

BEWUSSTSEINS-BASIC  
MASTERCLASS



# Gefühle genießen

EMOTIONS-MANAGEMENT

# WORKBOOK

Erkenne Deine Emotionalität und nutze sie als Treibstoff, um mehr von dem zu kreieren, was Du Dir für Dein Leben wünschst.

BELLA JAKUBEIT

# Hi & Willkommen

Endlich alte Muster hinter sich lassen und aktiv Neues kreieren, ist kraftvoll und beflügelnd zugleich.

Ziel der Masterclass: Lerne Emotionen von Gefühlen zu unterscheiden, erkenne, was beide ganz individuell für Dich bedeuten und entdecke, wie Du alltagstaugliche kleine Anpassungen integrieren kannst.

Tiefe Konzepte und präzises Handwerkszeug helfen Dir Deine Emotionalität als Treibstoff zu nutzen, Deine Gefühle mit Genuss anzunehmen, und Dich und Deine Umwelt besser zu verstehen. Emotions-Management PUR!

Viel Spaß!

## Bella Jakubeit

### ÜBER MICH

Als Coach für Bewusstsein und Ernährung (IHK über die Reformhaus Akademie), arbeite ich am liebsten und als erstes mit dem Bewusstsein, anstatt mit Brokkoli.

Bewusstseinsentwicklung, ist mein Steckenpferd und die Felder rund um Beziehungs-, Konflikt- und Stressmanagement, sind meine Spielwiese.



# WORKBOOK

*Raum für Deine Gedanken und Impulse.*

## **Deine wichtigsten Emotionen**

Notiere je die wichtigste negative und die wichtigste positive Emotion.

## **Was wünschst Du Dir am meisten?**

Entspannter sein, ruhiger sein, fokussierter sein, usw.

## **Welche Poligkeit entdeckst Du in Dir?**

Bsp. "ich will mehr Ruhe" vs. "ich bin ständig unruhig in mir/ in meinem Leben"

