

Female Empowerment & Human Design



Lebensfreude - Guide

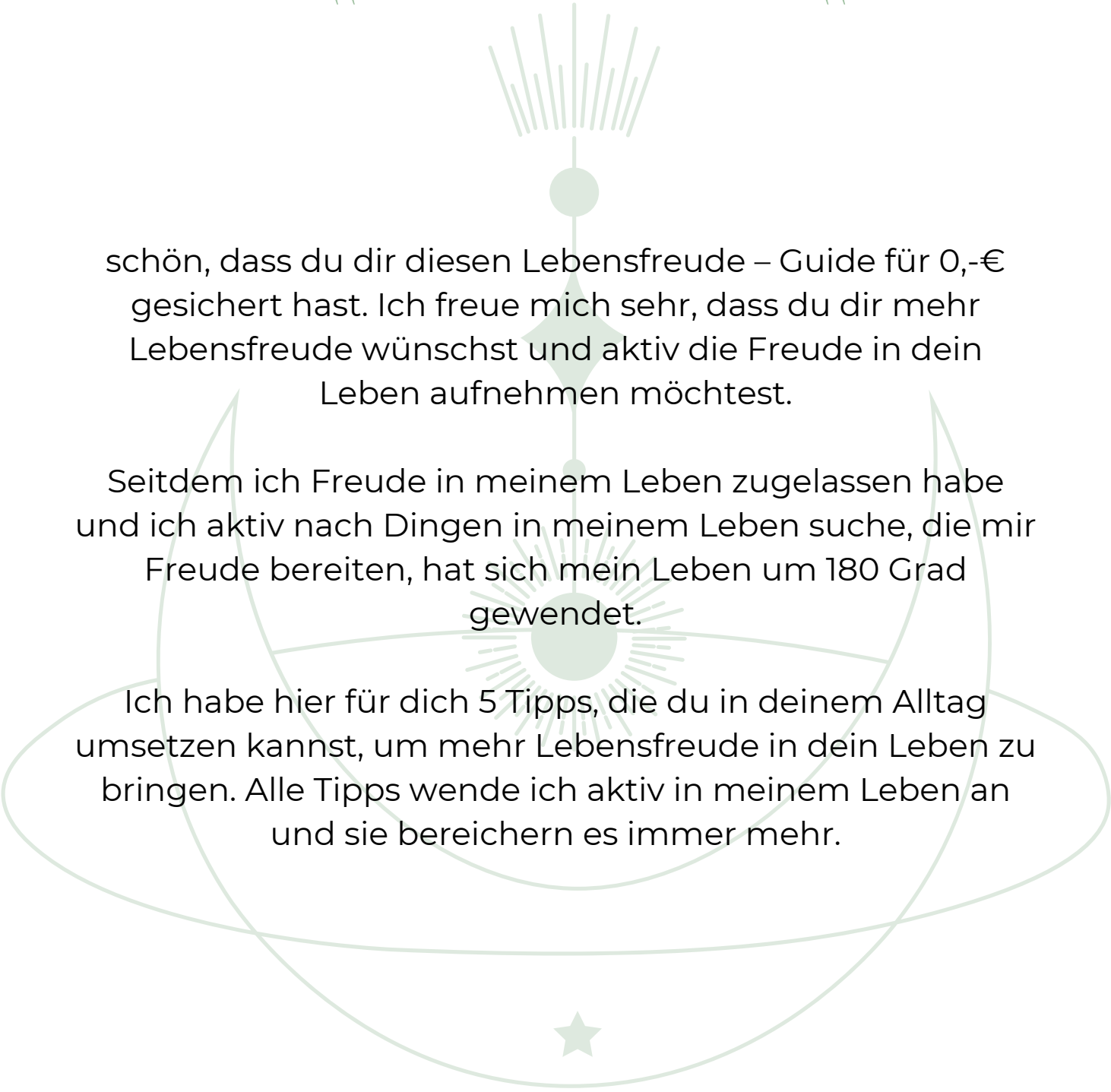
Laura Knill Coaching



"Finde dich, sei dir
selber treu, lerne dich
verstehen, folge
deiner Stimme, so
kannst du das
Höchste erreichen".

-Bettina von Armin-

Hallo du Wundervolle,



schön, dass du dir diesen Lebensfreude – Guide für 0,-€
gesichert hast. Ich freue mich sehr, dass du dir mehr
Lebensfreude wünschst und aktiv die Freude in dein
Leben aufnehmen möchtest.

