



Alle Lektionen im Überblick

1 | Du bist, was du denkst!

Verändere dein Denken und du veränderst deine Wirklichkeit!

In dieser Lektion geht es um deine Gedanken und innere Einstellung! Was du über dich selber denkst und welche Meinung du von dir hast, beeinflusst dein Selbstbild, aber auch das Bild, das du Menschen vermittelst. Mit deinen Gedanken beeinflusst du deine Wirklichkeit.

In dieser Lektion

- wirst du dir deiner Gedanken bewusster.
- du erkennst deine hemmenden Glaubensmuster, die dich abhalten eine erfüllende Beziehung einzugehen.
- du lernst dich zu fokussieren, auf das was du willst!
- du darfst Blockaden auflösen und transformieren.

Diese Lektion beinhaltet: 1 Video, 2 Meditationen, 1 PDF

2 | Liebe dich selbst!

Die Liebe zu dir öffnet dich für die Liebe zu anderen

In der 2. Lektion widmen wir uns der Liebe zu dir selbst. Selbstliebe ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um Liebe zu geben und Liebe zu empfangen. Wie kannst du jemanden lieben, wenn es dir nicht möglich ist, dich selbst zu lieben?

In dieser Lektion

- darfst du dich an deine Selbstliebe erinnern.
- Bekommst du Impulse, wie du dir selbst Liebe schenken und zeigen kannst.
- erkennst du, was deiner Selbstliebe im Wege steht.
- gehst du mit deiner Selbstliebe in Kontakt.
- bekommst du Übungen in die Hand, um dich und das Leben liebevoller und wertschätzender wahrzunehmen

Diese Lektion beinhaltet: 1 Video, 2 Meditationen, 1 PDF

3 | Vergeben und loslassen!

Befreie dein Herz von alten Emotionen

In dieser Lektion darfst du dich von emotionalen Verletzungen und von negativen Erfahrungen lösen. Du darfst in dich hineinspüren, wem du vergeben solltest. Du erkennst, woran du noch festhältst und darfst dies loslassen, um dich zu befreien und dich für eine neue Beziehung zu öffnen.

In dieser Lektion

- darfst du dich von Belastungen lösen und befreien.
- wirst du Frieden mit deiner Vergangenheit schließen.
- dürfen die Wunden deines Herzens heilen.
- bekommst du Impulse, wie du mit deinen Gefühlen umgehen kannst.

Diese Lektion beinhaltet: 1 Video, 2 Meditationen, 1 PDF

4 | Raum schaffen für eine neue Liebe!

Verabschiede dich von Altem und mache Platz für Neues!

In dieser Lektion wirst du deinen Herzensraum öffnen für eine neue Liebe. Du machst dir Gedanken, wie dein Wunschpartner sein sollte und schaffst Raum für diesen Menschen. Wenn du noch energetisch an einem alten Partner hängst, darfst du diese Verbindungen lösen. Zudem lernst du die Botschaften deines Herzens wahrzunehmen und ihnen zu vertrauen.

In dieser Lektion

- **wirst du deinen Beziehungsraum klären, aufräumen und öffnen.**
- **darfst du vergangene Beziehungen endgültig abschließen.**
- **lernst du zu unterscheiden, was dir dein Herz und was dir dein Kopf sagt.**
- **machst du dir Gedanken, wie du dir eine neue Beziehung vorstellst.**

Diese Lektion beinhaltet: 1 Video, 1 Meditation, 1 PDF

5 | Flirten, daten ... ab in eine neue Beziehung!

Zeige dich, habe Spaß und lerne jemanden kennen

In dieser Lektion bekommst du die besten Tipps rund um's Flirten. Du erfährst, auf welche Signale du beim Flirten achten und besser vermeiden solltest und natürlich, wie du jemanden ansprechen kannst. Außerdem bekommst du von Werner Baumann von der Plattform herzklopfen.tirol die besten Tipps zum Online Dating.

In dieser Lektion

- **lernst du die Kunst des Flirtens kennen.**
- **wirst du die No-Gos beim Flirten erfahren.**
- **lernst du, wie du eine authentische Wirkung und positive Ausstrahlung erreichst.**
- **bekommst du Tipps zum Online Daten vom Experten Werner Baumann.**

Diese Lektion beinhaltet: 2 Videos, 1 Meditation, 1 PDF