THE TRANSFORMATION *workbook*

JEANINE BÖHMERLE

NEXT LEVEL BUSINESS MENTORING

CONTENTS
DREIKLANG

ERKENNEN

1. Reflektion
2. Bestandsaufnahme
3. Jetzt - IST

LOSLASSEN

1. Abschliessen
2. Let it go
3. Dankbarkeit

TRANSFORMIEREN

1. Empfangen
2. Ausrichten
3. Visualisieren
4. Fokussieren

MODUL 1

Erkennen

Hello!

Zeit zu **reflektieren**:
Schau genau hin !
Was ist gerade jetzt Dein Status ? Mache eine **Bestandsaufnahme** von Dir, Deinem Leben, Deinen Lebensbereichen.

Erkenne. Schaue genau hin um zu verstehen.
Was ist gerade **JETZT** ?
Was darf gehen und was bleiben, oder was darf sich verändern.

Alles **IST** in Deinem Leben weil Du es Dir manifestiert hast. Alles hat seinen Platz.
Alles hat einen guten Grund, den Du jetzt vielleicht noch nicht sehen kannst, aber das Leben ist immer für Dich.

MODUL 2

Loslassen

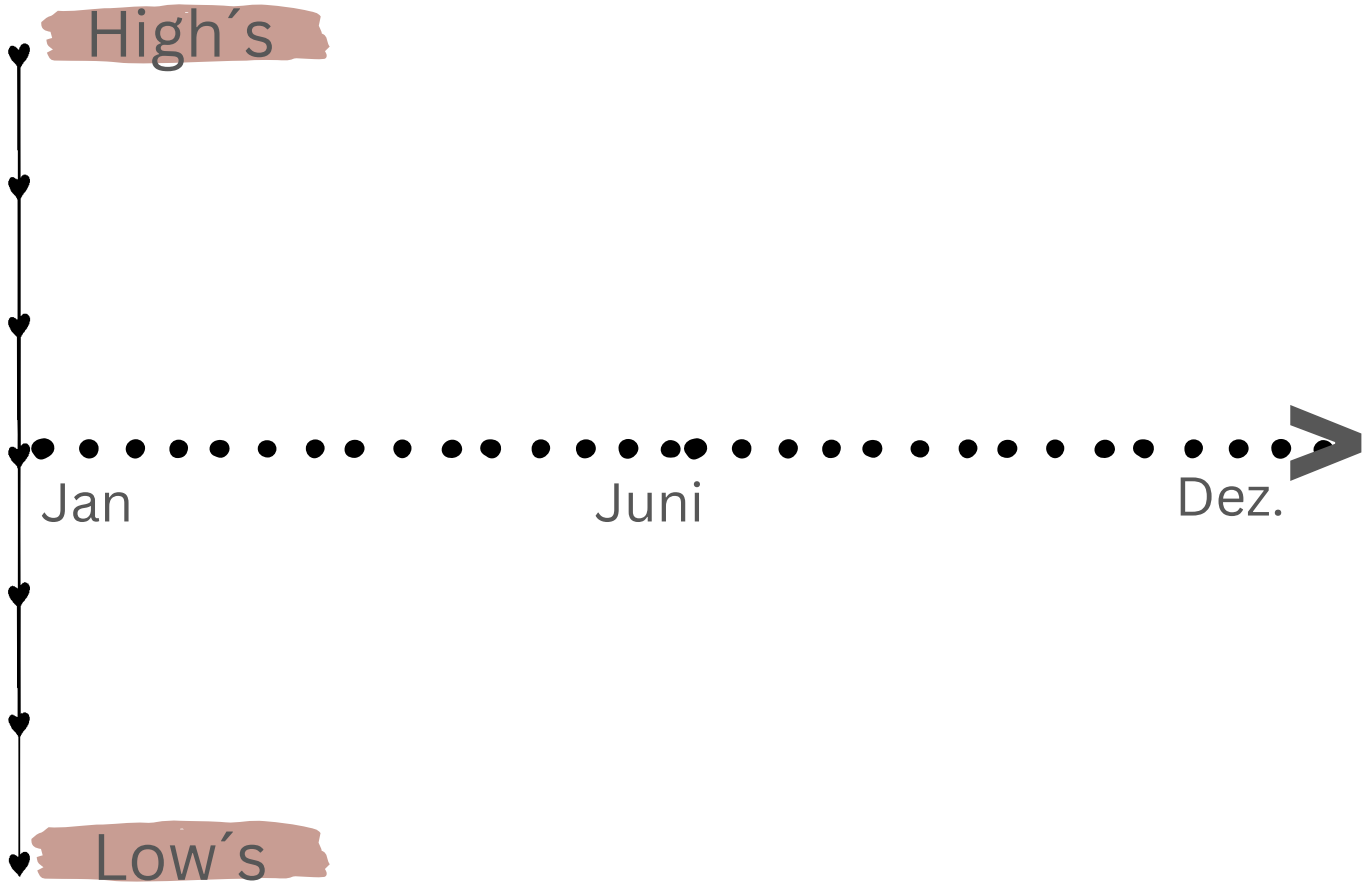
Abschliessen-Let it go-Dankbarkeit

Wenn Du eine Tür schliesst, so öffnet sich an anderer Stelle eine Neue.
Eins der universellen Gesetze ist das Gesetz der Dualität oder Polarität.
Es gibt nicht hell ohne dunkel. Es gibt nicht Licht ohne Schatten. So gibt es auch keinen Anfang ohne ein Ende. Dinge, die uns nicht mehr dienen dürfen gehen.