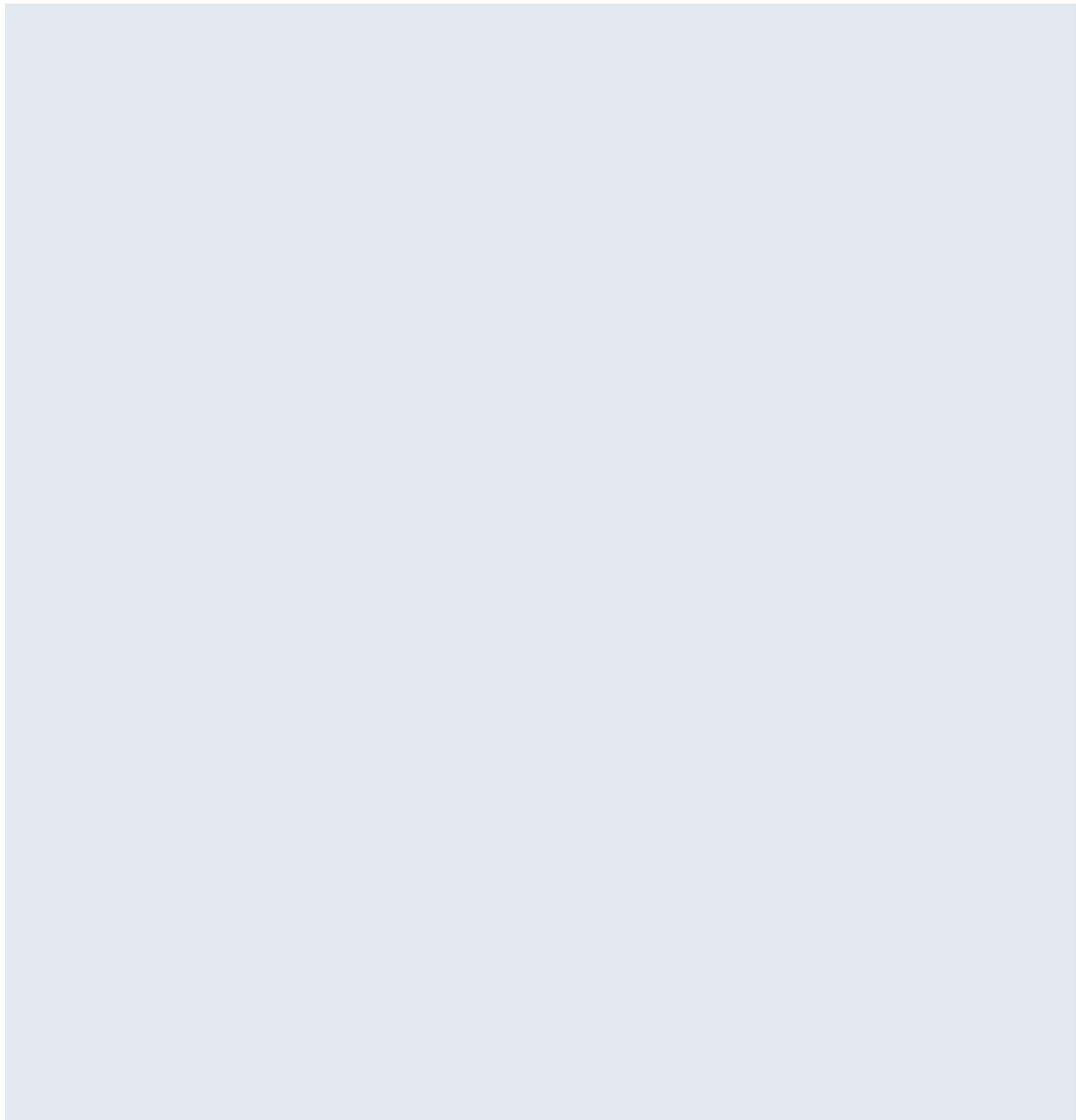
# WORKBOOK

*Raum für Deine Gedanken und Impulse.*

## **Deine Vorstellungen für Aufmerksamkeit**

Was hast du damals getan, um die Aufmerksamkeit zu erlange? Was hast du demnach getan, um innerlich genährt zu werden?

Was musstest du tun, um geliebt zu werden?

