

Coaching für Körper Geist und Seele

Selbstcoachingbuch

Wunscherfüllung und
Zielerreichung



Impressum

Alle Rechte vorbehalten

www.xinxii.com

1. Auflage 2009

2. Auflage 2011

© Freya Banning

Inhalt

Einleitung

Teil 1

Was ist Coaching?

Fragebogen zur Selbsteinschätzung

Ihr Leben

Visualisieren und Meditieren

Teil 2

Absichtserklärung

Vergangenheit

Navigation

Spirituelles Coaching

Energieausstrahlung

Das Alte verlernen

Meditation zum Loslassen

Vorbilder

Coaching für mehr Selbstvertrauen

Meditation zur Selbstwerterhöhung

Hindernisse und Stolpersteine

Träume, Wünsche und Ziele

Meditation zur Aktivierung von Zielen

Ganzheitliche Wiederholungen

Affirmationen und Vertrauen

Erfolge und Lernen

Nehmen und Dankbarkeit

Zeit

Sich in Sicherheit wiegen

Bereit sein und Zeichen erkennen

Meditation, um Ziele zu löschen

Gesundheits Coaching

Coaching mit der Lebensenergie

Coaching über die Wirbelsäule

Kleider machen Leute

Seelenpartnerschaft

Coaching für mehr Wohlstand

Woher die Energie nehmen?

Vorurteile

Bewusste Handlungen

Selbst-Coaching mit Bachblüten

Ungute Gefühle, was nun?

Das Coaching-Geheimnis gelüftet

Teil 3

Erfolgsgeschichten

Botschaft

Zum Schluß