

**Deine magische Reise zu
Wohlbefinden, Flow und Gesundheit**

Anja Hecht

DEINE,
magische
REISE
ZU
Wohlbefinden, Flow
UND
Gesundheit

Anja Hecht

DAS WORKBOOK



Copyright © 2022 Anja Hecht

Hecht Consulting LLP
Horseshow Way 1103-11871
V7A 5H5 Richmond
Kanada

1. Auflage

Korrektorat:	Kia Kahawa Verlagsdienstleistungen www.kiakahawa.de
Buchsatz:	Kia Kahawa Verlagsdienstleistungen www.kiakahawa.de
Bildlizenzen:	shutterstock.com ArthurHidden (S.169, freepik.com)

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch in Auszügen, nicht gestattet.

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

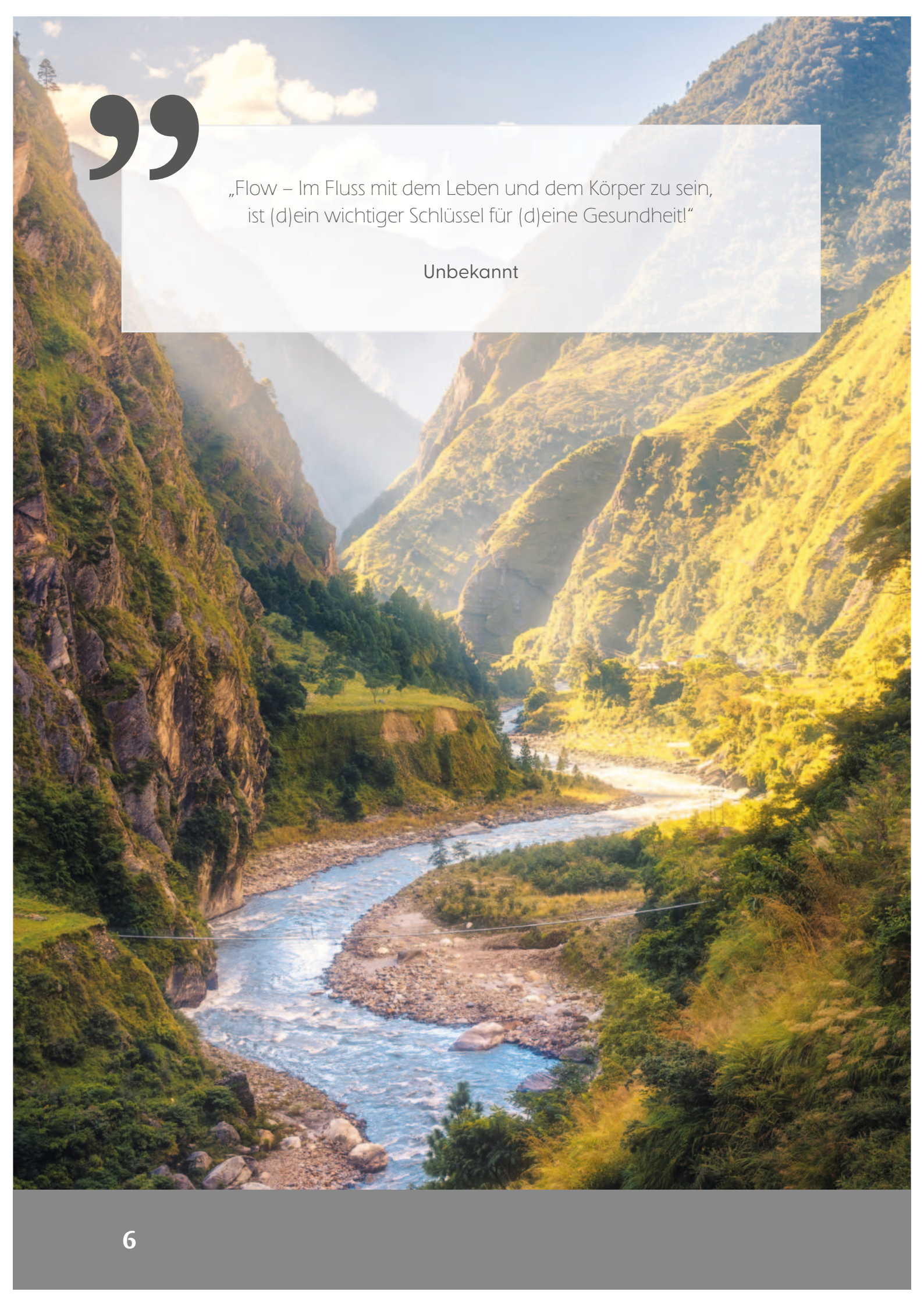
Der Text ersetzt keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und er darf nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt deines Vertrauens!