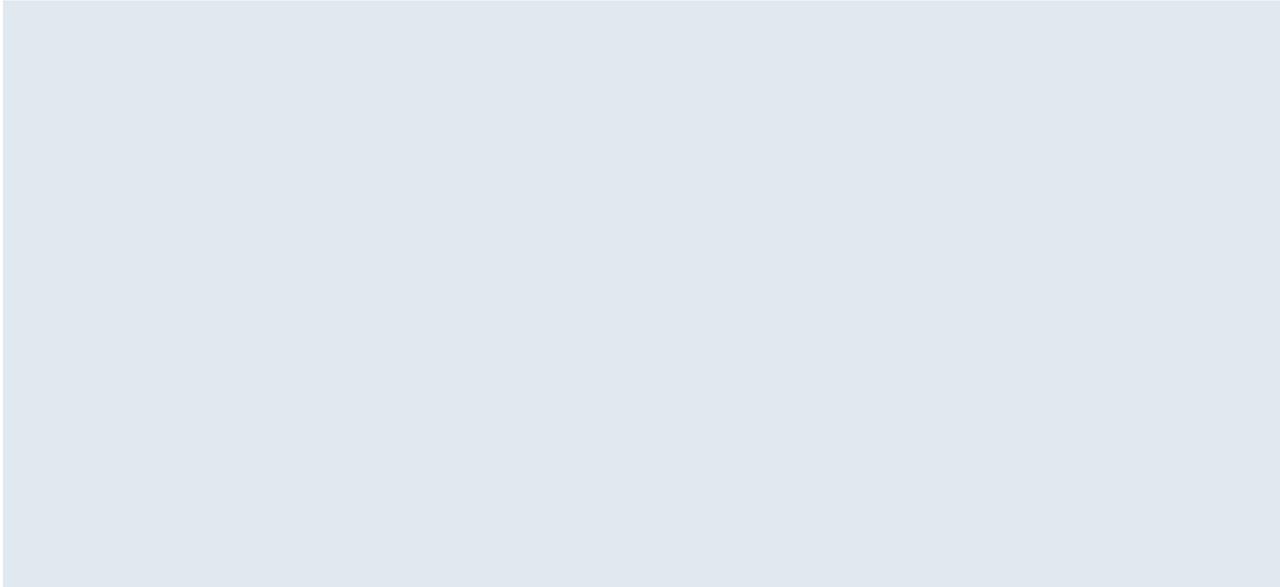


# WORKBOOK

*Raum für Deine Gedanken und Impulse.*

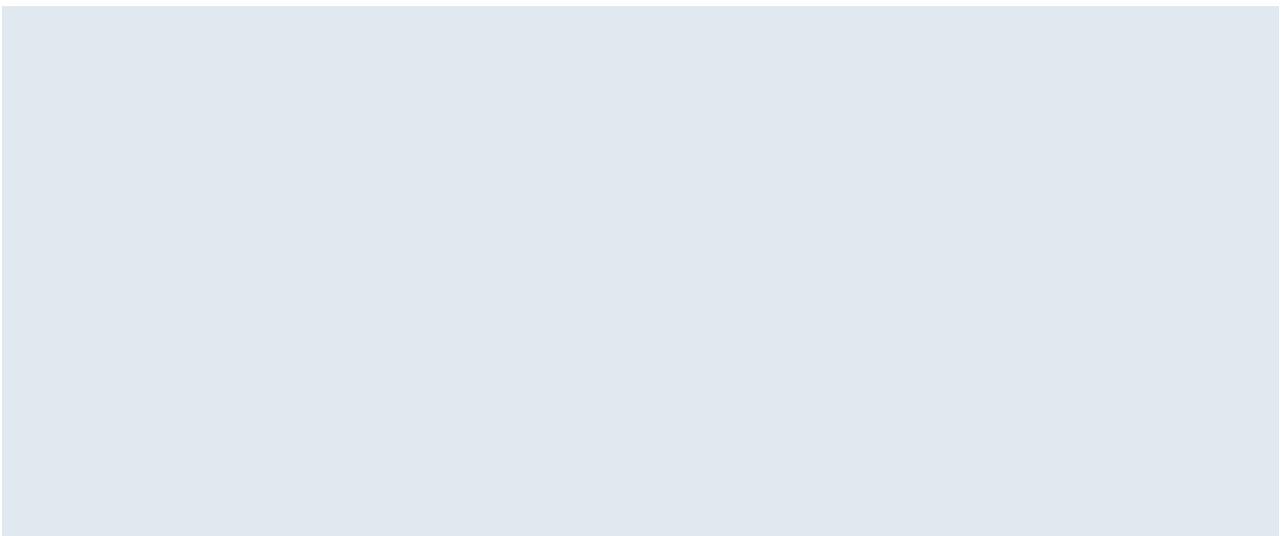
## **Detektivmodus**

Welche Situation fällt dir ein, bei der du in einer Reiz-Reaktionskette steckst.  
Bsp. aus der Masterclass: Kaffeemaschine am Morgen.



## **Die Schuldigen**

Wen machst du mit welchen Sätzen gerade verantwortlich dafür, dass du nicht das haben kannst, was du möchtest?

