

Deine Ersten 7 Schritte

✓ *Checkliste*

IN DIE INNERE FREIHEIT





Starte in deine Innere Freiheit

Liebe Freundin und lieber Freund,

Zu Beginn möchte ich mich für Dein Vertrauen bedanken.

Wenn du diese Checkliste runtergeladen hast, dann spürst du eine Enge und den Drang, Dein Inneres mit dem Äußeren in Einklang zu bringen.

Du hast nur noch nicht das **richtige „Wie“ gefunden**, stimmt's?

Die Ersten Schritte, die ich dir in der Checkliste verrate, sind metaphorisch **der Rucksack**, den du packst, wenn du dich **auf den Weg in deine Innere Freiheit** machst.

Woher ich das weiß?

Ich bin die letzten 35 Jahre den turbulenten Weg selbst gegangen. Einen großen Schritt setzte ich im Jahr 1999, als ich nach Costa Rica auswanderte.

Der Ortswechsel war jedoch nicht der große Game Changer!

Gewachsen bin ich vor allem an der Arbeit mit emotional aus dem Gleichgewicht geratenen Menschen, die ich bei mir aufnahm.

Ich erlebte die Reise vom Tiefpunkt bis zum Wendepunkt in vielen bunten Facetten.

Und wie ist es mit dir? Bist du wirklich bereit?

Ich meine, viele Menschen wünschen sich Freiheit und knüpfen viele äußere Erwartungen daran. Innere Freiheit beginnt nicht mit Erwartungen, sie beginnt mit Bewusstwerdung!

Und dieses neue Spürbewusstsein, das Ausheilen, Auflösen und Abarbeiten von allem, was dir nicht mehr dient, kann spannend sein, ist aber auch mit Anstrengung verbunden.

Mein Tipp: Lies dir jeden der 7 Ersten Schritte durch. Frage dich danach:

„Bin ich – hier und jetzt - bereit diesen Punkt in meinem Leben zu integrieren, um mich auf den Weg zu machen?“

Viel Spaß beim Loslegen,

Deine Christine-Maria



Schritt 1

Übe dich im Annehmen, was jetzt ist wie es ist.

Wenn du innerlich frei werden willst, nimm deine gegenwärtigen Lebensumstände zunächst so an, wie sie im Augenblick sind.

Und zwar ohne Wenn und Aber!

Was passiert, wenn du es nicht tust?

Ärger, Neid, Kritik, Wut und Selbstsabotage - das baut zusätzlich zu deinen widrigen Umständen – einen inneren Widerstand in dir auf.

Etwas so, als wenn du in einem Dampfkessel noch mehr heiße Luft rein pumpst.

Annehmen hingegen schenkt dir Freiraum, um an Lösungen zu arbeiten!

Ein Beispiel, das du sicher kennst:

An einer roten Ampel bremsst du und plötzlich kracht dir das hintere Fahrzeug rein.

Zwei mögliche Reaktionen:

- *Du wirst wütend, reißt die Autotür auf und lässt deiner Wut freien Lauf.*
- *Du atmest tief durch und denkst: „Okay – ist jetzt so. Das krieg ich schon hin.“*



Was fühlt sich für dich stimmiger an?

Wichtig

Annehmen macht deine Probleme nicht kleiner, jedoch die Chancen auf eine vernünftige und ruhige Lösung umso größer.

✓ **Frage:** *Bist du bereit, erstmal deinen Ist-Zustand anzunehmen, so wie er ist?*



Schritt 2

Erkenne den Weg als Erschaffungsprozess.

Für deine Innere Freiheit gibt es nirgendwo eine Schablone. Der Weg dort ist nicht festgeschrieben.

Das Leben ist eine riesengroße Landkarte.
Es geht darum, dass du navigieren lernst.

Öffne dich dem Prozess des kreativen Erschaffens.
*Denn du allein schreibst und gestaltest deine
Geschichte durch deine ureigene Wesensart.*

*Wie eine Spinne aus ihrem eigenen Lebensfaden ihr
Netz spinnt, so erschaffst auch du aus deinem Inneren
heraus dein Leben neu.*



Da sind noch viele Blockaden in dir, oder aber es hat sich eine Leere breit gemacht.
Deshalb kann Spontaneität und Kreativität anfangs mit Unsicherheit verbunden sein,
Diese Hemmungen legst du jedoch schnell ab.

