war in der Vorweihnachtszeit in einem kleinen italienischen Laden, der Delikatessen verkauft hat. Alle trugen Maske. Keiner sprach ein Wort. Es war ein so hübscher Laden, doch die Stimmung war gedrückt, gestresst. Ich musste eine Weile warten und begann zu senden. Es dauerte vielleicht 60 Sekunden bis die beiden Verkäufer hinter der Theke plötzlich ihr Schweigen gebrochen haben und anfangen wie ein Wasserfall zu plappern, zu lachen, Spaß zu haben. Sie schäkerten miteinander und bezogen nach und nach auch die Kunden ein. Auch die Kunden kamen jetzt untereinander ins Gespräch. Dann wurde jedem ein Stückchen Panettone angeboten, dazu bestellten die Leute ihren Espresso. Und unter der Maske war ein Lächeln in den Augen zu erkennen.



Schreibe Deine Erfahrungen bitte in Dein Akademie Notizbüchlein oder in den Notes unten und bringe sie in den unseren nächsten Call mit.

Wo habe ich es gemacht?



Wie habe ich mich gefühlt?

Was hat sich dort spürbar verändert?

Wer immer nur tut, was er schon kann, bleibt immer nur der, der er schon ist.

Schön, dass Du da bist



Bis zum nächsten Video

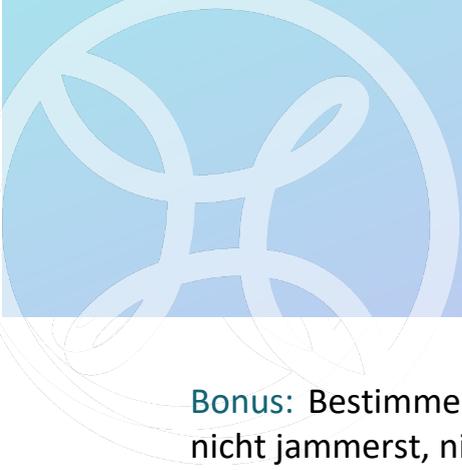
MODUL 1 | 4 ICH BIN PRINZIP oder fake it until you make it

Bestimme eine Sache, einen Zustand, eine Qualität, die Du in Deinem Leben haben oder sein möchtest. Schreib sie auf – kurz, knackig, positiv, ich Form, Präsenz. Und dann tust Du eine Woche lang so, als ob Du das schon bist oder hast. Du sprichst so darüber, als ob es schon da ist. Und beobachte Deine Gefühle, Dein Innenleben und beobachte die Reaktionen und Verhaltensweisen in Deinem Umfeld.



Schreibe Deine Beobachtungen Erfahrungen mit 3 Menschen in Deinem Umfeld (am besten gemischt privat, familiär und beruflich) bitte in Dein Akademie Notizbüchlein oder in den Notes unten und bringe sie in den unseren nächsten Call mit.

Welchen Zustand, welche Qualität möchte ich für ein bestimmtes Thema?



Bonus: Bestimme 1 Stunde in der nächsten Woche, in der Du nicht kritisierst, nicht jammerst, nicht meckerst – weder gedanklich noch verbal. Das ist gar nicht so leicht.

- Ja ich habe versucht, 1 Stunde mecker- und kritikfrei zu sein?
- Ja, es ist mir gelungen
- Nein, es ist mir noch nicht ganz gelungen
- Ich bleibe dran

Was waren meine grössten Herausforderungen dabei?

Wer immer nur tut, was er schon kann, bleibt immer nur der, der er schon ist.

Schön, dass Du da bist



Bis zum nächsten Video



MODUL 1 | 5 DIE MACHT DES EGOS

Nenne 3 konkrete Beispiele, in welcher Form, also wie und wann, bei welchen Gelegenheiten sich Dein Ego bei Dir meldet!

Was hast Du gerade beschlossen zu verändern oder zu tun, wenn sich Dein Ego meldet?

