

RAUS AUS DEM KOKON



Die
Montags-Inspirationen

DAS WORKBOOK!

VERONIKA KRYTZNER



Herzlich willkommen!

Die Geschichte hinter den Montags-Inspirationen

Manchmal erzählen wir uns Lügen, dass wir nicht gut genug sind, dass wir dieses oder jenes können, dass wir das nicht dürfen oder dieses und jenes müssen. Auch ich erzähle mir manchmal solche Geschichten ;-). Die Inspirationen dienen dazu, die kleinen Lügen zu entlarven, zu entdecken, wie großartig du gerade bist, was du wirklich möchtest. Sie sollen dir Kraft, Mut und Inspiration schenken.

Eine kleine Erweiterung meiner wöchentlichen Montagsinspirationen ist dieses Workbook.

ICH WÜNSCHE DIR VIEL FREUDE DABEI!



INSPIRATION I:

LIEBE EINZIGARTIGE

Ich verrate dir etwas: Egal, wie es von außen aussieht, niemand hat alles im Griff und in Perfektion in seinem Leben.

Vielleicht schaut es von außen aus, als ob andere ein perfektes Leben haben oder all die Antworten auf die Herausforderungen des Lebens oder alles kommt mit Leichtigkeit zu ihnen. Es ist so unglaublich schwer, da mitzuhalten und sich zu messen, wenn wir das glauben.

Versuche nicht dein wunderbares einzigartiges Selbst mit anderen zu vergleichen.

Jeder Mensch hat gute Tage und schlechte Tage. Wir haben alle unsere Herausforderungen. Wir haben Entscheidungen zu treffen. Jeder hat ANDERE Herausforderungen, so wie jeder andere Stärken hat und jeder bringt andere Dinge in diese Welt.

Wir können nur beeinflussen, WAS wir sind, WIE wir fühlen und WAS wir in diese Welt bringen und WOHIN wir gehen und WAS wir sagen. **Wir können niemand anders sein, aber wir können das sein, was wir sind. Wir können kein anderes Leben leben, doch wir können unser Leben leben!**



INSPIRATION I:

LIEBE EINZIGARTIGE

Bleibe auf deinem Weg. Halte Ausschau nach dem Licht und schaue nicht auf den Weg der anderen.

Du bist wunderbar, einzigartig, phänomenal. Du bist genau richtig, wie du bist und wo du gerade bist auf deinem Weg. **Du bist immer die beste Version von dir selbst.** Du warst es in der Vergangenheit, du bist es in der Gegenwart und du wirst es immer sein.

Nimm es an. Nimm DICH an.

Du bist einzigartig. Du bist wundervoll. Du bist phänomenal.

Du wirst geliebt. Wirklich!

Von Herzen liebe Grüße

Veronika



INSPIRATION I:

LIEBE EINZIGARTIGE

Wo vergleichst du dich mit anderen?

Was macht das mit dir? Motiviert es dich oder verunsichert es dich?

Wo handelst du gegen deine Innere Stimme, gegen dein Bauchgefühl? Nur weil alle anderen es so machen, denkst du es ist auch richtig für dich?



INSPIRATION 1:



INSPIRATION 2

LIEBE MUTIGE

Du bist anders, als du im letzten Monat warst. Du bist ganz anders als vor einem Jahr. Und was war vor fünf Jahren?

Wow... welche Veränderung!

Halte kurz inne und nimm kurz wahr, was sich alles verändert hat und wie du dich verändert hast. Welch ein Wachstum!

Veränderungen sind okay. Es ist okay, die Frisur und die Haarfarbe zu ändern. Es ist okay, zu verändern wie du lebst, wie und was du isst und wie du deine Zeit verbringst.

Folge deiner Neugierde und deinem Gefühl.

Und wenn jemand sagt, es ist nicht okay, sich zu verändern ... dann glaube es bitte nicht.

Das Leben ist Veränderung und voller Entscheidungen. Mit jeder Veränderung und jeder Entscheidung kannst du lernen und wachsen. Es gibt kein Scheitern, wenn du dich entscheidest. Denn in jedem Weg, den du einschlägst, liegt etwas Gutes.



INSPIRATION 2

LIEBE MUTIGE

Thomas Edison hat nach vielen Versuchen seiner Erfindung der Glühbirne gesagt "Ich bin nicht entmutigt, denn jeder erkannte Irrtum ist ein weiterer Schritt nach vorn."

Lass dich nicht entmutigen, geh weiter! Halte einfach inne und fühle für was für dich gerade richtig ist. Und wenn nötig korrigiere einfach den Kurs. So lernen wir und so wachsen wir.

Was ist dein nächster Schritt? Welche Entscheidung triffst du?

Alles ist in Ordnung. Du bist in Ordnung und du kannst mit allem umgehen.