LASS UNS MIT DREI FRAGEN STARTEN:

- ♥ **Lebst du voller Hingabe dein Leben?**
- ♥ **Tust du alles für dein Körper,
um gesund sein zu können?**
- ♥ **Übernimmst du Verantwortung
in jedem Bereich deines Lebens?**

Wenn du diese drei Fragen mit JA beantworten kannst, herzlichen Glückwunsch: Mach genau so weiter!

Solltest du auch nur eine der Fragen mit NEIN beantworten, dann wird dir dieses Buch helfen, dein Wohlbefinden, deine Ziele und die Gesundheit zu erreichen, die du dir wünschst.



”

„Flow – Im Fluss mit dem Leben und dem Körper zu sein,
ist (d)ein wichtiger Schlüssel für (d)eine Gesundheit!“

Unbekannt

DIESES BUCH GEHÖRT:

„Bist du wirklich aus vollem Herzen bereit ein Leben voller Gesundheit, Wertschätzung für dich und Glück zu erleben?

Gib dir ein JA, ein Versprechen, dass du ein Jahr deinen Fokus auf **DICH** richtest, dass du dranbleibst und dafür sorgst, dass Gesundheit in deinem Leben kein Zufall mehr ist!“

Anja Hecht



DEIN VERSPRECHEN:

INHALT

Lass uns mit drei Fragen starten	5
Herzlich willkommen	12
Wohlbefinden	14
Bestandsaufnahme deines Wohlbefindens	16
Wenn dein Körper sprechen könnte	18
Wünsche und Ziele	22
Lass uns die Magie starten	26
Platz für deine Notizen	382
Weitere Links & Informationen	385
Danke	386
Die Autorin	387
Rechtliches	388

DEIN ERSTER PREMIUMMONAT

28

Lebensbereich	31
Deine Skalierung	31
Mein Premiumprojekt	34
Unser Unterbewusstsein vergisst niemals	36
Dein Unterbewusstsein und die Rolle für deine Gesundheit	58
Was, wenn meine Ängste mich im Griff haben?	91
Niemand kann dir Leben erlauben	113
Wir sind unser größter Saboteur	144

DEIN ZWEITER PREMIUMMONAT

150

Lebensbereich	153
Deine Skalierung	153
Mein Premiumprojekt	156
Wenn du dir nicht verzeihst, dann tut es niemand.	158
Dein Körper – Die Ich-AG!	176
Symptome und ihre Bedeutung	188
Es wird nie genug sein!	211
Welche Rolle spielen Entscheidungen in unserem Leben?	226
Das Schlaf Gedankenkarussell	252
Die Sucht nach Suchen	266

DEIN DRITTER PREMIUMMONAT

270

Lebensbereich	273
Deine Skalierung	273
Mein Premiumprojekt	276
Der Tod ist unser wichtigster Ratgeber	304
Ablehnung und warum sie dich ausbremst	308
Die wichtigste Beziehung in deinem Leben	349
Unsere linke und rechte Gehirnhälfte	380

HERZLICH WILLKOMMEN



Ich heiße dich herzlich willkommen! Am Beginn deines komplett neuen Lebens mit einem Wohlbefinden, welches du dir immer so gewünscht hast.

Jeder weiß wie wichtig es ist sich gesund zu ernähren, sich zu bewegen und zu schlafen. Aber welche Rolle spielt unser Unterbewusstsein, wenn es um die Gesundheit geht?

90 % unserer Gefühle, Emotionen und auch körperlichen Reaktionen resultieren aus unserem Unterbewusstsein. Es ist also ein viel größerer Faktor als wir bisher dachten. Was denkst du würde sich in deinem Leben verändern, wenn du nicht nur dein Unterbewusstsein veränderst, sondern damit auch dein komplettes körperliches Befinden: dein Wohlbefinden, deine Glückseligkeit?