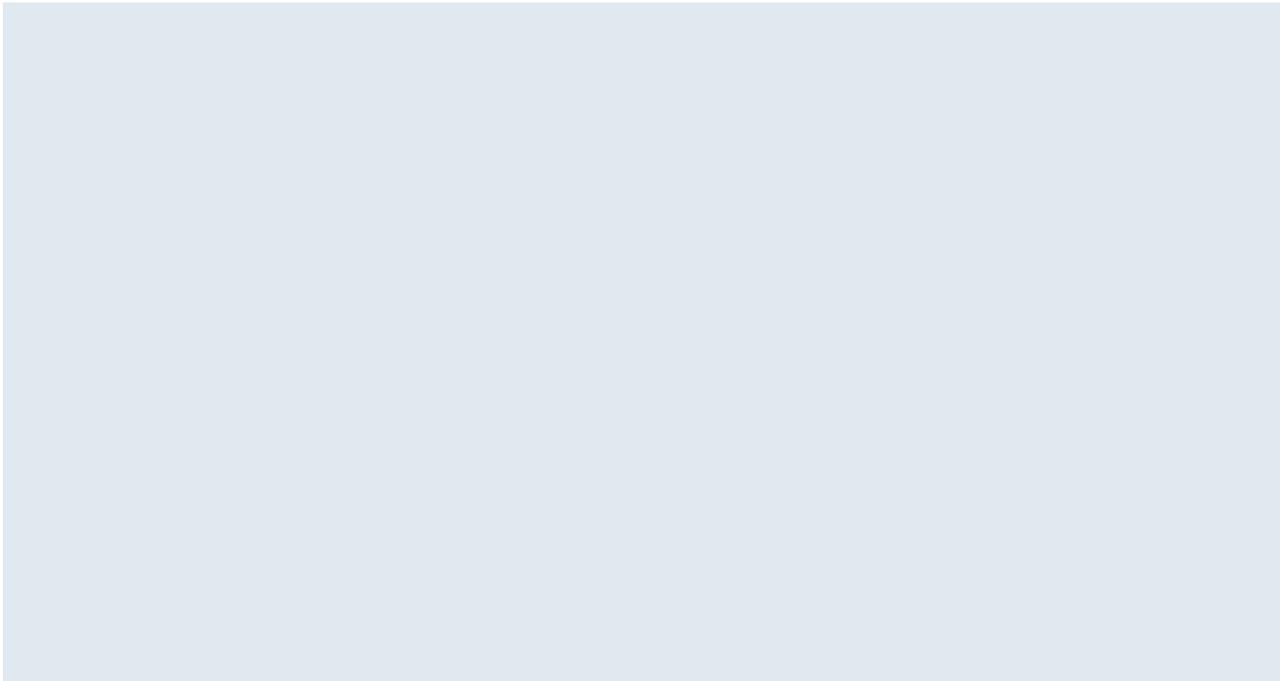


# WORKBOOK

*Raum für Deine Gedanken und Impulse.*

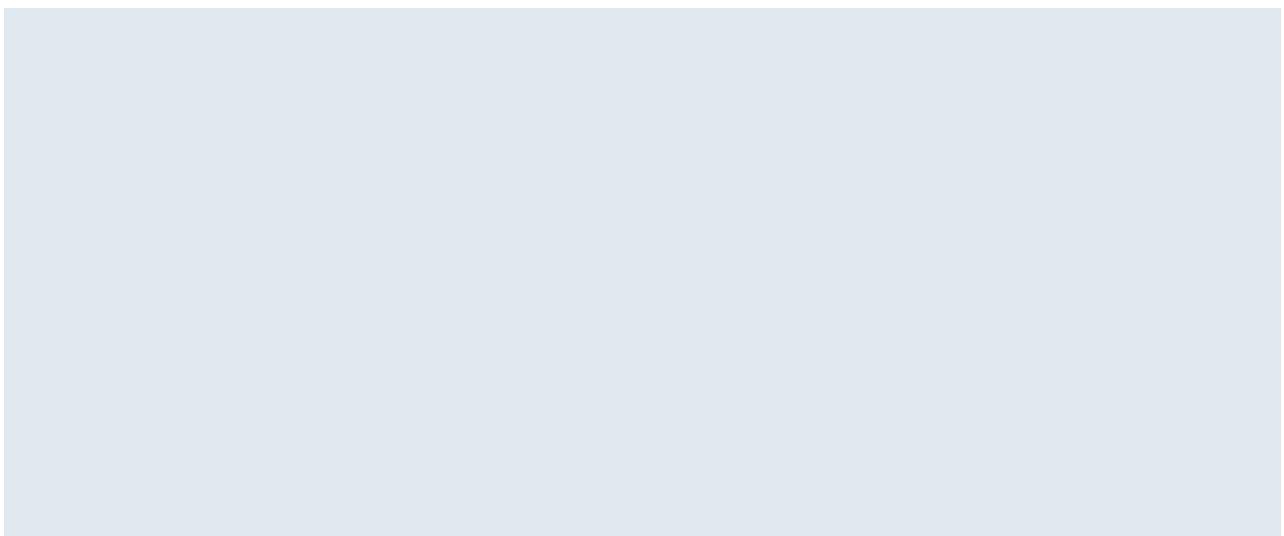
## **Umgang mit anderen**

Raum für Deine Notizen zum Thema



## **SOS-Maßnahmen**

Was fühlt sich für Dich stimmig an, anstatt vor dem SZT wegzurennen?

