



WORKBOOK

.....

Bye Bye Stress

Dein Online-Workshop, um den Stresslevel nachhaltig zu minimiern.

BY ESTER LOWAK & MICHAEL SCHMIDINGER



01 Willkommen

Michael und Ester haben zwar das Thema Stress unterschiedlich erlebt jedoch dasselbe daraus gelernt: Stress macht uns auf Dauer krank. Ihre Intention ist keinesfalls Dir Angst zu machen im Gegenteil. Viel mehr geht es ihnen darum aufzuzeigen wie präsent Stress in unserem Alltag ist und wir lange schon damit leben und es nahezu normal ist, gestresst zu sein.

"Mit unserem Workshop haben wir uns zum Ziel gemacht, Dich zu unterstützen das Thema Stress in Deinem Leben zu beleuchten, zu entschleunigen und wie Du mit stressigen Zeiten easy umgehen kannst. Bye Bye Stress ist kein Ziel - es ist eine Entscheidung.

Je mehr Du in dieses Training gibst, desto mehr erhältst Du zurück *#GesetzderResonanz*. Um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen, können wir Dir nur ans Herz legen motiviert und voller Präsenz teilzunehmen, zu interagieren und kommunizieren.

Wir sind jederzeit für Dich da und freuen uns mit Dir diese Tage zu verbringen."

Ester & Michael

Reflektion

Geh in Dich und beantworte diese Fragen intuitiv - sei ehrlich zu Dir selbst - die Antworten sind für Dich. Und noch ein kleiner Hinweis: der erste Impuls ist der richtige!

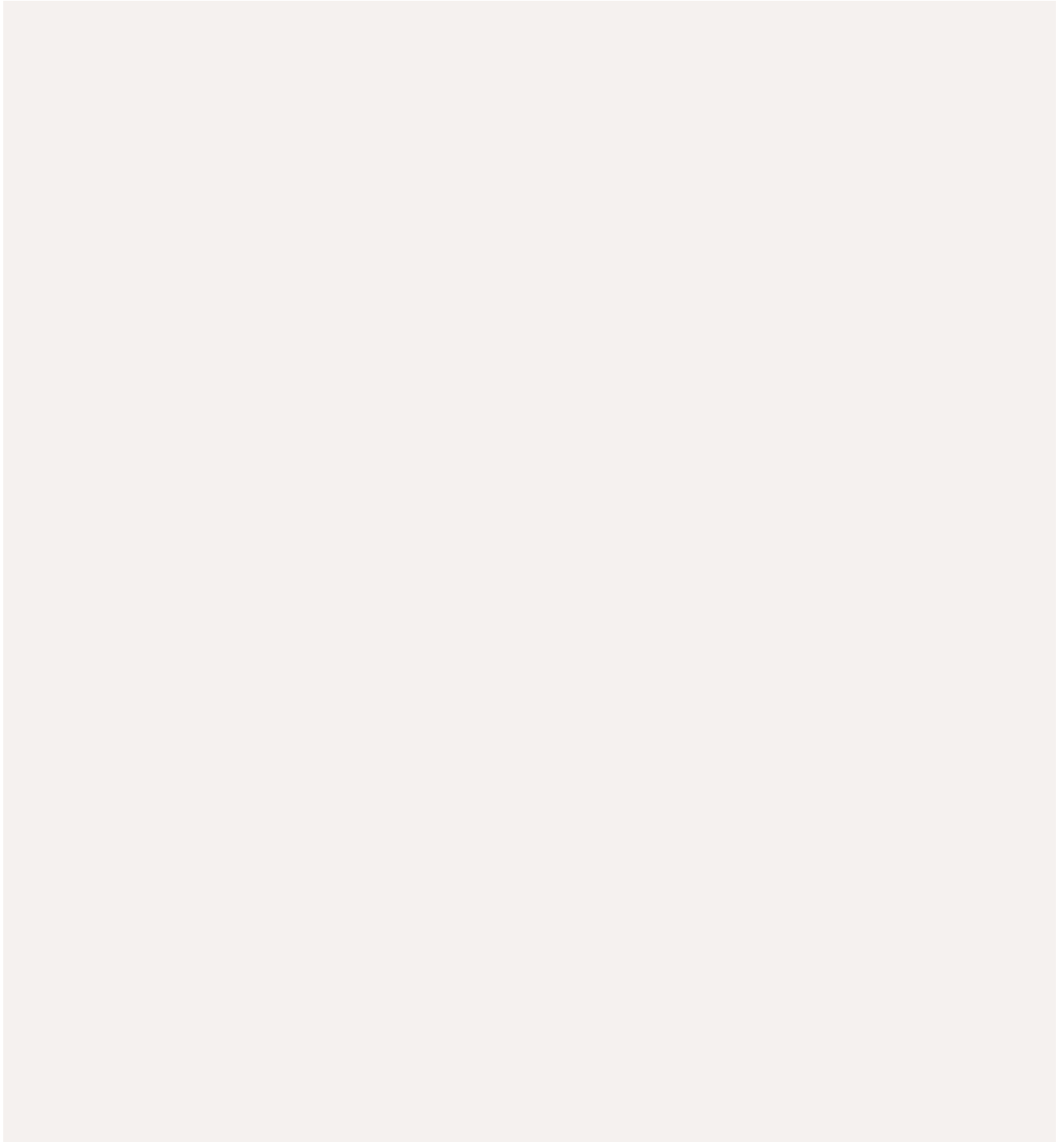
Warum hast Du Dich für diesen Kurs entschieden? Intention