Stell dir vor erst ist ein Gedanke da, dann folgt ein Gefühl, dann verspannt sich dein Körper und es kommt zu Muskelverhärtungen und Schmerzen. Lass uns diese Prozesse unterbrechen, und zwar dort, wo sie beginnen.

Lass uns Glück, Wohlbefinden und Leichtigkeit zu deinem neuen „normal“ machen – und damit auch deinen Körper komplett verändern!

Ich lade dich ein heute eine Entscheidung zu treffen, die dein Leben komplett verändern wird!

Alles Liebe

Anja

WOHLBEFINDEN
WOHLBEFINDEN



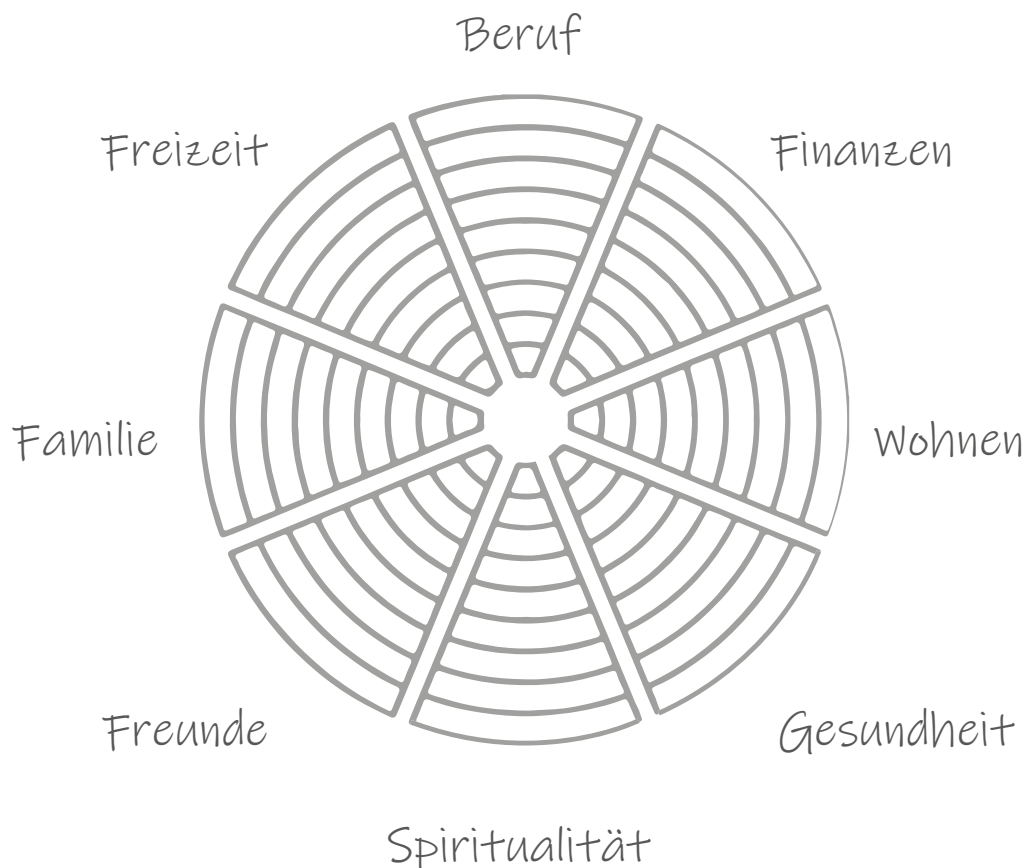
BESTANDSAUFNAHME DEINES WOHLBEFINDENS

Wann immer du dich entscheidest deine Gesundheit und dein Wohlbefinden zu verändern, solltest du eine Bestandsaufnahme machen. So erkennst du dann, wo dein Weg beginnt und wo du hingehst.

Es gibt dafür vielerlei Möglichkeiten. Das Lebensrad ist eine der bekanntesten, um sich einen Überblick über die aktuelle Lebenssituation zu verschaffen. Hier erkennst du klar, was die aktuellen Schwachstellen sind: gesundheitlich und in deinem Wohlbefinden?

Also beginne hier direkt und mache dir eine IST-Übersicht.

Wo stehst du aktuell in jedem Bereich?



Was sind deine Schlüsse aus dem Lebensrad? Welcher Bereich braucht momentan deine besondere Aufmerksamkeit?