Das was Gehen darf, muss bewusst losgelassen werden. Und für das, was Du loslassen willst, darfst Du dankbar sein. Jede Situation, jede Erfahrung in Deinem Leben lehrt Dich etwas. Ob Du es gleich erkennen kannst, oder erst in ein paar Jahren. So zahlt jede Erfahrung in Deinem Leben auf Dein Lebensschatzkonto ein.

YOUR THOUGHTS:

Timeline



CONCLUSION:

Was fällt Dir als erstes ein/auf wenn Du Deine Timeline betrachtest ?

Werte und Emotion

Definiere Deine Erfahrungen Deines letzten Jahres nach folgenden Parametern. Du wirst erstaunt sein welche Erkenntnisse sich Dir zeigen wenn Du Dich voll und ganz darauf einlässt.

	WERTLOS	WERTVOLL
ANGENEHM		
UNANGENEHM		

Action Steps

1

Was soll sterben/gehen ?

2

Was will ich stärken ?

3

Was soll neu sein ? Transformieren ?

Every moment is an opportunity to change your perspective.

BE THANKFUL.

MODUL 3

Transformieren

Transformieren

Nur wenn wir nicht aufhören unseren grossen und bunten Träumen hinterherzujagen werden wir unaufhaltsam bleiben. Träume, Handle, reflektiere und korrigiere.

EMPFANGEN

Werde still und empfange Deine Vision, Deine Bilder, Deine Zukunft.

