Jackie Freitag

WORKSHOP

Breaking the Cycle

Befreie dich von Druck und kreiere das Leben deines Herzens

Workshop

Wunderschön, dass Du da bist!

Es ist an der Zeit, dass Du Dich befreist, von all dem Druck und der Anspannung in Dir.
Es ist an der Zeit, dass du wieder lernst, tiefe Ruhe, Frieden und Freude Genuss in deinem Alltag zu integrieren.
Es ist an der Zeit, dass Du lernst, Dein Leben wahrhaftig zu genießen.
Es ist an der Zeit, dass Du zurückfindest, in Deine wahre, authentische Kraft.

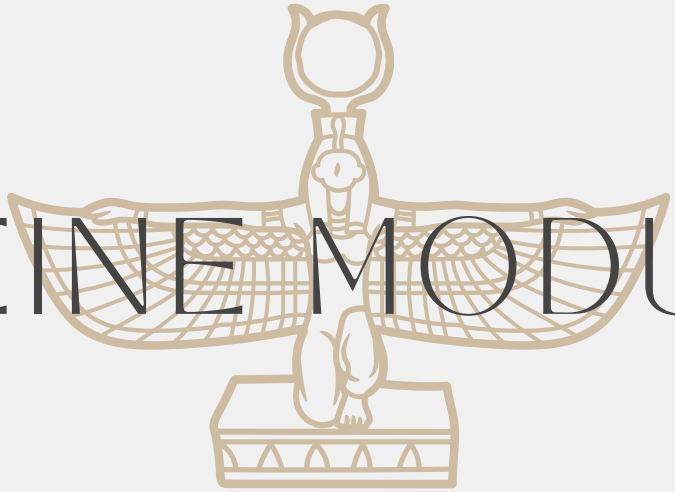
Es liegt ganz bei Dir, wie sehr Du zulässt, dass diese

ERFAHRUNG

Dich von innen heraus berührt und Dein ganzes Leben beeinflusst.

Es ist an der Zeit, endlich das Leben zu leben, für das DU bestimmt bist!

DEINE MODULE



01

MODUL ONE – HEART MISSION

IN DIESEM MODUL ENTHÜLLEN WIR DEINE AKTUELLEN ZIELE UND WÜNSCHE. GEMEINSAM ERKUNDEN WIR DEINE VERBORGENEN TRÄUME UND TRETEN IN EINE EINE AUFREGENDE REISE DER SELBSTENTDECKUNG.

02

MODUL TWO – RISE ABOVE FEAR

IN DIESEM MODUL, ENTDECKEN WIR GEMEINSAM DIE VERBORGENEN ÄNGSTE, DIE TIEF IN DEINEM UNTERBEWUSSTSEIN SCHLUMMERN. DU LERNST, WIE DU DICH VON DEN FESSELN BEFREIST, DIE INNEREN DRUCK IN DIR ERZEUGEN.

03

MODUL THREE – BREAKING FREE

IN DIESEM MODUL ERKUNDEN WIR DIE TIEFEN DER HEUTIGEN LEISTUNGSGESELLSCHAFT UND LÖSEN DIE UNSICHTBAREN BLOCKADEN, DIE DICH IM LEISTUNGSDRUCK GEFANGEN HALTEN.

04

MODUL FOUR – PATRIARCHAL TRAUMA

ENTDECKE IN DIESEM MODUL, WIE VIELE ROLLENBILDER DICH NOCH GEFANGEN HALTEN UND LERNE, WIE DU DICH VON IHNEN BEFREIEN KANNST, UM EIN ERFÜLLTERES LEBEN ZU FÜHREN.

05

STEP FIVE – EMBRACING AUTHENTICITY

ERFAHRE IN DIESEM MODUL, WIE DU DEINE WAHRE, AUTHENTISCHE KRAFT WIEDERFINDEST UND LERNE, WIE DU SIE NUTZEN KANNST, UM EIN ERFÜLLTES LEBEN NACH DEINEN VORSTELLUNGEN ZU GESTALTEN.

MODUL 1 - HEART MISSION

ENTDECKE DEINE WAHREN ZIELE:

ES IST SO WICHTIG, DASS WIR BEGINNEN, ZU VERSTEHEN, WELCHE ZIELE WIRKLICH AUS UNSEREM HERZEN KOMMEN, UND WELCHE ZIELE AUS ALTEN VERLETZUNGEN UND INNEREM DRUCK GEBOREN WURDEN.