Von Herzen liebe Grüße

Veronika



INSPIRATION 2

LIEBE MUTIGE

1. Wie hast du dich in den letzten 5 Jahren verändert? Schreibe deine größten Veränderungen auf und feiere dich dafür !

2. Schau auf dich, dein Leben, deine Beziehung, deine Freundschaften, deine Umgebung, dein Job - was gefällt dir gut? Sei so konkret wie möglich!

3. Was braucht eine Kurskorrektur? Was kannst du wie verändern?



INSPIRATION 2

Alles ist
in Ordnung.
Du bist
in Ordnung!
und du kannst mit
allem umgehen.

Raus aus dem Kokon
www.veronikakrytzner.de



INSPIRATION 3

LIEBE DU-GIBST-DOCH- IMMER- DEIN BESTES,

Irgendwann in unserem Leben haben wir gelernt, Fehler sind schlecht. Also geben und machen wir ALLES, um keine Fehler zu machen. Puuuuh, das ist echt anstrengend.

Und manchmal wagen wir aus Angst vor Fehlern gar nichts. Dann fassen wir uns ein Herz und wagen es. Doch egal wie sorgfältig wir planen, egal wie penibel wir alles vorbereiten, egal wie erfahren wir sind... wir machen Fehler. Manchmal machen wir Fehler, obwohl wir uns so anstrengen, keine zu machen. Und manchmal machen wir Fehler, weil wir müde sind und Dinge vergessen. Manchmal machen wir Fehler, weil wir unvorsichtig und unachtsam sind. Wir machen das alle.

Die Wahrheit ist, wir machen alle Fehler.

Was wäre, wenn wir uns daran gewöhnen? Was wäre, wenn wir zu uns selbst sagen „Hey, ich mache heute ein paar Fehler!“ Was wäre dann? Das heißt nicht, dass wir planen Fehler zu machen. Es bedeutet, wir überlegen, was wir machen, wenn wir einen Fehler machen.



INSPIRATION 3

LIEBE DU-GIBST-DOCH- IMMER- DEIN BESTES,

Das könnte sein:

1. Wir können aus unseren Fehlern lernen.
2. Wir können es das nächste Mal besser machen.
3. Wir können uns selbst und anderen verzeihen. Fehler sind menschlich.
4. Wir können uns selbst auf die Schulter klopfen, dafür dass wir mutig etwas Neues gewagt haben...oft machen wir Fehler, wenn wir etwas Neues machen.

Fühlt sich das nicht besser an? Fehler gehören einfach dazu.

Kein Schämen, kein Schlechtmachen. Mach es jeden Tag ein klein wenig besser. Wenn wir es besser wissen, machen wir es besser. Und du kannst NIEMALS so viele Fehler machen, dass du nicht länger wertvoll oder liebenswert wärst. So funktioniert das nicht! Die Konsequenzen der Fehler müssen wir annehmen. Da brauchen wir nicht noch Scham und Schuldgefühle oben auf die schon schwierigen Konsequenzen zupacken.

Du wirst geliebt! (und das wird sich nicht ändern, egal wie viele Fehler du machst.)

Von Herzen liebe Grüße

Veronika



INSPIRATION 3

LIEBE DU-GIBST-DOCH- IMMER- DEIN BESTES,

1. Wie gehe ich mit meinen Fehlern um? Was genau sage ich dann zu mir selbst? Gibt mir das Kraft oder macht es mich klein?

2. Wie könntest du anders mit dir reden, wenn du einen Fehler machst?

3. Schau auf deine letzte Fehler. Was hast du daraus gelernt? Wie haben sie dich weitergebracht?



INSPIRATION 3



*Du wirst Fehler machen!
(so wie jeder
andere auch!)*

Raus aus dem Kokon
www.veronikakrytzner.de



INSPIRATION 4

LIEBE GEDANKENVOLLE,

Unsere Gedanken haben so viel Macht...

und jeder von uns ist selbst verantwortlich, was wir denken oder glauben oder worauf wir uns fokussieren.

Egal, wie oft eine andere Person uns wunderbare Dinge über uns sagt. Es macht keinen Unterschied, wenn wir uns selbst nicht erlauben, es anzunehmen und es zu glauben.

Alles beginnt mit deinen eigenen Gedanken.

Wenn wir uns erlauben, über uns zu denken, dass wir weniger wert sind als andere, oder dass wir nicht so wichtig sind und unbedeutend sind ...so werden wir uns in allen Bereichen des Lebens verhalten. **Wir akzeptieren das Verhalten von anderen, das zu dieser Überzeugung passt...**

Unser ganzes Leben wird von diesen Gedanken gestaltet.

Wenn wir uns allerdings so verhalten, als ob wir geliebt werden (weil wir es werden)... unser ganzes Leben wird von diesem Gedanken gestaltet.



INSPIRATION 4

LIEBE GEDANKENVOLLE,

Wir akzeptieren nur Verhalten, das im Einklang steht, geliebt zu sein. Wir träumen Träume, die im Einklang stehen, geliebt zu sein. Und am Allerwichtigstenwir behandeln uns selbst, als ob wir geliebt werden.