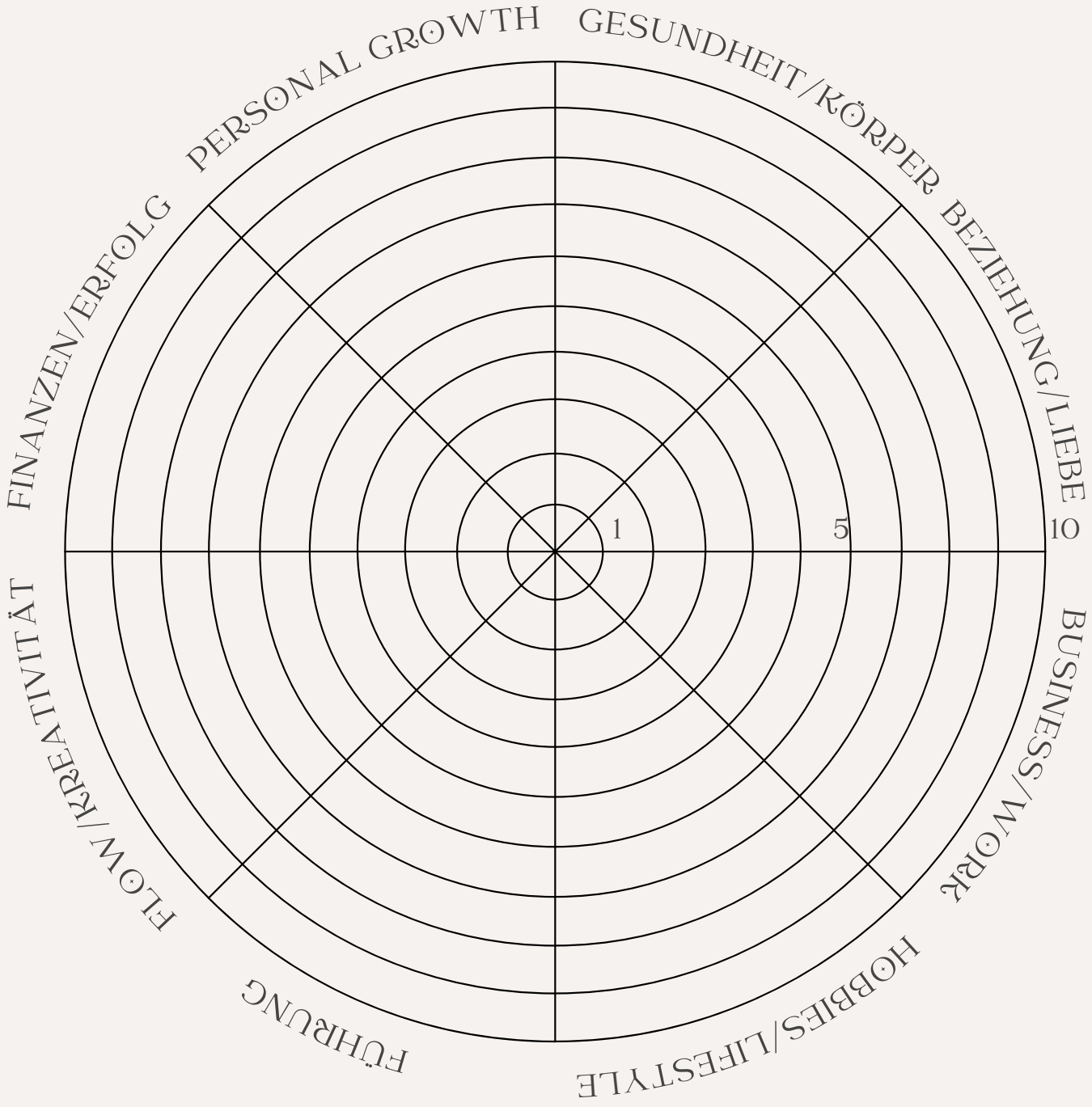
AUSRICHTEN VISUALISIEREN

Unser Gehirn denkt in Bildern und braucht eine klare Ausrichtung. Füttere Dein Gehirn mit Bildern und aktiviere die Gefühle die zu den Bildern gehören. So aktivierst Du Dein Unbewusstsein. Dein Unbewusstsein wird einen Weg finden Dich zu unterstützen.

FOKUSSIEREN

Ohne Fokus verlierst Du schnell Dein Ziel aus den Augen. Bewahre Deinen Fokus durch tägliche Routinen.

Dein Lebensrad



Wieviel Punkte gibst Du jedem Deiner Lebensbereiche ?
1 = ich bin überhaupt nicht zufrieden. 10 = ich bin total zufrieden.

Was ist zu tun

Finde zu jedem Punkt 3 Dinge.

	Aufhören/ Loslassen	Stärken/ Trans-formieren	Anfangen
Personal Growth			
Finanzen Erfolg			
Flow/ Kreativi-tät			
Führung			

Was ist zu tun

	Aufhören/ Loslassen	Stärken/ Trans-formieren	Anfangen
Hobbies/ Lifestyle			
Business Work			
Bezieh-ung/ Liebe			
Gesund-heit/ Körper			

Find your Purpose

PART ONE

Was ist Deine tiefste Absicht ?

PART TWO

In welcher Frequenz schwingst Du ?

