

Dein exclusives

FREUDE- Infusions- Booklet

für deine
**UMSETZUNGS-
LUST**



Hi, ich bin Prisca und bei mir wird
Unsicherheitsfrust zu UmsetzungsLUST.

Als Psychologin & EFT-Coachin begleite ich
Selbstständige & Unternehmerinnen dabei
ihr **Business mit Freude und Selbstver-
trauen zu rocken!**

Hallooo

was für eine FREUDE ...

dich hier begrüßen zu dürfen! So toll, dass du

- deine Umsetzungskraft mit einer ordentlichen Portion Freude versorgen willst,
- um dir so Schubkraft für dich und deine Businessziele zu sichern!

Vielleicht fragst du dich: FREUDE-Infusion, was ist damit gemeint?

Ganz einfach: **Wir kitzeln deine Freude hervor!** Denn wenn du dich auf sie konzentrierst, werden **deine Kreativität, deine Lösungswahrnehmung und deine Umsetzungsfähigkeit automatisch geweitet.**

Und das nutzt du dann im next step für dein Umsetzungsziel!

Denn wenn es dir wie mir geht, dann stehen hinter deiner Selbstständigkeit/ deinem Unternehmen zwei große Sehnsüchte:

1. Du willst ein **selbstbestimmtes Leben** führen, das dir Freude, Leichtigkeit und Fülle schenkt. Und
2. Du willst **mit deinem Business etwas bewirken** und einen Unterschied machen! Sei es für andere Menschen, für Tiere, für die Gesellschaft und/ oder unseren Planeten.

Damit das möglich ist, braucht es deine Umsetzung! Deshalb: Tanke Freude und begib dich *beswingt* in die Umsetzungslust!

➔ Es braucht DICH und das, was NUR DU beitragen kannst!

Go, go, goooooooooo

Love & confidence,
deine

Prisca



Infusions-Anleitung:

Deine 3 Schritte zur Umsetzungslust

Step 1: Ich finde meine FREUDE

Hier gibt's zur Einstimmung ein Paar Freude-Ideen als Impulse, damit du einfacher in eine offene Freudestimmung findest:

- Schau' sie dir an,
- fühle kurz in dich rein (Tauchen eigene Bilder dazu auf? Sei es als konkrete Erinnerung oder als Wunsch á la "Oh, da hätte ich Lust drauf" oder einfach als unbestimmtes wohlige Gefühl)
- und wenn du ein inneres "Jaaa, das mag ich voll gerne" hörst,
- dann male einfach das helle Feld beim Bild aus, auf dem die Idee beschrieben ist.

Wozu?

Wenn du die Freude-Impulse anschaust und sie deine innere Vorstellung aktivieren, dann schüttet das bereits erste "Glückshormone" aus und dein Gehirn wechselt in einen anderen Modus.

Unterstützt du das zusätzlich, indem du per Hand ausmalst, aktiviert dies entsprechende Areale im Gehirn nochmal stärker.

Und voilà: Du hast bereits **AKTIV** die ersten Schritte getan, um günstige Voraussetzungen für deine Umsetzung zu kreieren. **WOW!**

➔ Deshalb: Öffne dich für die Freude und lass den Stift über's Papier flitzen ;-)





**Verbindung zu meinen
Herzensemenschen**



**Über einen Baumstamm
balancieren**



**Jemanden lachen
hören**



BUNTE Farben



**Duft, der mich an
etwas schönes erinnert**



**Tiere
beobachten**

Ich finde

meine FREUDE!



**Verbindung mit
mir aufnehmen**



**Blühende,
leuchtende Blumen**



**Meer atmen,
schmecken, spüren**



Tanzen



**Musik hören &
mitsingen**



**Rumhüpfen,
rumspacken**



**Genial leckeres
Essen mümmeln**



**In der Natur sein
& Natur spüren**

Deine 3 Schritte zur Umsetzungslust

Step 2: Hier ist meine FREUDE

Jetzt hast du deine Freudestimmung bereits ordentlich angefeuert, dein Gehirn ist auch bestens vorbereitet, was gleich Sache ist (nämlich in den wohligen, tiefen und aktivierenden Freude-Status zu wechseln)

und nuuuun darfst du dich selbst austoben!
YIHA!

Schreibe alles auf, was dir Freude macht:

- Was dich lachen lässt.
- Was dich ausgleicht.
- Was dir Wohlgefühl schenkt.
- Was dich aktiviert.

Kurzum: Alles, was dir einfach so richtig gut tut!

