

# PASSION & TRANSFORMATION

“Wandle deinen Schutzpanzer in äußere  
Hülle und innere Fülle wandeln”



7 Wochen  
mit Kathleen Kühn & Cornelia Zelt

**WORKBOOK ZUM 29.03.2024 - WOCHE 7**

# Herzlich Willkommen!

Die Zeit zwischen Aschermittwoch und Oster(a)samstag ist eine ganz besondere. Deshalb freuen wir uns sehr, dass du mit uns gemeinsam in die Passion und Transformation gehen möchtest.

Wir unterstützen dich dabei, deine Wandlung vollziehen zu können - um deinen Schutzpanzer in äußere Hülle und innere Fülle auf allen Ebenen zu verwandeln.

Dazu lernst du verschiedene Werkzeuge und Techniken kennen, um dich selbst im Heilungsweg zu unterstützen. Somit erhältst du Hilfe zur Selbsthilfe und kannst Schöpfer deiner eigenen Realität werden.

Alles Liebe

Kathleen und Cornelia



## SIEBTER TEIL

In diesem siebten Teil geht es darum, DEINE Ziele wahr werden zu lassen. Im Vorfeld hast du dir Gedanken über dein aktuell wichtigstes Ziel gemacht. Heute wirst du dieses Ziel im VAK-Prozess mit allen Sinnen erleben können. Somit erschaffst du dir DEIN Ziel für DEINE Zukunft und bist wahrer Schöpfer.

# DER VAK-PROZESS

## PRAXIS-ÜBUNG

Der VAK-Prozess hilft dir, dein Unterbewusstsein auf dein  
gewünschtes Ziel auszurichten.

Dabei werden all deine Sinne angeregt: visuell, akustisch, auditiv,  
olfaktorisch und gustatorisch.

Durch die Anregung der Sinne, ist der VAK-Prozess zur  
Zielerreichung sehr kraftvoll.

**Dein umfassendes Ziel - Dein IDEAL - Wie es sein soll,  
positive Aussage, Gegenwart:**

---

Ich bin so glücklich und dankbar, dass ich ...

---

---

---

---

---

# ZIELE KARTE ALS ANKER



## Beispiel:

**Ich bin so glücklich und dankbar, dass ich bis zum 31. Mai 2024 mindestens 10 Kilogramm an Körperfülle verliere und dabei innerlich erfüllt, voller Energie und vollkommener Gesundheit bin.**

# DAS WARUM

Why?

**WARUM** ist eigentlich dieses Ziel so wichtig für mich  
und **WARUM MUSS** ich es erreichen?

---

---

---

---

---

---

**JE GRÖßER DAS WARUM,  
DESTO LEICHTER DAS WIE!**



**Visuell:** Du hast Dein Ziel erreicht! - Was wirst Du in Deinem Leben sehen, dass Dich wissen lässt, dass Du Dein Ziel erreicht hast (Denke dabei an die Reise auf der Zeitlinie während des VAK Prozesses.

---

---

---

---

---

**Auditiv:** Du hast Dein Ziel erreicht! - Was wirst Du die Menschen über Dich sagen hören? Was sagen Sie zu Dir?

---

---

---

---

---

**Auditiv:** Du hast Dein Ziel erreicht! - Was wirst Du zu Dir selbst sagen?

---

---

---

---

---

**Kinästhetisch:** Du hast Dein Ziel erreicht! - Wie wirst Du Dich fühlen? Was für ein Gefühl hast Du jetzt? Was für einen Namen gibst Du diesem Gefühl?

---

---

---

---

**Ort:** Wo in deinem Körper fühlst du es am meisten?

---

**Farbe:** Wenn das Gefühl eine Farbe hat, welche ist es?

---

**Form:** Wenn das Gefühl eine Form hat, welche ist es?

---

**Temperatur:** Wenn das Gefühl eine Temperatur hat, wie ist sie?

---

**Textur/Konsistenz:** Wenn das Gefühl eine Textur/Konsistenz hat, wie fühlt es sich an, wenn Du es berührst?

---

**Geschmack/ Geruch:** Wenn das Gefühl eine Textur/Konsistenz hat, wie fühlt es sich an, wenn Du es berührst?

---

**Überzeugung:** Formuliere eine Überzeugung in der ersten Person und in der Gegenwart über das, was wahr sein wird. (positiv!) Denke an Dein IDEAL!

---

Ich bin so glücklich und dankbar, dass ich ....

---

---

---

---

---



**Ökologieprüfung:** Fallen Dir irgendwelche ungünstige Folgen dazu ein, dieses Ziel zu erreichen? Gibt es noch negative Gefühle oder blockierende Glaubenssätze, die noch dagegenstehen und aufzulösen sind.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Beklopfe diese aufkommenden negativen Gefühle, Opferprogrammierungen oder blockierende Glaubenssätze und löse sie dadurch auf. Überprüfe Dein Ziel noch einmal und passe es ggf. an. Verfolge Dein Ziel weiter, bis es erreicht ist.**

**Nächste Schritte nach dem VAK Prozess notiere idealerweise auf Deiner TO-DO LISTE**

# To-do list für mein IDEAL



Anker Karte tgl. anschauen



VAK Ritual wiederholen



Praxis-Übung