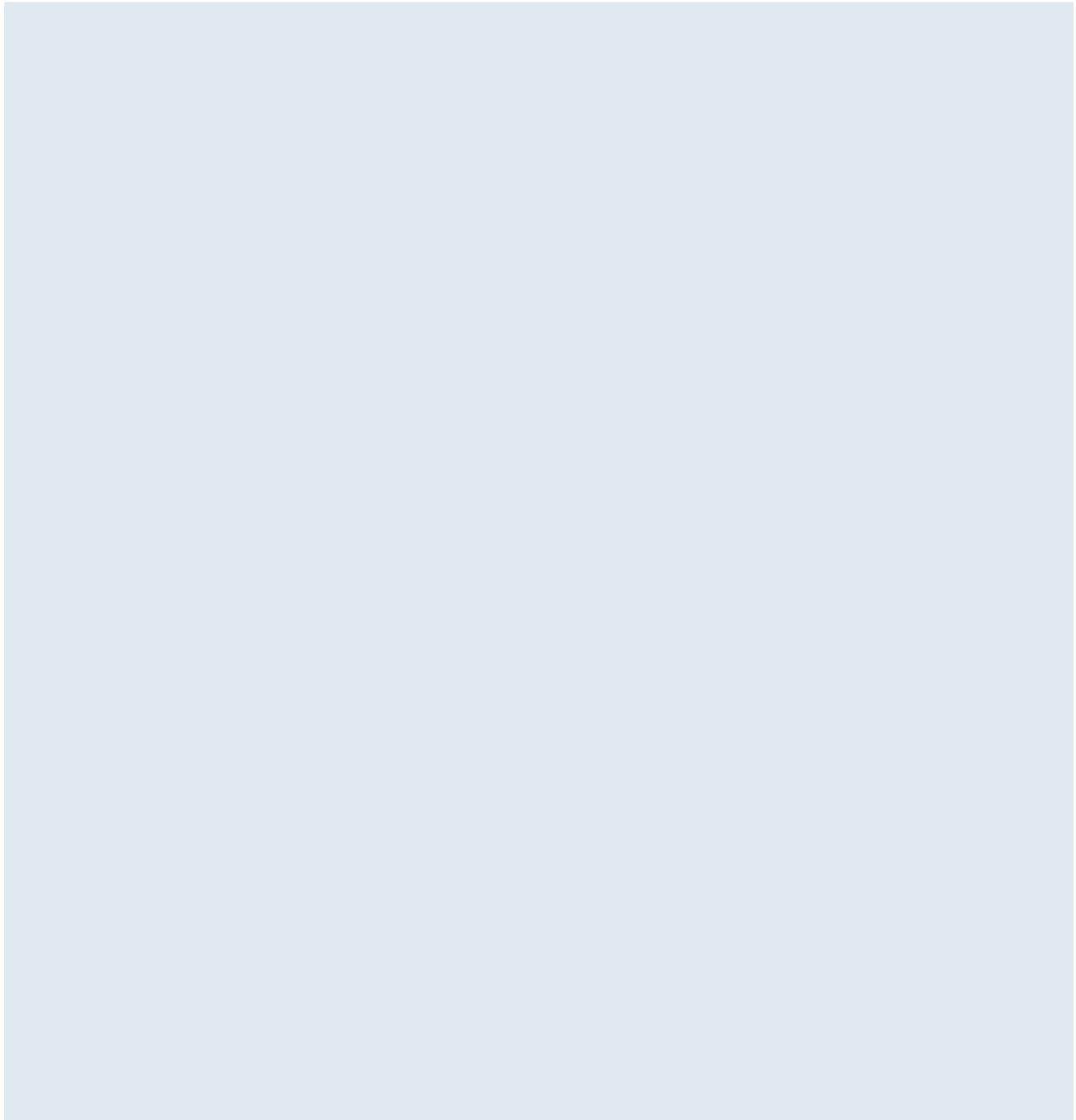


# WORKBOOK

*Raum für Deine Gedanken und Impulse.*

## **Alltagssituationen reflektieren**

Welche Fragen nimmst du mit?



# BLEIB DRAN

## ↓ # 1

### **Umsetzung**

Du hast den Schlüssel zur Umsetzung im **Postfach**.

Nutzt Du ihn?

Sage ja und erhalte 7 Tage täglich einen 3 Minuten-Impuls für Deine Umsetzung.

## ↓ # 3

### **Deep Dive**

Du möchtest bei einem zentralen Thema begleitet werden, Ideen für eine effiziente Veränderung und tiefes Verständnis für Deine wiederkehrenden Muster bekommen?

**1:1 Coaching Angebote sind dann optimal.**

BEWUSSTSEINS-BOOSTER



## ↓ # 2

### **Priorisierung**

Check alle Lebensbereiche nach einem kraftvollen Schema und finde für Dich heraus, was gerade wirklich DRAN IST.

14 Tage mit live Gruppenenergie klingt genau richtig für DICH?

**Werde Durchblicker:in**

LOS GEHT'S ENDE OKTOBER