

DENISE NELSON - LIFESTYLE COACH

LOVE CREATES ACTION

kostprobe

WWW.DENISENELSON.DE

INHALT

R A U M 1

Mini-Übung

“Emotionale Klarheit”

R A U M 2

Mini-Übung

“Innere Sicherheit”

R A U M 3

Mini-Übung

“Stimmige Entscheidungen”

Mein Coaching ist keine Therapie. Ich stelle keine Diagnosen und verspreche keine Heilung. Mein Angebot dient der persönlichen Entwicklung und ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder heilpraktische Behandlung. Bitte wende dich bei gesundheitlichen Beschwerden an eine medizinisch qualifizierte Fachperson.

HI!



Dieses Mini Workbook ist aus meinem eigenen Weg entstanden. Es gab eine Zeit, in der ich viele Dinge im Außen richtig gemacht habe – aber innerlich oft unsicher war.

Ich habe mich gefragt, warum sich Entscheidungen manchmal falsch anfühlen, obwohl sie logisch sind.

Warum wir Dinge tun, die eigentlich gar nicht zu uns passen. Auf diesem Weg habe ich angefangen, mich intensiver mit mir selbst zu beschäftigen.

- Mit Emotionen
- Mit Gedanken
- Mit inneren Mustern

Und dabei habe ich etwas verstanden:

Viele unserer Entscheidungen entstehen nicht aus Klarheit – sondern aus Angst.

Aus dieser Erkenntnis ist die LCA Methode entstanden.

Dieses Mini Workbook ist eine liebevolle Kostprobe dazu.

Denise Nelson

www.denisenelson.de
mail@denisenelson.de

Die LCA-Methode

LCA steht für:

Love – Conscious Awareness – Alignment

Die Grundidee ist einfach:

Unsere Entscheidungen entstehen entweder aus Angst oder aus Liebe.

Angst zeigt sich oft durch:

- Druck
- Unsicherheit
- Anspannung
- Anpassung

Liebe zeigt sich durch:

- Ruhe
- Klarheit
- Verbindung
- Vertrauen

Die folgenden Übungen helfen dir, deinen inneren Zustand bewusster wahrzunehmen.

DEINE GEDANKEN

3 R Ä U M E

“DEINE ÜBUNGEN”

Raum 1

“Emotionale Klarheit”

Was fühle ich wirklich?

Im Moment fühle ich:

Dieses Gefühl zeigt sich in meinem Körper als:

Wenn ich genauer hinschaue, ist es eher:

Dieses Gefühl möchte mir vielleicht sagen:

Frage:

Was brauche ich gerade wirklich?

Raum 2

“Innere Sicherheit”

Erinnere dich an einen Moment, in dem du dich sicher gefühlt hast.

Die Situation war:

Ich habe mich so gefühlt, weil:

Im Außen war da:

In mir war da:

Welche dieser Qualitäten trage ich bereits in mir?

Raum 3

“Stimmige Entscheidungen”

Denke an eine aktuelle Entscheidung.

Es geht um:

Mein erster Impuls ist:

Mein Bauchgefühl fühlt sich an wie:

Wenn ich ehrlich bin, wünsche ich mir:



Der nächste Schritt

Wenn du merkst, wie viel Klarheit schon durch wenige Fragen entsteht, dann ist das erst der Anfang.

Im LCA-Guide findest du den vollständigen Prozess für emotionale Klarheit, innere Sicherheit und stimmige Entscheidungen.

Mit:

- tiefgehenden Übungen
- Reflexionen
- Affirmationen
- alltagstauglichen Impulsen

Der LCA-Guide ist jetzt erhältlich über diesen PayPal Link.

JETZT BESTELLEN-LOVE
CREATES ACTION

xoxo

Denise Nelson



Trust yourself.



Liebe als Ursprung
Bewusstsein als Filter
Handlung als Ausdruck

LCA

Thank-you!

Danke, dass du dir die Zeit nimmst, dich mit dir selbst zu beschäftigen.

Allein das ist schon ein wichtiger Schritt.

Ich hoffe, dass dir diese Übungen erste Klarheit schenken und dich sanft wieder näher zu dir bringen.

Alles beginnt mit Bewusstsein.

xoxo

Denise



Denise Nelson
www.denisenelson.de
mail@denisenelson.de