HEUTE WOLLEN WIR UNS AUF DIE REISE MACHEN, ZU ENTDECKEN, WELCHE TRÄUME UND ZIELE DU WIRKLICH IN DEINEM HERZEN TRÄGST.

---

01 WAS MACHE ICH GERNE? WAS TREIBT MICH AN UND LÄSST MEIN INNERES FEUER BRENNEN?

---

02 WAS INTERESSIERT MICH WIRKLICH? WAS MÖCHTE ICH NOCH LERNEN?

---

03 WAS IST MEINE SUPERKRAFT?

MODUL 1 - HEART MISSION

WELCHE TOXISCHEN ZIELE HAST DU?

- ○ Mein Ziel ist es, immer alles perfekt zu machen.
- ○ Mein Ziel ist es, allen Erwartungen gerecht zu werden.
- ○ Mein Ziel ist es, den Haushalt immer perfekt zu erledigen.
- ○ Mein Ziel ist es, meine To Do Liste abzuarbeiten – erst dann darf ich zur Ruhe kommen.
- ○ Mein Ziel ist es, noch mehr zu schaffen.
- ○ Mein Ziel ist es, immer die Beste zu sein.
- ○ Mein Ziel ist es, noch erfolgreicher zu werden, damit ich mich endlich gut fühle.
- ○ Mein Ziel ist es, endlich XY zu erreichen. Dann werde ich glücklich sein und zur Ruhe kommen.
- ○ Mein Ziel ist es, dass Person XY sich endlich verändert.
- ○ Mein Ziel ist es, dass es Person XY durch mich besser geht.
- ○ Mein Ziel ist es, besser zu werden, als Person XY.
- ○ Mein Ziel ist es, finanzielle Ruhe zu haben, damit ich endlich zur Ruhe kommen kann.
- ○ Mein Ziel ist es, ein optisches Ziel zu erreichen, damit ich mich endlich annehmen kann.
- ○ Mein Ziel ist es, von allen gemocht zu werden und niemals anzuecken.

MODUL 1 - HEART MISSION

NOTIERE DIR, DEINE GEDANKEN AUS DER HEUTIGEN EMOTIONSÜBUNG:

MODUL 2 - RISE ABOVE FEAR

LÖSE DICH VON DEINEN UNTERBEWUSSTEN ÄNGSTEN

WENN DU ZU EINEM LEBEN ZURÜCK KOMMEN MÖCHTEST, IN DEM DU LEICHTIGKEIT UND FREUDE VERSPÜRST, IST ES UNERMESSLICH, DEINE VERBORGENEN ÄNGSTE ZU ENTDECKEN UND ZU LÖSEN, DIE TIEF IN DEINEM UNTERBEWUSSTSEIN SCHLUMMERN. HEUTE SCHAUEN WIR UNS AN, WIE DU DICH VON DEN FESSELN BEFREIST, DIE INNEREN DRUCK IN DIR ERZEUGEN.

NIMM DIR JETZT DEINE "TOXISCHEN" ZIELE, DIE DU GESTERN ANGEKREUZT HAST UND FRAGE DICH, WELCHE ANGST HIER EIGENTLICH HINTER STECKT

DAS "TOXISCHE" ZIEL HABE ICH ANGEKREUZT:

01

DIESE ANGST KÖNNTE DAHINTER STECKEN:

MODUL 2 - RISE ABOVE FEAR

DAS "TOXISCHE" ZIEL HABE ICH ANGEKREUZT:

02

DIESE ANGST KÖNNTE DAHINTER STECKEN:

DAS "TOXISCHE" ZIEL HABE ICH ANGEKREUZT:

03

DIESE ANGST KÖNNTE DAHINTER STECKEN:

MODUL 3 - BREAKING FREE

LASSE LEISTUNGSDRUCK LOS

WENN WIR ZURÜCK IN UNSERE SELBSTBESTIMMUNG TRETEN WOLLEN, IST ES UNERMESSLICH, ZU ERKENNEN, IN WELCHEN ALTEN PARADIGMEN WIR NOCH GEFANGEN SIND. SOLANGE WIR VERSUCHEN, DEN DRUCK IN UNS ZU LÖSEN, INDEM WIR, IMMER NOCH MEHR LEISTUNG ZU BRINGEN, SIND WIR IN EINEM UNENDLICHEN KREISLAUF GEFANGEN..