Was sagt es Dir?

Triff eine bewusste Entscheidung und schreib sie auf. Und dann konditioniere Deine Gedanken und Gefühle auf Erfolg. Geh in den Dialog mit Deinem Ego und erkläre ihm klipp und klar Dein Vorhaben und erkläre auch, dass Du das tun wirst.

Z.B. Du beschließt, ab morgen gleich nach dem Aufstehen 3 x pro Woche 30 Minuten zu joggen. Egal wie das Wetter ist, egal wie Du Dich fühlst. Stell Dir die Laufschuhe direkt neben Dein Bett, lege Dir die Laufsachen daneben. Du stellst Dir vor, wie gut Du Dich danach fühlen wirst, wie Dein Immunsystem sich freut, jede Zelle Deines Körpers happy ist, wie Dein Kopf frei wird. Und Du lässt keinen anderen Gedanken zu in Bezug auf dieses Thema als ‚von Tag zu Tag geht es mir besser und besser, ich bin gesünder und gesünder mit jedem Tag‘.

Das war nur ein Beispiel, es kann auch ganz etwas anderes sein. Was immer es ist, ziehe es Durch und konditioniere Dein Ego.

Du bist der Master – Deine Gedanken folgen Deinen Befehlen – Dein Körper entwickelt die entsprechenden Gefühle und so kreierst Du neue Handlungen, die dann zu einem neuen Muster werden. Zu einer neuen Gewohnheit, zu einer neuen Realität.

Welche Veränderung hast Du für Dich beschlossen?



In dieser Situation meldet sich mein Ego und ich habe es bemerkt:

Beispiel 1:

Beispiel 2:

Beispiel 3:



Was habe ich konkret beschlossen, um mein Ego zu konditionieren?

Welche Erfahrungen hast Du in dieser Woche gesammelt?

Auf einer Skala von 1-10 (10 ist das Höchste): Wie gut ist es Dir gelungen, der wahre Master zu sein?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wer immer nur tut, was er schon kann, bleibt immer nur der, der er schon ist.

Schön, dass Du da bist

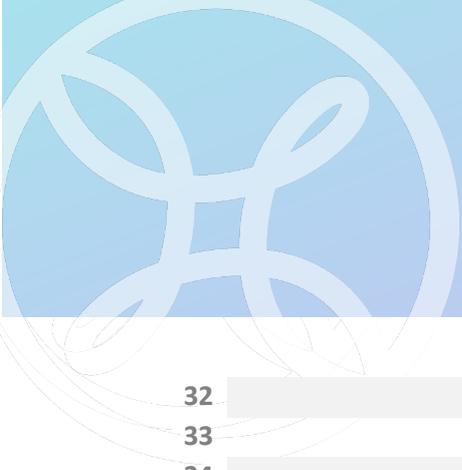


Bis zum nächsten Video

MODUL 1 | 6 DANKBARKEIT

Nimm Dir 10-15 Minuten Zeit, Drucke Dir beiliegende Dankbarkeitsliste aus, mach Dir eine schöne Musik an, lade Dein Herz ein mitzumachen und schreibe, ohne nachzudenken, 100 Dinge auf, für die Du dankbar bist. Große Dinge, kleine Dinge, Talente, Ereignisse, Menschen, Materielles, Ideelles ... alles, was Dir nur einfällt. Wenn es nicht auf einmal geht, dann mach 2 x 10 Minuten, die ersten 50 und dann den Rest.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