Verstehe Kreativität nicht als Leistungsdruck.

Entdecke sie vielmehr als effektivstes Mittel dein ICH auszudrücken!

Wichtig

**Wenn du deine kreative Schaffenskraft entfaltest, formt sich mit ihr Schritt für Schritt
deine Innere Freiheit.**

✓ **Frage:** *Welche kreativen Fähigkeiten treten in deiner Persönlichkeit besonders stark
hervor? Begleitet dich ein Gefühl von Freiheit, wenn du sie ausübst?*



Schritt 3

Schaffe Freiraum und miste aus.

Gerade, als ich diese Zeilen tippe, sitze ich in Costa Rica, in meiner 30m² großen, einfachen Holzhütte und da ist einfach kein Platz für unnützes Zeug.

„Ich winke kurz von meiner Cabaña zu dir rüber, damit du sie dir ein bisschen vorstellen kannst...“



Doch keine Angst!

Das bedeutet nicht, dass du ab sofort ein minimalistisches Leben führen sollst.

Bedenke aber, dass in der Einfachheit sehr viel Freiheit liegt.



Häufst du zu vieles an, was du nicht wirklich brauchst, belastet dich die Aufbewahrung, Pflege und Erhaltung.

Gegenstände sollen einen Nutzen erfüllen, eine Hilfe sein oder Freude und Wohlbefinden schenken.

Wenn nichts davon der Fall ist, dann überlege, ob es nicht Zeit ist, das Ding loszulassen.

Denke daran: Wo Neues entstehen soll, muss immer erst Altes weichen.

Wichtig

Innere Freiheit bedingt einen Prozess der Reinigung und des Loslassens von allem, was dich zurückhält, im Außen wie im Inneren.

✓ **Frage:** Betrachte jeden Gegenstand und frage ihn: *Dienst du mir auf meinem Weg?*



Schritt 4

Kultiviere unbedingt Stille im Alltag.

Innere Freiheit bedingt eine ruhige, harmonische Verbindung mit sich selbst, später überträgt sich diese auf das Umfeld.

Die Verbindung vertiefst du, indem du in die Stille gehst.

Und was nur wenige Menschen erkennen:
Stille ist auch die Geburtsstunde der Dynamik!

Pflege jeden Tag bewusst ein paar stille Momente.

Ich spreche hier nicht von einem Nickerchen!
Es geht um das regelmäßige Praktizieren einer meditativen Stille.



Horche in diese Stille hinein. Verbinde dich mit ihr und spüre sie durch dich fließen.

In unserer Konsumwelt hat die Kultur der Stille leider noch keinen großen Stellenwert eingenommen.

Entdecke die Kraft der Stille für dich!

Wichtig

Schalte bewusst auch mal dein Handy aus, setze dich an den Esstisch und mache dabei das Fernsehen oder Radio aus. Lege dich ein paar Minuten auf eine Decke im Park.

✓ **Frage:** Welche Möglichkeit bietet dir dein Alltag, stille Momente zu integrieren?



Schritt 5

Gestalte deinen Space mit deiner Persönlichkeit.

Was meine ich mit „Space“?

Damit ist dein privates Plätzchen gemeint, wo du dir dir Raum gibst, positive Energie tankst und dich wohlfühlst.

Ist das im Augenblick bei dir zu Hause nicht möglich?

Dann suche dir diesen Kraftort irgendwo in deiner Umgebung, etwa in einem Park, in einer Kapelle oder an einem Fluss.

Wenn du später subtiler an deiner inneren Freiheit arbeitest, dann findest du in deinem Space alles, was du dazu benötigst.

Auch Malfarben sind in Reichweite, ebenso wie bunte Stifte, Papier, Bleistift, deine Bücher, Notizhefte, usw. Du benötigst viele Hilfsmittel, wenn du beginnst, lebendig an deiner Vision von selbst zu arbeiten.



dir



Dein Space ist der Ort für Rituale und für Stille, aber auch für Spontaneität, Experimente und deine Kreativität.

Kissen, Decken, Steine, Kerzen, Düfte und alles, was für dich zum Wohlfühlen dazu gehört, laden dich ein.

Wichtig

Gestalte dir deinen Space ganz nach deinem Geschmack und mache unbedingt allen Mitbewohnern klar, dass sie deinen heiligen Ort respektieren!

