



Mach den Check:

Wie deine Werte
dein Leben bestimmen.



Be free to shine



Soul Journey into your inner glow

Lebst du dein wahres Selbst
oder eine Fremdidentität?



Deine Werte haben einen großen Einfluss auf dein Erleben und wie du deine Realität immer wieder selbst kreierst.

Sie sind maßgeblich für deine Handlungen und Entscheidungen mit verantwortlich.

Meiner Erfahrung nach tummeln sich unter den Werten viele anerzogene Tugenden, die wenig mit der Vorstellung gemeinsam haben, wie du dir dein Leben für dich wünschst und kreieren möchtest.

Zum Beispiel der Wert Loyalität kann dir selbst schon einmal das Bein stellen auf dem Weg in die Eigenliebe und deine Soulful Identity, wenn sie der Version vieler Menschen entspricht, dass es eine Loyalität anderen gegenüber bedeutet jedoch nicht sich selbst gegenüber. Aus der Erziehung heraus und unserem gesellschaftlichen Wertesystem gehören einige Werte in diese Gewichtung. Spontan fallen mir da auch Bescheidenheit und Selbstlosigkeit ein.

ABER: Hast du dich einmal gefragt, ob das auch deine Werte sind?

Du wirst mit dieser Übung also mit Sicherheit auch ein Potpourri an Werten entdecken können, die dir nicht selbst entsprechen, die du dir abgeschaut hast oder die anerzogen sind, um schlicht weg dazuzugehören.

Jedoch entsprechen Sie wirklich dir selbst und deiner Seele?

Und kannst du damit das kreieren, wonach du dich tief in deinem Innersten sehnst?

Make a Change

Deine Aufgabe ist dir nun also zunächst einmal einen Überblick über deine Werte zu verschaffen:

> Bestimme die 10 wichtigsten deiner Werte

Achtung! Die nach denen du heute lebst. Nicht die, nach denen du gerne leben möchtest.

Um dich zu unterstützen und den Prozess zu vereinfachen, habe ich dir als **BONUS** eine mega lange Werteliste zusammengestellt.

Und nachdem du sie für dich bestimmt hast, werden wir sie noch nach Priorität ordnen. Wie du das machst zeige ich dir auf der nächsten Seite.





Dienen dir deine Werte?

Deine Top Werte

Um deine Top Werte zu bestimmen machst du folgendes:

Du trägst zunächst einmal alle 10 Werte in die für dich vorbereitete Chart auf der nächsten Seite ein. Sie brauchen dabei noch überhaupt keine Reihenfolge. Du darfst sie hier einfach notieren.

Dann machst du Folgendes:

Du vergleichst den Wert 1 mit dem Wert 2 und kringelst den für dich ein, der dir im Vergleich zum anderen eine größere Gewichtung und Bedeutung für dich hat.

Dasselbe machst du mit Wert 1 und Wert 3/4/5... Wenn du alle 9 Werte mit dem ersten Wert in eine Gewichtung gebracht hast wiederholst du alles mit Wert 2 in der Basis. Damit du den Überblick behältst habe ich dir alles bereits vorbereitet. Du brauchst nur die jeweilige Zahl einkringeln, die eine stärkere Bedeutung für dich hat im Verhältnis zur anderen.

Schau dir hier der Einfachheit halber auch das Video an, dass ich dir bereit gestellt habe.

Ganz zum Schluss zählst du alle Werte aus und ermittelst so deine Top 3 Werte.

Bist du überrascht, dass das derzeit deine Top Werte sind, die dein Leben bestimmen oder war dir das bereits bewusst?

Deine Aufgabe für die nächsten Tage, Wochen

Beobachte dich einmal in deinem Alltag, wie sehr du diese Werte lebst. Und wo du sie bisher noch gar nicht integriert hast.

Dann sei radikal ehrlich mit dir: Kannst du mit diesen Werten deine Wünsche manifestieren?

Wehrt sich möglicherweise deine Seele gegen gewisse Werte, weil sie dich einschränken und einsperren (schau in diesem Zusammenhang gerne auch noch einmal alle 10 Werte gemeinsam an). Sind es alles DEINE Werte?