Seitdem ich Freude in meinem Leben zugelassen habe
und ich aktiv nach Dingen in meinem Leben suche, die mir
Freude bereiten, hat sich mein Leben um 180 Grad
gewendet.

Ich habe hier für dich 5 Tipps, die du in deinem Alltag
umsetzen kannst, um mehr Lebensfreude in dein Leben zu
bringen. Alle Tipps wende ich aktiv in meinem Leben an
und sie bereichern es immer mehr.

Ich möchte mich noch kurz vorstellen:

Ich heiße Laura, bin 32 Jahre alt und Mama eines 10-jährigen Jungen. Ich habe die letzten Jahre als Sozialpädagogin in einer Mutter-Kind-Einrichtung gearbeitet und mich im Frühjahr 2022 als Female Empowerment Coachin selbstständig gemacht.



Nun unterstütze ich Frauen dabei ihr Leben in die Hand zu nehmen, ihr Leben wieder selbstbestimmter zu leben und sich selbst und die eigenen Wünsche, Träume und Ziele wieder mehr in den Vordergrund zu rücken. Denn sind wir doch mal ehrlich, das eigene Leben bleibt im Alltag gerne mal auf der Strecke, oder ☺?

Diese Frauen unterstütze ich dabei ihren Weg zu finden und auch zu gehen. Durch meine Ausbildung in Human Design habe ich nun die wundervolle Möglichkeit mein Female Empowerment Coaching mit Human Design zu verbinden und Frauen noch intensiver und auch effektiver auf ihrem Lebensweg zu begleiten.

Schau dich gerne auf meiner Website um:
www.lauraknillcoaching.de

Du beeinflusst mit jeder
Handlung den Lauf der Dinge.



Warum ist Lebensfreude so wichtig?

Lebensfreude ist das Gefühl des Glücklichseins im Alltag.

Du genießt jeden Tag und hast Freude an den Dingen in deinem Leben. Wenn wir mehr Lebensfreude empfinden, sind wir gelassener, entspannter und ruhen in uns.

Lebensfreude kann zu beruflichem und privatem Erfolg beitragen und schenkt uns schon morgens mehr Energie für den Tag.

Wie startest du morgens in den Tag?

Bist du eher verschlafen und dir graut es vor deinen ToDos oder springst du vor Freude aus dem Bett und freust dich auf den Tag?

Warum ist Lebensfreude so wichtig?

Ich bin lange Zeit morgens nur schwer aus dem Bett gekommen, wollte mich am liebsten noch 10x umdrehen und den Wecker immer weiter auf Snooze stellen. Alles, um bloß nicht mit meinen täglichen ToDos konfrontiert zu werden. Ich war einfach so müde und erschöpft von meinem Leben und Freude empfand ich nur zu ganz seltenen Gelegenheiten.

Kennst du das auch?

Irgendwann war ich es so leid müde und erschöpft zu sein und änderte mein Leben. Heute lebe ich jeden Tag mein Traumleben und springe morgens schon aus dem Bett mit ganz viel Vorfreude auf meinen Tag.

Möchtest du das auch?

Einen Schritt in diese Richtung gehst du schon mit diesem Lebensfreude-Guide. Ich habe dir 5 Tipps aufgeschrieben, die dir helfen können, mehr Lebensfreude zu empfinden.

Ich wünsche dir viel Spaß dabei!

A close-up photograph of two Black women with curly hair, smiling joyfully. They are surrounded by green foliage and several colorful, iridescent bubbles. The woman on the left is wearing a red top, and the woman on the right is wearing a green top with a floral pattern. The overall mood is happy and celebratory.

„Aufgabe des Lebens, seine
Bestimmung ist Freude. Freue
dich über den Himmel, über
die Sonne, über die Sterne,
über Gras und Bäume, über
die Tiere und die Menschen.“

-Leo Tolstoi-

Laura Knill Coaching

Tipp 1

Freudetat

Mache jeden Tag eine Sache, die dir Freude bereitet, also z.B. eine Tasse Tee am Nachmittag oder einen Spaziergang.

In dem du jeden Tag einer dieser Sachen machst, die dir Freude bereiten, kann diese eine Sache zu einer Routine werden und du erhältst jeden Tag einen Moment in Lebensfreude.