✓ **Frage:** Gelingt es, dir täglich mindestens 10-15 Minuten lang „Space-Time“ zu schenken?



Schritt 6

Nimm eine Beobachter-Haltung ein.

Innere Freiheit verträgt sich nicht mit einer oberflächlichen Betrachtungsweise.

Vertiefe deine Erkenntnisse und deine Wahrnehmung.

Beobachte andere Menschen und dich selbst noch aufmerksamer als bisher.

Damit meine ich nicht: Leute angaffen und nachsinnen.

Beobachte aufmerksam und nimm wahr...

- das Gesicht deines Gegenübers,
- besondere Merkmale deines Partners,
- die Beschaffenheit eines Gegenstandes,
- dein eigenes Verhalten,
- deine Essgewohnheiten,
- deine Reaktionen.



Ich habe selbst im Zuge meiner Weiterbildung in Physiognomie (Face Reading) und Achtsamkeit einen völlig neuen Zugang zum Beobachten bekommen.

Anfangs braucht es etwas Übung, um sich stets aufs Neue zu erinnern, aufmerksam zu bleiben. Doch sehr bald findest du Spaß daran.

Noch ein wichtiges Detail wenn du beobachtest:

Gehe raus aus der Bewertung!

Werten, kritisieren oder urteilen verzerren die Wahrheit.

Wichtig

Bewahre dir beim Beobachten eine wertfreie und offene Sichtweise.

✓ **Frage:** Was siehst und empfindest du, wenn du dich 5 Minuten selbst wertschätzend im Spiegel betrachtest?



Schritt 7

Aktualisiere laufend deinen „Roten Faden“

Wenn du deinen Weg in die innere Freiheit gerade lostrittst, wirst du die Erfahrung machen:

Ab und an wirft dich plötzlich etwas aus deiner neuen Spur.

Es gibt viele Gründe, deinen roten Faden zu verlieren:

Wiederkehrende ungelöste Blockaden, Rückschläge, Krisen oder Beziehungsprobleme und sehr oft ein Mangel an Selbstwert und Selbstliebe.

Deine positive Energie geht dann schnell den Bach runter und mit ihr der Schwung und die die Antriebskraft.

Tröste dich: Diese Phasen nehmen mit der Zeit deutlich an Intensität ab, bis sie von allein ausbleiben.

Klingt diese Phase ab: Wo setzt du wieder an?



Mein Tipp: *Führe einen handschriftlichen „Roten Faden“.*

- Du hältst du wichtige Informationen, Aufstellungen, Pläne und Erkenntnisse schriftlich fest.
- **Nichts ist inzwischen verloren gegangen, denn...** *wenn du diese Aufzeichnungen zur Hand nimmst, hast du etwas, an dem du wieder anknüpfen kannst.*

Wichtig

In meinem Kompass-Programm führen wir den Roten Faden in Form eines Logbuches.

✓ **Frage:** Hast du eine andere Idee?

Wie möchtest du deinen persönlichen Roter Faden gestalten?



Zum Schluss noch: Mein besonderes Angebot für Dich!

Ich freue mich, wenn dir die ersten Schritte den Start leichter gemacht haben.

Gleichzeitig möchte ich Dich einladen, Deinen Weg in die Innere Freiheit fortzusetzen.

All meine Erfahrungen der letzten 35 Jahre habe ich in das **KOMPASS PROGRAMM** gepackt, um Menschen wie dich zu unterstützen.

In meinem 1:1 Mentoring Programm nehme ich dich mit auf eine Reise und führe dich Schritt für Schritt zu mehr gelebter Authentizität und innerer Freiheit.

Und wer weiß:

Vielleicht unternimmst du als Krönung eine Auszeit-Reise nach Costa Rica?

Für mehr Infos darüber besuche meine Webseite unter:

<https://archmentoring-christine-dietz.com/kompass-mentoring/>

Da mir das Thema Innere Freiheit und deine Entwicklung wirklich am Herzen liegen, möchte ich dir als Starthilfe

2 x MENTORING STUNDEN (Online)

kostenfrei und unverbindlich schenken.

Wenn du das Angebot nutzen möchtest oder Fragen hast, melde dich gerne bei mir unter:

info@archmentoring-christine-dietz.com.

Ich freue mich von Dir zu lesen,

Deine

Christine-Maria