Meine Top-Werte

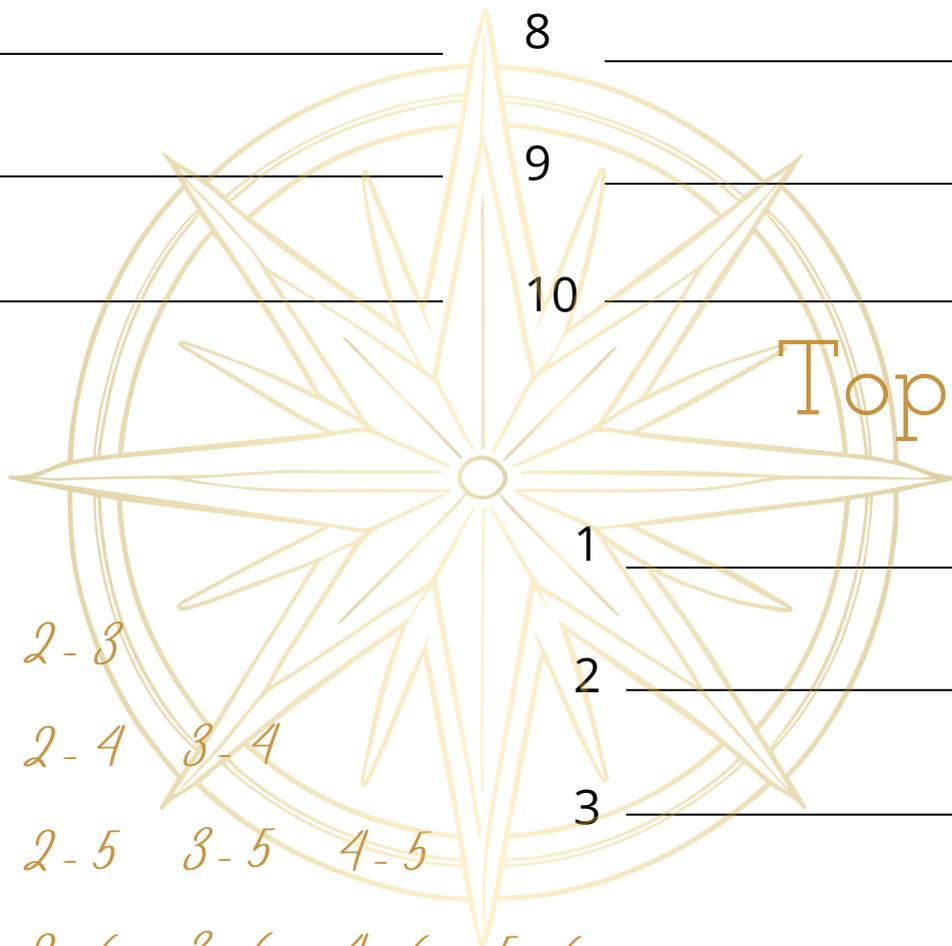
1 _____ 6 _____

2 _____ 7 _____

3 _____ 8 _____

4 _____ 9 _____

5 _____ 10 _____



1-2 _____ 1 _____

1-3 2-3 _____ 2 _____

1-4 2-4 3-4 _____ 3 _____

1-5 2-5 3-5 4-5 _____

1-6 2-6 3-6 4-6 5-6 _____

1-7 2-7 3-7 4-7 5-7 6-7 _____

1-8 2-8 3-8 4-8 5-8 6-8 7-8 _____

1-9 2-9 3-9 4-9 5-9 6-9 7-9 8-9 _____

1-10 2-10 3-10 4-10 5-10 6-10 7-10 8-10 9-10 _____

Sei so frei und lass los!

Neue Werte FÜR DICH

Ist es an der Zeit neue Werte zu wählen?

Möglicherweise spürst du bereits nachdem du die 10 bzw. Top 3 Werte bestimmt hast, dass hier etwas nicht passt.

Viele meiner Klientinnen haben für sich erkannt, dass ihre Werte nicht ihren Zielen und ihrem Verlangen entsprechen. Dass sie wie eine übergestülpte Hülle sie selbst einschränken und sogar darin sabotieren, das zu empfangen was sie ersehnen.

Dadurch wird Manifestation - also das in das Leben zu ziehen, was du dir wünschst eher ein riesen Kraftakt und Kampf und ist manchmal auch völlig aussichtslos. Denn wie soll das zu dir kommen, was du unbewusst permanent wieder abbestellst? Und dein Wertesystem hat da einen mega Einfluss.