Welche Bereiche bedienst du besonders intensiv und welche fallen hinten runter? Wo solltest du mehr Ausgleich schaffen und wie kann das konkret aussehen?

Je ausgeglichener dein Lebensrad ist desto größer ist dein Wohlbefinden. Deshalb reicht es nicht, dein Augenmerk nur auf einen Bereich zu richten. Richte es auf alle!

Überlege dir hier 1 bis 2 Aktionen, die du noch heute umsetzen kannst.

(z. B. täglich spazieren gehen, Dankbarkeitsliste schreiben, jeden Tag 2 Liter Wasser trinken, pünktlich Feierabend machen etc.)

WENN
DEIN KÖRPER
SPRECHEN KÖNNTE,
WAS WÜRD ER
DIR SAGEN?

Ich lade dich heute dazu ein, die wichtigste Beziehung in deinem Leben zu stärken – die zwischen dir und deinem Körper!

Schreibe deinem Körper heute einen Brief.

Erzähle ihm alles, was du ihm schon immer sagen wolltest, wo er dich im Stich gelassen hat, wo du sauer auf ihn warst, aber auch in welchen Situationen du besonders dankbar warst. Schreibe ihm, was du dir von ihm wünschen würdest! Oft versuchen wir krampfhaft positiv über unseren Körper zu denken, aber viele aufgestaute Gefühle verhindern, dass sich das dann auch wirklich zeigen kann. Stelle es dir vor, als wenn du einen guten Freund hast und zwischen euch stehen unausgesprochene Dinge – du hältst vielleicht Gefühle und Emotionen zurück. Das werden die Dinge sein, die verhindern, dass ihr eine wirklich tiefe und vertrauensvolle Freundschaft miteinander habt.

Also lass uns heute deine Beziehung mit deinem Körper bereinigen und neu aufbauen.

Hier findest du dafür Platz:

[illegible]

[illegible]

WÜNSCHE UND ZIELE

Warum ist es überhaupt so wichtig, dass man für sich Ziele festlegt? Warum reicht es nicht einfach, dass man sich z. B. auf den Heilungsweg begibt?

Stell dir vor du setzt dich in dein Auto, bedienst dein Navi und trägst „Strand“ ein! Vermutlich wird dich dein Navi an irgendeinen Strand in deiner Nähe bringen. Obgleich du in deiner Vorstellung vielleicht an die Ostsee oder an die Nordsee wolltest! Du stehst enttäuscht vor dem Strand, weil dieser überhaupt nicht deinen Vorstellungen entspricht. Das passiert, wenn du keine oder zu unspezifische Ziele festlegst. Ich höre dich schon sagen: „Aber ich habe keine Ahnung was meine Ziele sind?! Ich weiß nicht, was ich genau möchte...“

Stell dir heute nur einmal vor, eine Fee steht vor dir – die richtige, wahrhaftige Wunscherfüllungsfee. Und du weißt, was immer du dir wünschst, wird in einem Jahr in deinem Leben sein.

Also was wünschst du dir von der Fee? Hier kannst du auch nochmal konkret auf dein Lebensrad schauen, welche Bereiche deine Aufmerksamkeit dringend brauchen.

Je spezifischer du hier bist, desto spezifischer ist dein Ergebnis!

Datum: _____

Was sind deine Wünsche und Ziele, wenn du dein Lebensrad betrachtest?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Wo möchtest du in einem Jahr gesundheitlich stehen?

Wie fühlst du dich in einem Jahr?

Welche Gefühle begleiten dich tagtäglich?

Wie nimmst du deinen Körper in einem Jahr wahr?

Du stehst direkt vor dem Spiegel – was siehst du?

LASS UNS DIE MAGIE STARTEN!

Bevor wir aber aktiv mit deiner Monatsplanung loslegen, möchte ich, dass du dir bewusstmachst, dass du ab sofort die Perspektive wechselst.

