

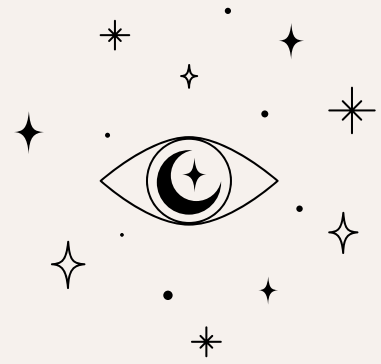
SONJA KOPPLIN



# Moneylicious Journey *Workbook*

Ein Workbook, das kreierte wurde, um deine  
Geldbeziehung zu heilen!

# Instruktion



Dieses Workbook hilft dir dabei, die Erkenntnisse der Audiocoachings aus Schritt 1 und 2 noch besser zu verstehen und so mehr Bewusstsein zu schaffen. Hör dir bitte zuerst die Audiocoachings an und dann arbeite dieses Workbook durch!

Shine on,  
deine Sonja

# Schritt 1: Mangel vs Fülle



Welche Situationen, Dinge, Menschen kreieren in dir das Gefühl von Mangel?

Wo spürst du das Gefühl von Mangel? Wird es eng in deinem Brustraum oder dreht sich alles in deinem Magen, wo spürst du es also körperlich?

In welchen Situationen kommt in Bezug auf Geld das Gefühl der Angst hoch?

Wann kompensierst du diesen Mangel/ diese Leere mit einer Sucht (Essen, Sport, Alkohol Einkaufen, TV, Klatsch und Tratsch)?



# Die Transformation

Das Gefühl von Mangel transformieren:

/ /

Wann fühle ich mich erfüllt, komplett, befriedigt? Nenne drei Dinge!

Was hilft mir am meisten dabei, mit negativen Gefühlen umzugehen?

Nenne drei Sachen, die du in Zukunft gerne in Hinblick auf das Thema Mangel/Fülle verändern willst!

*Indem du diese Dinge in Fragen umformulierst, sendest du die Energie sofort ans Universum ab. Die Fragen sollten beginnen mit den Worten "Was brauche ich, um ....?!"*

Frage 1

Frage 2 :

Frage 3 :

# Vorbereitung für deine Wünsche

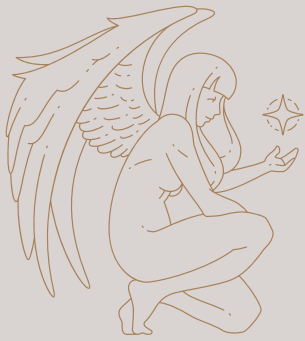
## Erfolgsstrategien entwickeln

*Was kann ich anfangen zu tun, um meine Ziele zu erreichen? Mit was muss ich aufhören?*

## Hindernisse entlarven!

*Was könnte im Weg stehen? Wenn ich mich selbst sabotieren wollen würde, wie würde ich das tun?*

Nur mal angenommen, du bist schon am Ziel. Was würde dein Zukunfts-Ich dir raten?



# Schritt 2: Kindheitserinnerungen

Was denkst du über Geld? Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt!

Welche Glaubenssätze (Spalte links) und welche konkreten Gefühle (Spalte rechts) resultieren daraus).

<u>Glaubenssätze</u>	<u>Gefühle</u>

# Schritt 2: Kindheits- erinnerungen



Was wurde dir in deiner Kindheit über Geld erzählt?

Wie und was haben andere Menschen zu Geld und über Geld gesagt?

Welche Rolle spielte das Geld in deiner Familie und zwar zwischen deiner Mutter und deinem Vater oder zwischen anderen Bindungspersonen. Geh die verschiedenen Konstellationen, auch mit Geschwistern), durch. Fällt dir eine konkrete Situation ein?

# Schritt 2: Kindheits- erinnerungen



Für was wurde in deiner Kindheit Geld ausgegeben? Erwinnere dich an verschiedene Situationen ( Weihnachten, Geburtstag, Urlaub, Party, Alkohol...)?

Welche Auswirkung hat das alles auf deine jetzige Situation? Erkennst du Parallelen? Wo handelst du wie deine Mutter, dein Vater, deine Oma...? Gibt es bestimmte Glaubenssätze, Sprüche, die du dir eingepägt hast?