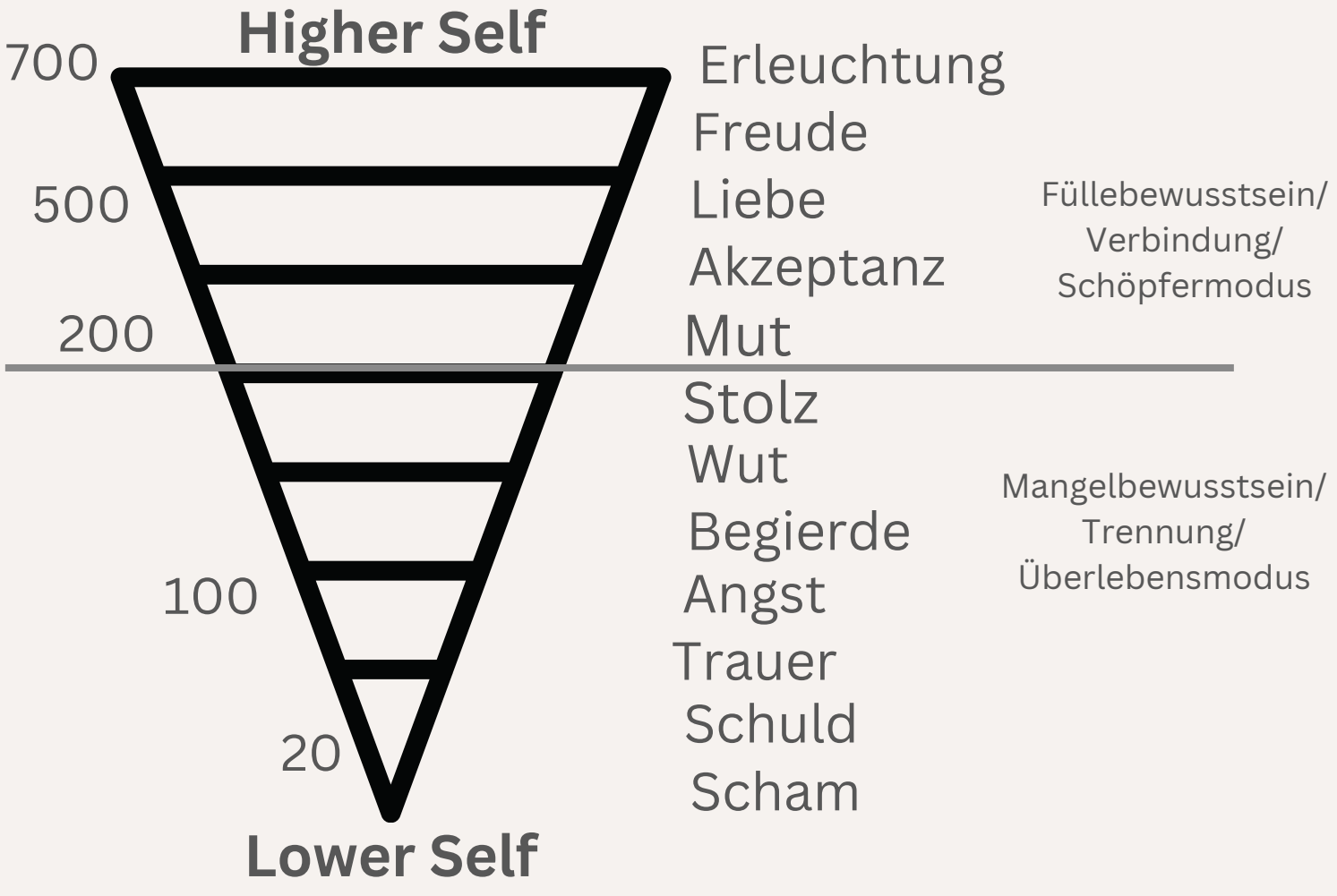
Trust yourself.

Your Vibe

Alles auf dieser Erde ist Energie. Energie ist magnetisch.
Stell Dir vor Du bist magnetisch in der Frequenz der Freude ? Was denkst Du wirst Du im Aussen anziehen ?
Deine Frequenz stärkt oder schwächt Dich.
Deine Frequenz ist massgeblich für das Gelingen Deiner Vorhaben.

Überprüfe in der Liste auf welchem Frequenzlevel Du Dich die meiste Zeit Deines Tages/Woche/Jahres/Lebnes befindest.

Deine Frequenz zu erhöhen ist sehr einfach.
Nutze die Macht Deiner Gedanken und Deiner Emotionen.
Du kannst sie lenken.
Wähle und übe Deine Frequenzz zu erhöhen.



Your dream life is calling

Als Bonus findest Du im Anschluss einen Wochenplaner und Monatsplaner in dem Du Dir all Deine wichtigen ToDos eintragen kannst.

FOCUS ON

Du kannst entscheiden ob Du jetzt, hier und heute Dein Drehbuch für Dein Leben festlegen willst. Für Dein Leben Deiner Wünsche und Dein persönliches Next Level.
Ein Jahr vergeht so schnell.
Überall lauern Ablenkungen, und wenn wir uns selbst nicht immer wieder erinnern schlafen wir ein, oder rutschen wieder in den Modus des Funktionierens ab.
Deshalb halte den Fokus aufrecht !

Today is the beginning of the rest of your life.

Weekly Planner

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

Daily Checklist

Finde Dein tägliches Ritual das Dich in Deiner Vision bestärkt und Dir hilft den Fokus zu halten.

- [ ] Meine heutige Absicht
- [ ] Heutige Powerhandlung
- [ ] Deep-Flow-Zeit
- [ ] Zeit für mich
- [ ] Sport/Ernährung/Meditation
- [ ] Für was bin ich heute dankbar

Die Liste ist eine Anregung und niemals starr. Auch soll sie Dich inspirieren, halten, stärken und stützen und niemals stressen. Passe sie entsprechend für Dich an, wie sie sich für Dich richtig anfühlt.

Monthly Planner

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY

Notes:

Thank-you!

Ich bin sehr stolz und glücklich, dass ich Dich auf Deiner Transformationsreise begleiten durfte.

Wenn Du weitere Unterstütung zur Umsetzung Deiner Vision brauchst, informiere Dich über meine Masterclasses, mein Mentoringangebot, oder schreibe mir gerne direkt, und wir schauen gemeinsam wie ich Dich am Besten Supporten kann.

Kontakt:

jeanineboehmerle.com
kontakt@jeanineboehmerle.com