Was bereitet dir Freude im Alltag?

Tipps

Lächeln

Zaubere dir ein Lächeln ins Gesicht, wann immer du willst.

Wenn wir lächeln, werden Glückshormone (Endorphine) freigesetzt, sie lassen uns wohlfühlen.

Das funktioniert übrigens nicht nur in Situationen, die uns zum Lächeln bringen, sondern auch, wenn uns so gar nicht nach lächeln zumute ist. Der Körper registriert das Lächeln und schüttet Endorphine frei.

Also, hast du heute schon gelächelt?

Tipp 3

Dankbarkeit

Je aktiver wir in unserem Leben Dankbarkeit praktizieren,
desto mehr Lebensfreude haben wir.

Warum ist das so?

Durch das tägliche Aufschreiben von 3 - 5 Dingen in
unserem Leben, für die wir dankbar sind, nehmen wir
diese Dinge bewusst wahr und erkennen, wie Reich unser
Leben ist.

So wächst die Freude an den kleinen und großen Dingen
im Alltag.

Also schreib dir doch heute einfach mal 3 - 5 Dinge auf, für
die du dankbar bist.



Tipps 4

Positives Denken

Lebensfreude erhöhen nur durch deine Gedankenkraft –
das funktioniert wirklich!

Aber warum funktioniert das?

Ganz einfach, jeder unsere Gedanken löst eine Emotion
aus und die beeinflusst wiederum unser Verhalten und v.a.
unser Selbstbild.

Also, lass gerne deine negativen Gedanken außen vor oder
ersetze sie direkt durch einen positiven Gedanken.

Du kannst dir auch täglich Affirmationen aufsagen, wie z.B.
„Ich bin gut so wie ich bin!“

Tipps

Selbstbestimmung

Selbstbestimmung kann dir helfen, mehr Lebensfreude in dein Leben zu bringen.

Das Leben nach den eigenen Werten zu leben, die eigenen Ziele setzen und dann auch erreichen – dass ist Selbstbestimmung.

Sprich, du bestimmst über dein Leben und entscheidest aktiv, was du in deinem Leben annimmst und was nicht.

Hier noch eine Reflexionsfrage für dich:

Auf einer Skala von 1-10, wo würdest du deine Lebensfreude einordnen?

Und bist du bereit diese nun selbstbestimmt und aktiv in dein Leben einzuladen?



A young woman with dark, curly hair is smiling broadly, looking slightly upwards. She is wearing a bright yellow t-shirt tied at the waist. Her hands are raised in front of her, forming a heart shape. The background is a textured, grey wall.

Du selbst, genauso wie jeder
andere im ganzen Universum,
verdienst deine Liebe und
Zuneigung.

-Buddha-

Laura Knill Coaching

Die nächsten Schritte?

Den 1. Schritt in Richtung Lebensfreude hast du bereits mit diesem Lebensfreude-Guide getan. Wie haben dir die 5 Tipps gefallen? Kannst du sie aktiv in deinem Leben anwenden?

Wie können jetzt die nächsten Schritte zu noch mehr Lebensfreude aussehen?

So, vielleicht?

Ich habe ein Geschenk für dich:

Ich biete dir eine Coachingsession exklusiv zum vergünstigten Preis an. Das **Zeit für dich** Coaching unterstützt dich dabei, dich selbst und deine Bedürfnisse wieder mehr in den Fokus zu rücken.

Du bekommst das **Zeit für dich** Coaching für ein Invest von 47,-€.

Das Coaching beinhaltet eine Coachingsession (60-90 Min.), und ein Workbook.

Buch dir das **Zeit für Dich** Coaching über den Link mit diesem Gutscheincode:
zeitfuerdich

[Zeit für dich Coaching](#)

Ich wünsche dir
einen wundervollen
Tag



Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Laura Knill
Coaching
Martinszellerstr.8
87477 Sulzberg

Kontakt

E-Mail: kontakt@lauraknillcoaching.de

EU-Streitschlichtung

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit:
<https://ec.europa.eu/consumers/odr/>.
Unsere E-Mail-Adresse finden Sie oben im Impressum.

Verbraucherstreitbeilegung/Universalschlichtungsstelle

Wir sind nicht bereit oder verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

Haftung für Inhalte

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen.

Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

Haftung für Links

Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

Quelle: eRecht24.de