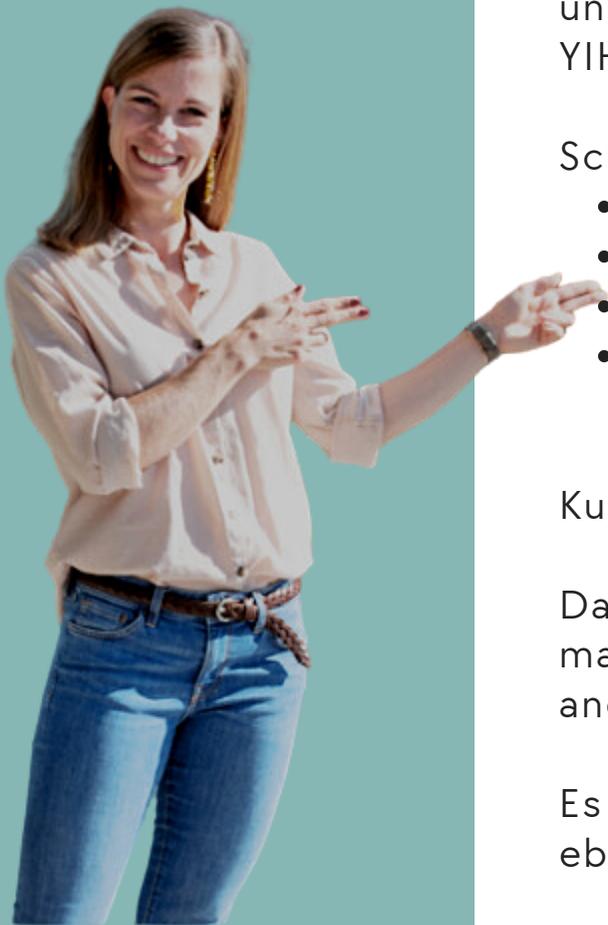
Das können Dinge sein, die du für dich alleine machst und genauso welche, die du gerne mit anderen teilst.

Es dürfen kleine, feine, kurze Momente sein und ebenso große, lange Aktivitäten.

Gib dich einfach rein- in dein Freudegefühl, in deine kleine Glücksreise, in deinen beswingten Flow:

➔ Tauche ein und genieße: Du sammelst hier eine super persönliche Liste, die dich beflügeln wird!

Jipiii, ich wünsche dir ganz viel Spaß dabei :-)





Hier ist

meine FREUDE!

Und mit meiner FREUDE ...

Step 3:

Jetzt heißt's Butter bei die Fische! Du schnappst dir deine Freude als Antriebskraft und planst deinen konkreten Umsetzungsschritt!

➔ **Wofür, wie und wann nutzt du deine Freude?**

Schreibe hier auf (you know- das stärkt dein Commitment für dein Ziel sowas von- lass dir diesen Motivationskniff auf keinen Fall entgehen!)

Mein eines Ziel, auf das ich mich für eine Woche konzentriere (= bis zum _____) , lautet:



Damit ich es umsetze, bereite ich über die Woche Folgendes vor:



Dafür plane ich folgende Zeiten ein:



Wenn ich ins stocken komme, Sorge ich für mich & verbinde mich mit meiner Freude, indem:



Uuund JETZT: GO, go, goooo! Du kannst das!!!



Juchhuuu

was für eine FREUDE ...

**Du WUNDERvolle,
zum Abschluss möchte ich dir noch sagen:**

Setze um, hab' Spaß dabei, lade dich, wann immer es dich stärkt und dir gut tut, mit deinem FREUDEgefühl auf!

Denn wenn wir uns erlauben,
die Dinge die wir tun, mit Freude zu betrachten und
mit Freude zu verbinden,

dann stärken wir uns und können all das

- in unsere Träume,
- in unser Business,
- in unsere Ziele, unsere Mission und unsere Vision fließen lassen.

Und deshalb mag ich dir auch noch einmal sagen:

Es braucht DICH. Und zwar GENAU DICH!

Folge deiner Freude,
lebe deine (Business-)Träume!

Goooooooooo!!



Juhuuu

es ist mir eine FREUDE mich vorzustellen

Ich bin Prisca. Lebensliebende und Zweifelzauberin.

Als Psychologin & EFT-Coachin begleite ich Selbstständige & Unternehmerinnen dabei Leichtigkeit & Umsetzungslust in ihrem Business zu leben.

Denn ich bin überzeugt: **Die Welt braucht erfüllte Frauen, die ihr Ding machen.** Damit sie als Multiplikatorinnen & Role Models in ihren Bereichen wirken!

#maketheworldaGoodPlace

Dafür unterstütze ich Selbstständige & Unternehmerinnen dabei, einen souveränen, beswingten Umgang mit Zweifeln & Unsicherheiten zu pflegen.

Durch das Coaching und EFT (=Emotional Freedom Technique) können innere Blockaden, Mindfucks und limitierende Glaubenssätze nachhaltig transformiert werden.

Zentral ist dabei immer die Kombi aus Inner Work & konkreter Umsetzung.

Heißt: Wir arbeiten an deinen Themen und du setzt um! Denn so stärkst du deine Selbstwirksamkeit und führst dein Business mit Selbstvertrauen & Freude.

Neugierig geworden? Dann lass uns schnacken! Schnapp dir dafür einfach direkt hier dein kostenfreies Kennenlerngespräch:

<https://calendly.com/priscaheim/kennenlerngesprach>

Ich freu mich auf DICH!

Love & confidence, deine Prisca





#makeTheWorld
aGoodPlace

#machDeinDing
undSei
ErfolgreichDamit

**Nutze die FREUDE für deine
UMSETZUNG**