Wie hast Du Dich beim Buchen / bei der Entscheidung, hier mitzumachen, gefühlt?

Auf einer Scala von 0 bis 10 - wie hoch ist Dein momentaner Stresslevel? 0 = Chillig Vanilli | 5 = Anspannung spürbar | 10 = Ein falsches Wort und ich rate aus

Deine Notizen

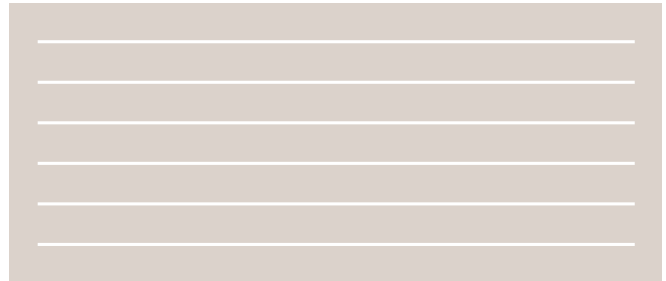
Hier findest Du Platz für Deine Notizen zum Willkommensritual



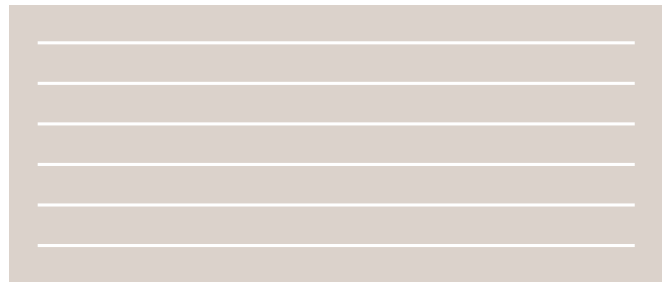
Woche 1

Stressoren zu identifizieren, den Stress wahrnehmen und integrieren.

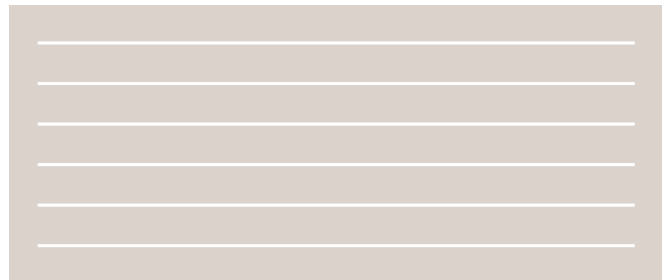
1) Was sind Deine größten Stressoren?



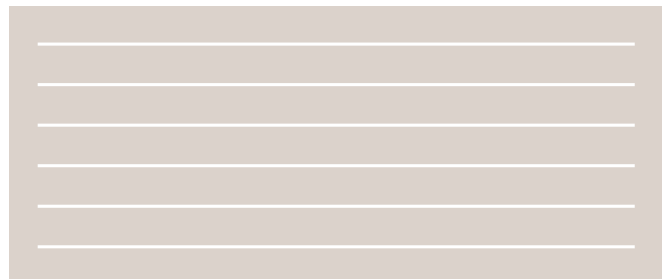
2) Bewerte die Stressoren einzeln von 0 bis 10



3) Wo in Deinem Körper nimmst Du Stress wahr?



4) Was kannst Du tun, um Dein Stresslevel jetzt zu minimieren?



Deine Notizen

Hier findest Du Platz für Deine Notizen zu Woche 1