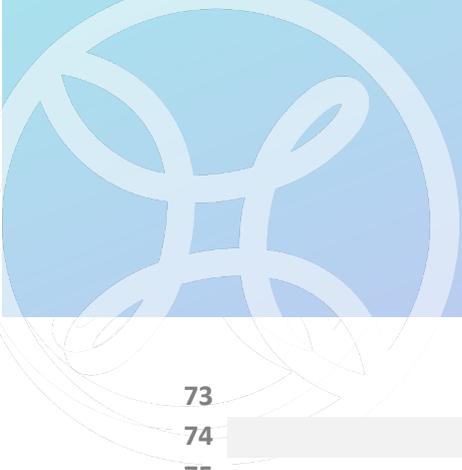


RE-CONNECT

your Life

mit Christina Welter

- 32 _____
- 33 _____
- 34 _____
- 35 _____
- 36 _____
- 37 _____
- 38 _____
- 39 _____
- 40 _____
- 41 _____
- 42 _____
- 43 _____
- 44 _____
- 45 _____
- 46 _____
- 47 _____
- 48 _____
- 49 _____
- 50 _____
- 51 _____
- 52 _____
- 53 _____
- 54 _____
- 55 _____
- 56 _____
- 57 _____
- 58 _____
- 59 _____
- 60 _____
- 61 _____
- 62 _____
- 63 _____
- 64 _____
- 65 _____
- 66 _____
- 67 _____
- 68 _____
- 69 _____
- 70 _____
- 71 _____
- 72 _____



RE-CONNECT

your Life

mit Christina Welter

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

A series of 28 horizontal grey bars, each corresponding to a page number from 73 to 100. The bars are empty, suggesting a list of items or a checklist.



Bonus Challenge | Freiwillig – wobei ja all das hier freiwillig für Dich ist – aber sehr empfehlenswert:

Überrasche irgendjemand mit Deiner ehrlichen Dankbarkeit und erlebe, was passiert.

Überlege Dir einen Akt der Dankbarkeit und Freude und mach es. Das kann ein Danke an die Kassiererin sein, die den ganzen Tag in der Zugluft sitzt, damit Du Essen kaufen kannst, das kann ein Danke an jemand aus Deiner Familie sein (Eltern, Geschwister, Partner) für ihre Liebe.

Ich denke, es wird Dir Spaß machen.

Viel Freude damit!

Was habe ich gemacht, um jemanden mit meiner Dankbarkeit eine Freude zu machen?

Wie habe ich mich gefühlt?



Wie hat mein Gegenüber reagiert?

Wer immer nur tut, was er schon kann, bleibt immer nur der, der er schon ist.

Schön, dass Du da bist



Bis zum nächsten Video



MODUL 1 | 7 VERTRAUEN UND LOSLASSEN

Was sind Deine 10 Diamanten aus dem ersten Modul?



1



2



3



4



5



6



7



8



9



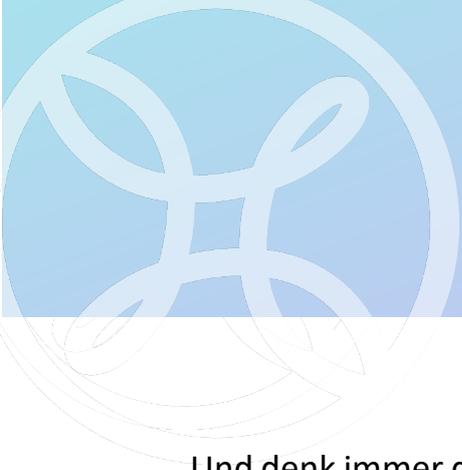
10

Hiermit gratuliere ich Dir ganz herzlich – bravo, Du hast das erste Modul der Akademie abgeschlossen.

Danke, dass Du so motiviert dabei bist. Danke, dass Du Dich auf Neues, auf Wachstum einlässt. Danke, dass Du wächst und strahlst und andere damit ansteckst.

Wir sehen uns im nächsten Call. Bring bitte Deine Workbook oder Deine Challenge Übungsblätter mit.

Ich freu mich auf Dich!



RE-CONNECT *your Life*

mit Christina Welter

Und denk immer daran – wer immer nur das tut, was er schon kann, bleibt immer nur der, der er schon ist!

Schön, dass Du da bist



Bis zum nächsten Call

