

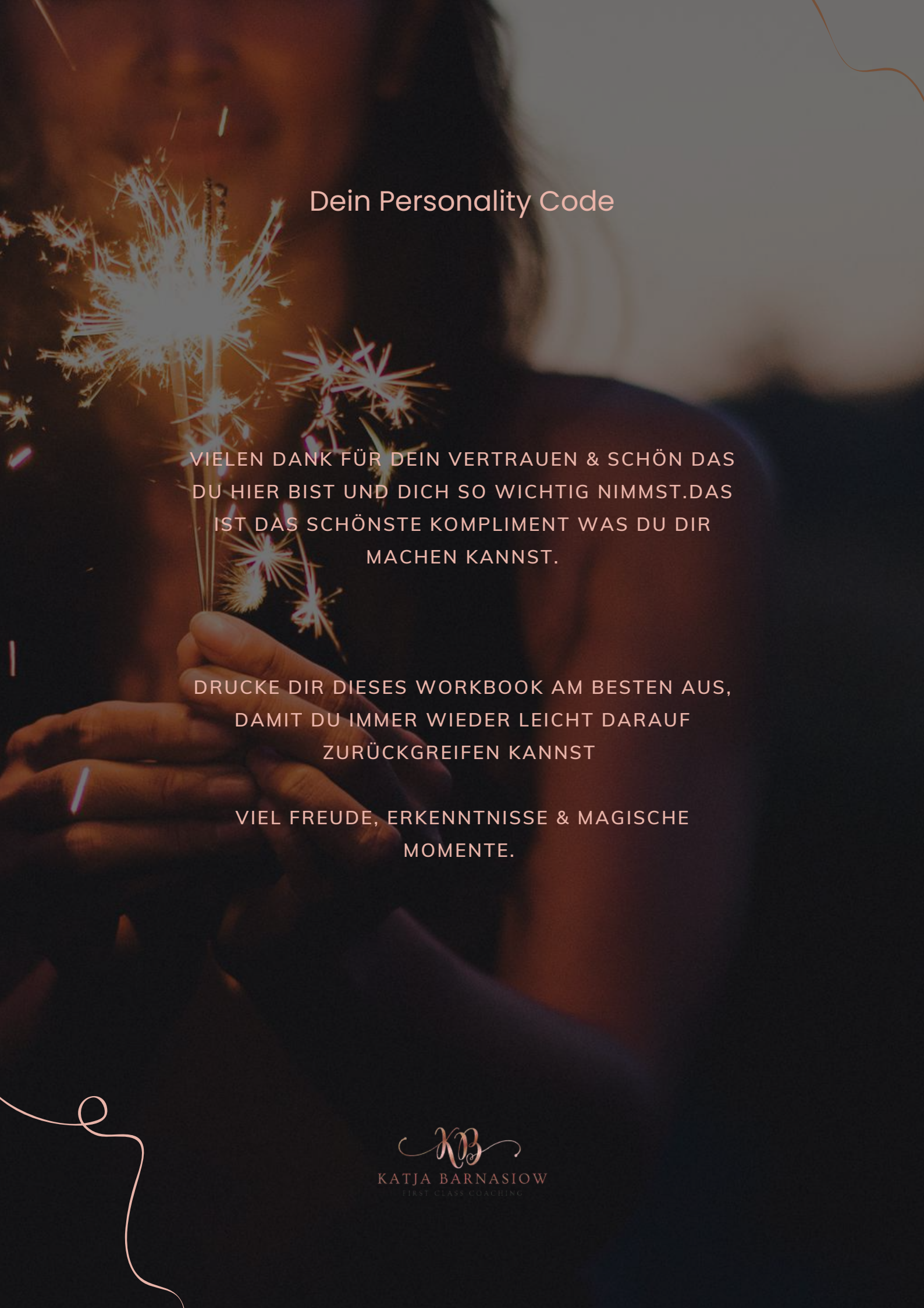
Dein Personality Code



Workbook What's your Magic?



KATJA BARNASIOW
FIRST CLASS COACHING

A person is holding a lit sparkler, with bright sparks emanating from it. The background is dark, and the person's face is partially visible in the upper left. The overall mood is celebratory and warm.

Dein Personality Code

VIELEN DANK FÜR DEIN VERTRAUEN & SCHÖN DAS
DU HIER BIST UND DICH SO WICHTIG NIMMST. DAS
IST DAS SCHÖNSTE KOMPLIMENT WAS DU DIR
MACHEN KANNST.

DRUCKE DIR DIESES WORKBOOK AM BESTEN AUS,
DAMIT DU IMMER WIEDER LEICHT DARAUF
ZURÜCKGREIFEN KANNST

VIEL FREUDE, ERKENNTNISSE & MAGISCHE
MOMENTE.

Seite 1

Dein Personality Code der schon geschrieben ist

Du bist Magie

Du bist ein Wunder

Du bist einzigartig

Du kannst nichts falsch machen

Du bist ein Geschenk für diese Welt

Es hat einen wichtigen Grund warum du hier bist

Du bist richtig

Du bist GROßartig



Seite 2

Tools

Dein Unterbewusstsein wird dir, nach den vorherigen Sätzen, wahrscheinlich nach kurzer Zeit wieder dazwischenfunken. Alles in Frage stellen, den Enthusiasmus senken. Hier bekommst du von mir dazu einen Notfallkoffer:

1. Fall:

Das kleine Arschloch in deinem Kopf erzählt dir gerade, dass du nichts wertvolles kannst und du es nicht schaffen wirst etwas zu verändern.

Was du tust: Du zeigst ihm knallhart den Stinkefinger und sprichst diesen ganz unartigen Satz laut aus: Fick dich Freundchen! Fertig! Punkt!

