



MINI WORKBOOK

KRAFTVOLL FEINFÜHLIG



SENSIBILITÄT ALS STÄRKE LEBEN

Willkommen!

Schön, dass du da bist!

Dieses kleine Workbook lädt dich ein, deine Feinfühligkeit bewusst wahrzunehmen und als Stärke zu würdigen.

Nimm dir ein ruhiges Plätzchen, einen Stift und ein bisschen Zeit nur für dich!

herzlich Caroline



Übung 1

Selbstwahrnehmung

Hier findest du Reflexionsfragen. Nimm dir Zeit sie zu beantworten.
Vertraue deinem ersten Impuls.

In welchen Momenten spüre ich meine Feinfühligkeit am Stärksten?

Schreibe deine Antwort hier

Was nehme ich wahr, was andere vielleicht gar nicht bemerken?

Schreibe deine Antwort hier

Übung 2

Deine Energie schützen

Viele Feinfühlige fühlen sich von äusseren Reizen schnell überwältigt.

Hier findest du Reflexionsfragen, die dich in deiner Abgrenzung unterstützen.

Was stärkt mich, wenn ich mich erschöpft fühle?

Schreibe deine Antwort hier

Welches kleine Ritual könnte ich täglich für mich einbauen?

Schreibe deine Antwort hier

Beispiel: Atemübung, kurze Pause in der Natur, Hand aufs Herz legen, etc.



Übung 3

Dein Geschenk

Deine Feinfühligkeit ist ein Geschenk. Es ist wie eine Superpower, die dir geschenkt wurde und dir mit auf deinen Weg gegeben wurde.

Hier findest du zwei Reflexionsfragen:

Welche Stärke schenkt mir meine Feinfühligkeit?

Schreibe deine Antwort hier

Wie kann ich diese Stärke im Alltag einsetzen?

Schreibe deine Antwort hier

Abschluss-Impuls

“Ich bin kraftvoll feinfühlig.
Meine Feinfühligkeit ist meine Stärke.”

Hier hast du Platz für deine Erkenntnisse und Notizen.

Deine Erkenntnisse und Notizen



Wenn du tiefer eintauchen und deine Feinfühligkeit Schritt für Schritt als Stärke leben möchtest, begleite ich dich gerne in meinem 8-Wochen-Programm "Kraftvoll feinfühlig".

Was ist alles beim Programm mit dabei?

- 8 Wochen 1:1 Coaching
- Dabei lernst du:
- deine Energie zu schützen / dich abzugrenzen
- dich besser wahrzunehmen
- dein authentisches Selbst zu leben
- und vieles mehr
- 1x Coaching pro Woche à 2 Stunden (entweder per Zoom oder vor Ort)
- Bei den Terminen kann ich dich jeweils auch noch energetisch mit meiner Energiearbeit unterstützen
- 1x QHHT Session und 1x Introspective Hypnosis Session
- Whats App oder Telegram Support während diesen 8 Wochen
- Welcome Geschenk



Bis bald!

Caroline Schuler

+41 79 947 60 83

www.caroline-schuler.com

info@caroline-schuler.com

