



KONFLIKTE MEISTERN - ERFÜLLT LEBEN

— So wirst Du Meister Deiner inneren Konflikte! —

„JEDER KONFLIKT IST EINE CHANCE NÄHER ZU DIR SELBST ZU KOMMEN!“

Konflikte sind etwas, das gesellschaftlich gesehen, eher als etwas Negatives und Ungutes wahrgenommen werden. Wir sind Meister darin, Konflikte zu vermeiden und ihnen aus dem Weg zu gehen. „Das stört die Harmonie.“ Bei mir zumindest war das so und ich erlebe es seit Jahren bei meinen Klienten.

Ein Konflikt zeigt dir ganz einfach erst einmal, dass etwas nicht stimmt. Dabei ist es völlig egal, ob das berechtigt ist oder nicht, Sinn macht oder völlig übertrieben sein könnte. Etwas stimmt nicht! Ahhh. „Etwas stimmt für mich hier nicht!“ Es braucht hier kein Richtig und Falsch, kein darf sein oder nicht! Es stimmt einfach etwas nicht! Punkt!

Jetzt hast du erst einmal die Voraussetzung geschaffen, herauszufinden WAS nicht stimmt und DAS für dich zu klären. Erst wenn du den Konflikt für dich erkannt hast, klärt sich auch ob du ihn überhaupt mit deinem Umfeld oder betreffenden Person/en kommunizieren musst. Vieles erledigt sich bereits, wenn du es für dich geklärt hast oder du findest neue Wege und Möglichkeiten dich wertschätzend und wahrhaftig mitzuteilen.

Bei diesem Worksheet geht es einfach erst einmal nur um Dich! Darf das wirklich sein? Die Antwort ist JAAAAA!!! ;)

Bringe Klarheit und Neuausrichtung in dein Leben! Beantworte folgende Fragen:

1. WAS IST DEIN GRÖSSTES KONFLIKTFELD - ODER WELCHER KONFLIKT FORDERT DICH GERADE?

• Schreib es einfach Stichpunktartig auf!

2. WIE GEHTST DU BISHER DAMIT UM?

• Schreib es so genau wie möglich auf. Besonders was dich wirklich dabei belastet!



3. WIE MÖCHTEST DU GERNE DAMIT UMGEHEN?

- Schreib es so genau wie möglich auf. Hier geht es darum, dir ein neues Bild von dir zu machen, sodass du selbst deine Bedürfnisse und Wünsche (hinter dem Konflikt) sehen und ernst nehmen kannst.

4. WELCHE RESULTATE, NEUE QUALITÄTEN SIND IN DEINEM LEBEN HINZUGEKOMMEN?

- Das ist der „Rückblick“ auf das was du erreichen willst, wenn es schon da ist und deine Bestätigung. ;)



DU HAST ALLE FRAGEN BEANTWORTET?

- Dann nimm dir jetzt (und wann immer es geht) Zeit und gib dir Raum für diese meditative Heilungserfahrung.
- Mache dir vielleicht Notizen. Beobachte, wie ein kraftvolles Feld entsteht, in dem dein Leben beginnt sich zu wandeln.
- **ACHTUNG:** Es kann so etwas wie Erstverschlimmerung entstehen. Das ist nicht schön, aber ein wichtiges Zeichen, dass du auf dem richtigen Pfad bist. Für unsern Verstand ist das zwar paradox, aber oft zeigt sich erst dann, was wirklich nicht stimmt, wenn du bereit bist es wirklich anzuschauen und anzunehmen. Vielleicht versteckt sich Wut oder eine alte Verletzung, bsplw. aus deiner Kindheit taucht auf. Habe keine Angst davor und wenn du unsicher bist oder Fragen hast, schreib mir!

DU WILLST MEHR?

Wenn für dich jetzt der Zeitpunkt ist, endlich etwas zu verändern, lang in dir getragene Konflikte zu erlösen und neue Lösungen, Möglichkeiten und Potenziale für dich zu erkennen und umzusetzen, dann schreib mir doch einfach gleich eine Mail an stefanie@zarameh.de und wir vereinbaren dein unverbindliches, kostenloses Kennenlerngespräch (20-30min.)