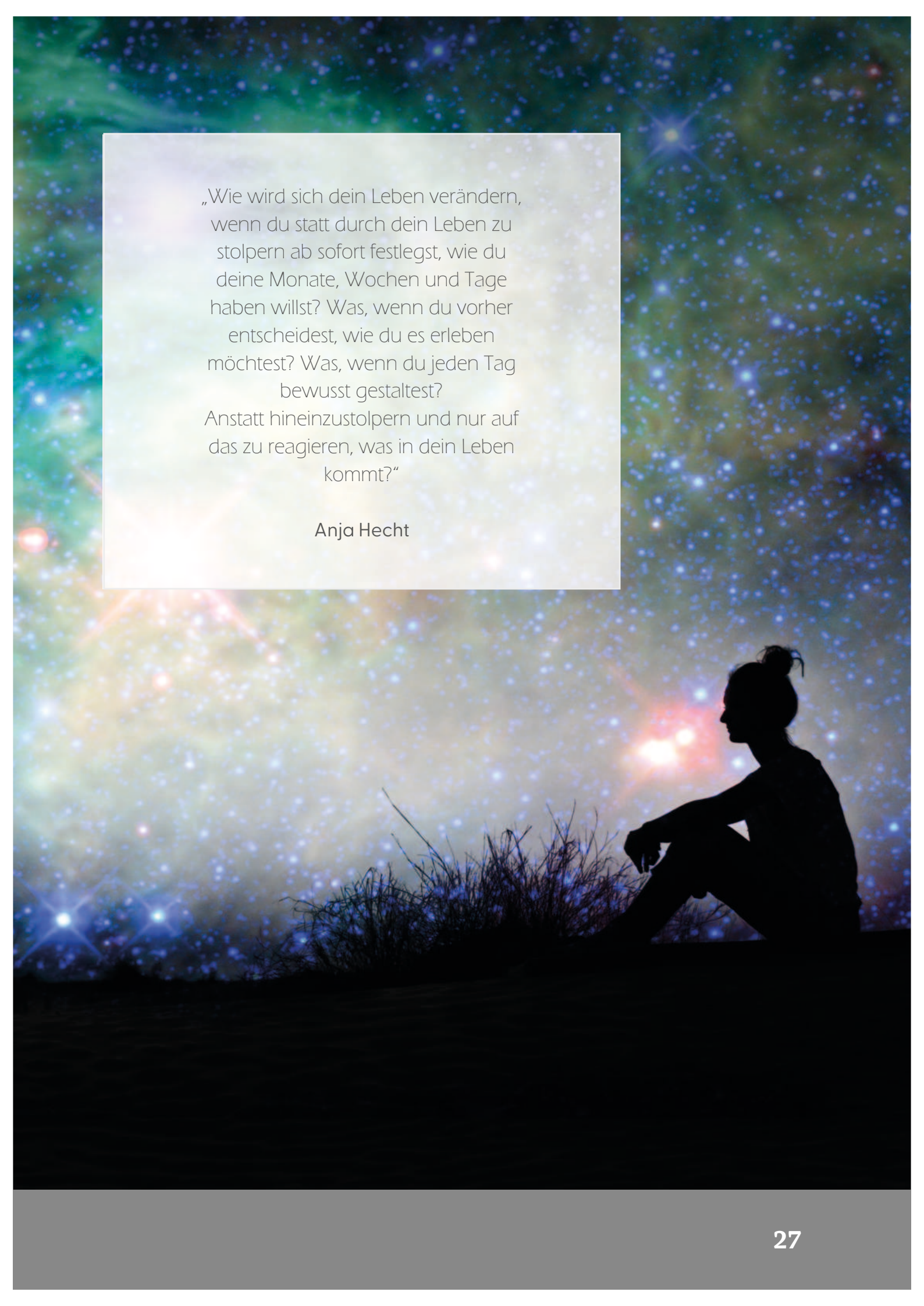
Du wechselst von einem Beobachter – einem Menschen, der auf alle Umstände, Menschen, Situationen reagieren muss – zu einem Menschen, der sein Leben bewusst gestaltet und jeden Tag Weichen stellt, wohin es gehen soll bzw. was du für dich erreichen möchtest.

Je intensiver du das machst, desto mehr wirst du Gefühle wie Hoffnungslosigkeit, Machtlosigkeit und Überforderung loslassen. Weil du intensiv und eigenmächtig dein Leben gestaltest und nicht mehr einfach nur auf alles reagieren musst.

„Heilung beginnt mit der Erkenntnis, dass ich selbst dafür
verantwortlich bin!“

Unbekannt



A person is sitting on a dark, silhouetted hill or dune, looking out towards a vast, starry night sky. The sky is filled with numerous stars of varying brightness and colors, including blue, green, and red. A bright, glowing nebula or star cluster is visible in the lower right portion of the sky. The person's silhouette is dark against the bright, colorful background of the night sky. The overall mood is contemplative and serene.