NIMM DIR JETZT 3 DER PUNKTE, DIE VIEL DRUCK UND ANSPANNUNG IN DIR ERZEUGEN UND SEI RADIKAL EHRLICH ZU DIR. ERFORSCHE, OB DU IHNEN NACHGEHST, WEIL DU IN WIRKLICHKEIT EIN ANDERES ZIEL VERFOLGST UND ANDERE WÜNSCHE IN DIR TRÄGST.

DIESER PUNKT LÖST VIEL ANSPANNUNG IN MIR AUS:

01

DAS ERHOFFE ICH MIR (EIGENTLICH) ÜBER DIESEN WEG ZU ERREICHEN:

MODUL 3 - BREAKING FREE

DIESER PUNKT LÖST VIEL ANSPANNUNG IN MIR AUS:

02

DAS ERHOFFE ICH MIR (EIGENTLICH) ÜBER DIESEN WEG ZU ERREICHEN:

DIESER PUNKT LÖST VIEL ANSPANNUNG IN MIR AUS:

03

DAS ERHOFFE ICH MIR (EIGENTLICH) ÜBER DIESEN WEG ZU ERREICHEN:

MODUL 4 - PATRIARCHAL TRAUMA

LÖSE DICH VON ROLLENBILDERN

UNSERE WAHREN WÜNSCHE UND ZIELE BEFINDEN SICH HÄUFIG ABSEITS VON ALL DEN ROLLENBILDERN, DENEN WIR IM LAUFE UNSERES LEBENS VERSUCHEN GERECHT ZU WERDEN. ERFORSCHE, IN WELCHEN ROLLEN DU (UNTERBEWUSST) AUFGRUND VON ALTEN KONDITIONIERUNGEN UND VERKNÜPFUNGEN NOCH GEFANGEN BIST.

BEANTWORTE FOLGENDE FRAGEN, UM HERAUSZUFINDEN, WELCHE ROLLENBILDER DU UNTERBEWUSST ÜBERNOMMEN HAST.

MAMA WAR IMMER

01

DAS HABE ICH HEUTE SELBST ÜBERNOMMEN:

MODUL 4 - PATRIARCHAL TRAUMA

MAMA HAT MIR GEZEIGT, DASS MAN EINE GUTE FRAU IST, WENN

03

DAS HABE ICH HEUTE SELBST ÜBERNOMMEN:

MAMA HAT MIR GESAGT, DASS ICH UNBEDINGT SO SEIN SOLL:

04

DAS HABE ICH HEUTE SELBST ÜBERNOMMEN:

MODUL 4 - PATRIARCHAL TRAUMA

DIE GESELLSCHAFT HAT MIR BEIGEBRACHT, WERTVOLL ZU SEIN, WENN:

03

DAS HABE ICH HEUTE ÜBERNOMMEN:

MODUL 5 - EMBRACING AUTHENTICITY

ENTDECKE DEINE WAHRE KRAFT

WENN DU ZURÜCK IN DEINE WAHRE, AUTHENTISCHE KRAFT FINDEN MÖCHTEST, IST ES UNERMESSLICH DEINE (LEBENS-)ENERGIE RICHTIG AUFZUBAUEN UND ZU MANAGEN. WENN DU DEINE (LEBENS-)ENERGIE RICHTIG NUTZT UND DEINEN FOKUS RICHTIG SETZT, KANNST DU BEGINNEN, DEIN LEBEN NACH DEINEN VORSTELLUNGEN ZU GESTALTEN.

DAS GIBT MIR ENERGIE

DAS NIMMT MIR ENERGIE

MODUL 5 - EMBRACING AUTHENTICITY

ENTDECKE DEINE WAHRE KRAFT

WÄHLE EINE SACHE, DIE DU MORGEN MEHR IM "STANDARD OF JOY AND PLEASURE" MACHEN KANNST.

ICH WÄHLE:

01

SO KANN ICH SIE MORGEN IM "STANDARD OF JOY AND PLEASURE" MACHEN:

Etwa 95% unseres Lebens, unseres Denkens und Handelns laufen unbewusst ab. Nur 5% sind damit wirklich von uns gesteuert.

Vergiss Niemals

In Deinem Inneren findest Du alle Antworten, die Du suchst! Manche zeigen sich schnell. Andere brauchen Zeit, um sich Dir zu öffnen. Doch sie werden verborgen bleiben, solange Du nicht bereit bist, Dich mit all Deinen Facetten, Schmerzen und alten Verletzungen in der Tiefe anzunehmen!

Das, wonach DU Dich so sehr sehnst, wirst Du immer nur in DIR finden!

Deine Jackie