Du wirst geliebt. Wir alle werden geliebt. Glaube es und gestalte dein Leben mit dieser Wahrheit. Das Leben wird dir mit dieser Wahrheit begegnen...und alles wird sich von dort ändern.

Du wirst so geliebt!

Von Herzen liebe Grüße

Veronika



INSPIRATION 4

LIEBE GEDANKENVOLLE,

1. Welche Gedanken über dich tauchen immer wieder auf?

2. Ist dieser Gedanke wahr oder eine Beurteilung?

3. Wo bremst dich dieser Gedanke über dich aus?

4. Was ist möglich, wenn du diesen Gedanken nicht hättest? Was würde sich verändern?



INSPIRATION 4



*Wir sind,
was wir denken.*

*Alles, was wir sind,
entsteht aus unseren
Gedanken.*

*Mit unseren Gedanken
formen wir die Welt.*

Buddha

Raus aus dem Kokon
www.veronikakrytzner.de



INSPIRATION 5

LIEBE STIMMUNGSVOLLE,

Du hast eine einzigartige Stimme. Sie ist einzigartig im Klang, einzigartig im Ausdruck.

Deine Stimme ist mehr als ein Transportmittel für deine Worte. Sie klingt durch dich: sie transportiert deine Wärme, deine Liebe, dein Mitgefühl.

Sie transportiert deine Freude, deine Begeisterung, deine Aufregung.

Aber auch deine Traurigkeit, deine Enttäuschung, deine Wut.

Die Stimme schwingt – sie berührt mit ihrer Frequenz die Herzen.

Die Stimme lügt nicht – sie entlarvt dich, sie zeigt das Gefühl hinter den Worten.

Sie zeigt, wo du im Einklang und Übereinstimmung mit dir bist und wo nicht.

Sie ist dein Seelendetektor. Dein Seismograph für deine STIMMung.

Manchmal verstecken wir unsere Wahrheit, wollen sie nicht aussprechen, möchten sie unterdrücken und verbergen.

Aus Angst.

Aus Angst, zurückgewiesen zu werden.

Aus Angst, nicht gut genug zu sein.

Aus Angst, dass unsere Wahrheit gar nicht wahr ist.



INSPIRATION 5

LIEBE STIMMUNGSVOLLE,

Aus Angst, kritisiert zu werden und anzuecken.

Aus Angst, andere zu verletzen.

Aber auch aus Angst, aus dem Schatten hervorzutreten und mehr wahrgenommen zu werden.

Und doch schwingt unsere Wahrheit immer in unserer Stimme mit. Sie löst dieses merkwürdige Gefühl bei dem anderen aus, dass irgendetwas nicht STIMMT, wenn wir unsere Wahrheit versuchen zu verstecken.

Vertraue deiner Wahrheit. Sie ist so einzigartig und wunderschön wie deine Stimme. Erlaube es den anderen, dich zu sehen, dich zu fühlen, dich zu hören, dich zu erkennen. Deine Stimme ist wichtig! Deine Wahrheit ist wichtig!

Sei mutig und sprich deine Wahrheit, selbst wenn deine Stimme zittert.

Es lohnt sich! Du verdienst es, deine Wahrheit zu sprechen und gehört zu werden. Schau welche Türen sich mit deiner Wahrheit öffnen und ermutige andere, ihre Wahrheit zu sagen und ihr Licht scheinen zu lassen.

Von Herzen liebe Grüße

Veronika



INSPIRATION 5

LIEBE STIMMUNGSVOLLE,

1. Wo schnürt es dir die Kehle zu? Was erlaubst du dir nicht, zu sagen? Welche Wahrheit möchtest du nicht aussprechen?

2. Was ist deine größte Angst, wenn du deine Wahrheit aussprechen würdest?

3. Was kannst du gewinnen, wenn du deine Wahrheit aussprichst? Was brauchst du, um es dir zu erlauben, deine Wahrheit zu sagen?



INSPIRATION 5

*Sprich deine
Wahrheit,
selbst wenn deine
Stimme zittert!
-unbekannt-*

Raus aus dem Kokon
www.veronikakrytzner.de



Ich hoffe, du hast die MontagsInspirationen und die Fragen dazu genossen.
Und ich wünsche mir sehr, dass sie dich inspirieren, motivieren und dein Herz berühren. Du kannst die MontagsInspiration kostenlos abonnieren.

<https://veronikakrytzner.de/free/>

Wenn du bereit bist für intensivere Arbeit, ich unterstütze Frauen auf ihrem Weg raus aus dem Kokon auf ganz besondere Art und Weise. Hier erfährst du mehr: <http://veronikakrytzner.de/service/>



Veronika Krytzner



Deine Kokon-Knackerin mit Herz
Ich helfe Frauen mit ihrem inneren Kritiker zurechtzukommen, die begrenzenden Verhaltensmuster loszulassen und Mut zu umarmen. Denn Mut + Selbst-Vertrauen = Raus aus dem Kokon!