„Wie wird sich dein Leben verändern,
wenn du statt durch dein Leben zu
stolpern ab sofort festlegst, wie du
deine Monate, Wochen und Tage
haben willst? Was, wenn du vorher
entscheidest, wie du es erleben
möchtest? Was, wenn du jeden Tag
bewusst gestaltest?
Anstatt hineinzustolpern und nur auf
das zu reagieren, was in dein Leben
kommt?“

Anja Hecht

DEIN ERSTER PREMIUMMONAT



DEIN ERSTER PREMIUMMONAT

**Unter welchem Motto darf dieser Monat für dich stehen?
Überlege dir, was diesen Monat erfüllt werden darf.**

*(z. B. Geldsegen, Fülle, Liebe, Wonne, Glückseligkeit, Freude,
Gelassenheit, Energie, Kreativität, Loslassen etc.)*

Reflexion ist ein wichtiger Schlüssel, um zu schauen,
welchen Bereich du vernachlässigt hast.
Erinnere dich daran: Um glücklich zu sein, sollten alle
Bereiche in Balance sein.

Unbekannt



Wo stehst du aktuell? Welcher Bereich braucht meine besondere Aufmerksamkeit in diesem Monat? Welchem Bereich möchtest du dich diesen Monat widmen?

Skaliere hier jeden Bereich von 0 % (= sehr schlecht) – 100 % (= absolut perfekt)!

LEBENSBEREICH	DEINE SKALIERUNG
Liebe	0  100
Familie	0  100
Freunde	0  100
Sexualität	0  100
Selbstliebe	0  100
Beruf(ung)	0  100
Finanzen	0  100
Partnerschaft	0  100
Persönliche Entwicklung	0  100

Welche 7 Dinge möchte ich in diesem Monat beginnen, beenden oder erledigen?

Achte darauf, dass es Dinge sind, die dir ein wirklich gutes Gefühl geben, wenn du sie erledigt hast. DAS sind DEINE Schlüsselthemen.

Oftmals beschäftigen wir uns viel zu sehr mit Themen, die uns am Ende des Tages kein erfüllendes Gefühl geben!

1)	2)
3)	4)
5)	6)
7)	

Welche wunderbaren Gefühle möchte ich gerade unbedingt haben, welche benötige ich gerade am meisten, um mich wirklich gut zu fühlen?

(z. B. Erfüllung, Glückseligkeit, Energie und Kraft, Mut, lachen, ganz viel Liebe, Anerkennung etc.)

**Was sind aktuell deine 3 größten Herausforderungen?
Wofür brauchst du eine Lösung, welche Herausforderung
möchtest du loslassen?**

- 1)

- 2)

- 3)

„Lösungen kommen, wenn wir loslassen. Denke an Situationen, wo du über Tag versucht hast eine Lösung zu finden und genau in dem Moment, wo du was gänzlich anderes gemacht hast, zeigt sich eine Lösung, an die du niemals gedacht hättest.“

Anja Hecht



MEIN PREMIUM-PROJEKT

**Welches Projekt möchtest du diesen Monat unbedingt an-
gehen und was ist dein erster Schritt?**

*(Bsp. Ernährung umstellen, mehr Bewegung, Geld sparen,
Berufung finden, mehr Familienzeit, mehr Paarzeit etc.)*

Herzlichen Glückwunsch! Mit deiner Monatsplanung bist du nun einen großen Schritt weiter zu deinem Wohlbefinden, Glück und zu deiner Leichtigkeit gegangen!

„Je kleiner du die einzelnen Schritte gestaltest, desto weniger groß erscheint dir die Aufgabe. Also beginne einfach mit dem nächsten kleinen Schritt!“

Anja Hecht





UNSER UNTERBEWUSSTSEIN VERGISST NIEMALS!

Jede Erfahrung die du in deinem Leben gemacht hast, ist in deinem Unterbewusstsein, in deinen Körperzellen und deinen Hormonen gespeichert.

Von Geburt an (wahrscheinlich schon viel früher) bis jetzt zu diesem einen Moment.

Hast du zum Beispiel tiefe Ablehnung erfahren – so ist dies gespeichert.

Hast du zum Beispiel bei der Geburt eine Art „Überlebenskampf“ erfahren, so ist dies in deinem Körper gespeichert.