2. Fall:

Das kleine Arschloch in deinem Kopf erzählt dir gerade, dass du zu wenig kannst um anderen etwas zu erzählen, was sie bereichert?

Was du tust: Du zeigst ihm knallhart den Stinkefinger und sprichst diesen ganz unartigen Satz laut aus: Fick dich Freundchen! Fertig! Punkt!

Seite 3

Tools

3. Fall:

Dein Kopf kreiert gerade ein Drama mit deinem Selbstvertrauen, du weißt nicht wo du anfangen sollst, dass andere es schaffen, nur du nicht.

Was du tust: Simpel - Geh mind. 20 min in der Natur spazieren, damit du die Energieüberladung rausläufst. In ein volles Glas, passt nichts mehr rein. Wenn du diese simple Aufgabe nicht schaffst, dann wird alles andere noch schwieriger für dich sein. Go for it! Sei es dir wert und nimm dich wichtig!

Das kannst du auf alles, was dir gegen das positive und schöne spuckt beziehen. Wenn du es alleine nicht schaffst, sei es dir wert, dir Unterstützung zu nehmen und spare wertvolle Lebenszeit.

Affirmation (wiederhole sie so oft du kannst am Tag und triggere damit dein Unterbewusstsein an):

"Ich vertraue, es kann mir nichts passieren und ich bin sicher"

Seite 4

Du & deine Magie

Der größte Schmerzpunkt in unseren Leben, wenn wir fühlen, dass wir zu mehr bestimmt sind als wir im Moment leben, und die unbändige Sehnsucht danach herauszufinden, WER wir wirklich sind mit all unseren Facetten und dem was uns ausmacht, ist zugleich die größte Befreiung, wenn wir diesen Code nach und nach entschlüsseln.

So lass uns starten du Granate!

Bitte schreibe dir all die Antworten auf und gib dir 3 Tage, um dieses Workbook fertig zu machen, auch, wenn du bis in die Nacht daran sitzt. Es muss NICHT perfekt sein, Hauptsache du machst! Du wirst danach unglaublich stolz auf dich sein und es wird ein großes befreiendes Gefühl in dir auflodern. Ich verspreche es dir! Die Antworten werden in dir arbeiten und dir viele Erkenntnisse bringen.

- Mit was hast du als Kind gern gespielt?
- Was erzählen dir deine Eltern wie du als Kind warst, was dich von anderen Kindern unterschieden hat? Frag sie
- Was sagen deine Freunde über dich?
- Welche Komplimente, in Bezug auf was, bekommst du immer wieder?
- Bist du eher Zuhörer oder Redner?
- Welche Werte hast du?
- Was würdest du in der Welt sofort verändern wenn du könntest?

Seite 5

WIE ERHÖHST DU DEINE SCHWINGUNG IN EINKLANG MIT DEINEM PERSONALITY CODE

Sei bitte ganz ehrlich mit dir selbst, wo steht deine Lebensfreude heute (nicht gestern, nicht morgen) auf dieser Skala:

- 1 Ich bin am tiefsten Schmerzpunkt meines Lebens, alles bricht zusammen
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Ich bin absolut angekommen, da geht auch nichts mehr Vorwärts

Was ist der einzige Weg, wie du das verändern kannst? Welche Entscheidung hat dir bisher Erfolg gebracht.

A. Ich werde sofort aktiv

B. Ich werde es die Tage mal angehen wenn ich Zeit habe

Seite 6

WIE ERHÖHST DU DEINE SCHWINGUNG IN EINKLANG MIT DEINEM PERSONALITY CODE

Jede "bewusste" Aktion (die Unterbewussten bekommen wir oft gar nicht mit) zeigt dir mehr und mehr: WER du bist, wie DU reagierst, wie dein Umfeld auf DICH reagiert und was es mit DIR macht. Dadurch entschlüsselst du Step by Step deinen Code.

1

Jeden Tag Entscheidungen treffen

Visualisiere dir ein Bild, auf dem es nur 2 Wege vor dir gibt. Du kannst jeden Tag, jede Stunde eine neue Entscheidung treffen. 99 % der Energie folgt 1 % Entscheidung.

2

Liste 10 Dinge auf die dir Freude machen

Diese 10 Dinge müssen keinen Sinn ergeben, sie sollen einfach nur Spaß machen. Wenn dir keine einfallen, dann frag Google. Bsp. Hobbys / Ideen

3

Fühle dich Lebendig

In welchen Bereichen fühlst du dich Lebendig & voller Lebensfreude? Erwinnere dich

Seite 7

BLEIB DRAN

Liebe Frau,
all diese Rituale, kannst du jederzeit für dich wiederholen, du wirst immer neues an dir entdecken. Gib dir den Raum dafür zu wachsen. Ich freue mich sehr darüber, dass du an meinem Workshop teilgenommen hast und würde mich sehr über ein Feedback von dir freuen.

Katja Barnasiow



Jasmin Schuster sagt

"Du hast mir meine Power wieder gebracht, die sagt, ich kann alles schaffen!

Ich spüre eine positive Kraft, die durch meinen ganzen Körper rauscht. Du hast mein Leben verändert Katja.

Dann kamst du und bäähm, mit voller Wucht in die Leichtigkeit und Lebensfreude.



Mandy Stannek sagt

"Innerhalb von kürzester Zeit hat sich das Gefühl „Unsicherheit“ in „Freude“ verwandelt.

Viel zu lange habe ich mich versteckt und durch meine Gedanken einklemmen lassen. So verrückt und durchgeknallt war ich schon lange nicht mehr.