Wurde dir dein Wert abgesprochen und das auch sehr oft gezeigt, so ist auch dies abgespeichert.

Du bist also die Summe aller Erfahrungen. Dein Körper ist die Summe aller Erfahrungen.

All dies ist gespeichert als wichtige Erinnerung zum Überleben. Das heißt zum Beispiel wir versuchen auf Biegen und Brechen, Ablehnung zu vermeiden – auch wenn das bedeutet, weit über unsere eigenen Grenzen zu gehen.

Auch unser Körper und unsere Hormone wissen Bescheid und warnen sich. Überschreiten wir nun diese Überlebensgrenze oder kommen in eine Situation, in der wir abgelehnt werden, springt quasi unsere Warnlampe an „Rot für Achtung“. Unser Körper zeigt uns dies in Form von Nackenschmerzen, Ängsten, Panik, Anspannung, Schmerzen. Sprich, allgemein: durch unsere Symptome.

Bei mehrmaligem Anspringen dieser Warnlampe kommt es zu einer größeren Systemveränderung. Körperlich zum Beispiel in Form von Autoimmunerkrankungen, Krebs, Fibromyalgie, chronischer Erschöpfung etc.

Erinnern wir uns, unser Verstand, also der Kommandogeber unseres Hormonsystems, unseres Immunsystems usw., merkt sich alles.

Will man nun gesund werden und bleiben, reicht es nicht nur die Körpersystem zu reparieren! Denn es bleibt eine „Gefahr“ sondern es braucht auch die Bereitschaft die Erfahrung die mein Körper gespeichert hat als „gefährlich“ zurückzusetzen.

Denn was zum Beispiel für uns als Babys wirklich gefährlich war (allein gelassen werden oder nicht versorgt sein, emotional und körperlich) ist für uns als Erwachsene nicht mehr wirklich gefährlich.

Trotzdem handeln wir so, als hinge unser Leben davon ab, geliebt, gesehen und anerkannt zu werden.

Weil es eben als Baby auch so war!

Halten wir also fest: Um wirklich gesund zu werden müssen mehrere Ebenen repariert werden – Körper, Geist und Seele!

Deshalb möchte ich dir heute einen wichtigen Ratschlag geben: Werte es nicht ab, wenn dein Körper dir in Form von Symptomen „Gefahr“ zeigt, sondern frage dich, wovor er dich zu schützen versucht.

Mein Premiumtag:

Deinen Premiumtag zu planen ist wichtig, damit du von einem Menschen, der reagiert zu einem Menschen, der aktiv sein Leben gestaltet, wechselst. Je mehr du dich diesem Tagesplan widmest, desto mehr wirst du feststellen, dass deine Tage besser verlaufen. Es gibt weniger Herausforderungen und du hast bessere Gefühle.

Wichtig ist, es soll sich nicht wie harte Arbeit anfühlen, hab Spaß dabei, deinen Tag auszufüllen, mache das wie ein kleines Kind, das sich jeden Tag auf einen unglaublich schönen Tag freut!

„Wähle täglich **DEINE** Gefühle!
Wähle, was **DU** glauben möchtest!
Wähle, wie **DEIN** Leben aussehen soll und
wähle **DEINE** Gedanken!“

Anja Hecht



Was sind wichtige To-dos, die heute anstehen und wie möchtest du sie erledigen?

(Bsp. Ich habe eine Elternversammlung und möchte, dass diese großartig verläuft, ich mich fantastisch fühle und alles ganz zügig abläuft. → Du hast hier dein To-do inkludiert und auch gleich wie du dich fühlen möchtest und wie der Termin ablaufen darf. So schaffst du die ideale Voraussetzung und inkludierst gleich Dinge, die dich sonst vielleicht ärgern, z. B., dass es viel Zeit kostet oder dich nervt. DU fokussierst dich auf einen positiven Ausgang.)

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

„Dankbarkeit erhöht dein Gefühl, wann immer du deinen Tag aus Dankbarkeit erschaffst, wirst du bessere Ergebnisse bekommen. Stell dir vor du schreibst deine To-dos aus absolutem Stress. Was glaubst du, wie deine To-dos ablaufen werden? – Richtig, stressig! Schreibst du deine To-dos aus Dankbarkeit und Freude, wirst du auch genau solche Ergebnisse erzielen!“

Anja Hecht