Führe also deine Reise mit
neu ausgerichtetem
Kompass fort.

Verbinde dich mit dir selbst und atme ein paar Atemzüge göttliche Lichtsubstanz ein und spüre, wie diese sich in deinem ganzen Körper in jeder Zelle ausbreitet und alles durchdringt. Bringe dich in dein momentan für dich höchstmögliches Bewusstsein.

Nimm dir erneut die Werteübersicht und Gehe in sie deinem vollen inneren Gewahrsein durch und schau einmal welche Werte dir in der KREATION deines Lebens, so wie du es deinem tiefen inneren Verlangen entspricht.



Dadurch werden neue Top 3 oder Top 10 Werte zusammen kommen und dann fragst du dein inneres WISSEN, zu wie viel Prozent dir jeder Wert Schönheit, Schöpferkraft und Lebenskraft bringt.

So findest du heraus, was dir wirklich dient und was du nur glaubst, dass es dich zum Creator deines Lebens macht.

Denn dein Kopf und dein innerer Logiker kann dir vieles erzählen. Dein Gewahrsein und tiefes inneres Wissen und Spüren ist eine vollkommen andere Bewusstseins Ebene. Eine die deiner Seele entspricht.

Erlaube dir so viel mehr zu sein, als du es bisher sein durftest und fange an die Schätze in dir, die dir selbst entsprechen freizulegen und damit eine neue Haltung und ein neues Bewusstsein für dein eigenes Leben zu erlangen und dies zu leben.

Sei machtvoll durch die Liebe zu deinem Leben

Öffne dein Herz zu dir.

Machs dir leicht!

Mache dich frei von
deinen Ansichten und
Bewertungen

Du kannst nur du selbst sein, wenn du aufhörst alles zu Bewerten, zu Beurteilen, zu Kategorisieren und zu Vergleichen. Das ist das, was dich in tiefes Unglück führt und von dir selbst und deiner Seele trennt.

Du bist ein Individuum.

Individuum kommt von Individere und das bedeutet unteilbar. DU BIST VOLLKOMMEN. Schon jetzt.

Deine Seele ist ein unendliches Licht. Viel größer als all die Einschränkungen die du ohne zu hinterfragen akzeptierst und die (selbst-)Zweifel in die du dich ständig einhüllst., womit du

- dich klein hältst, damit du nicht auffällst
- besser ins Gesamtgefüge hinein passt
- die Macht über dein Leben anderen übergibst.
- in den Stillstand gerätst und damit auf Dauer ins Unglück. Denn:



Dein Seelenweg sieht
anders aus.

Tief in dir spürst du das, denn sonst hättest du nicht das Verlangen nach mehr. Nicht eine Sehnsucht in dir, die nach dir ruft. Die mehr vom Leben will.

Deine Seele ist
unvergleichlich schön
und vollkommen.

Die Mauern der Bewertungen und Begrenzungen in dir halten nicht nur andere von dir fort und alles, was du dir in deinem Leben wünschst, sondern dich auch von dir selbst. Denn jede Mauer aus Bewertungen, die du um dich herum aufstellst, lässt dein eigenes Licht kleiner und kleiner werden.

Komme in das Gewahrsein, dass dein eigenes Sein als unendliches Licht weit größer ist, als das was du jemals gedacht hast und dein Gemüt bisher zugelassen hat.





Wir kennen uns noch nicht? Das sollten wir schnell ändern, oder?

Mein Name ist Janine und mit meinen 41 Jahren habe ich auf meiner Reise zu meinem liebevoll scheinenden Sein und mit jedem weiteren Identitätsshift, der vielen, die ich bereits kreierte, alles Mögliche versucht...

Mindseit-Arbeit, Glaubenssätze umprogrammieren, Innere-Kind-Arbeit, Thinking into Results, Familienaufstellungen, aber all das hat nicht nachhaltig gewirkt und ich fragte mich...

Wieso hilft mir das nicht?

Es brauchte Methoden, die mich nachhaltig aufhören ließen als Kämpfer oder Opfer zu agieren und wirklich wahrhafte Verbundenheit mit mir selbst kreierte haben. Frei von Karma, Altlasten, Übernahme von Ahnenschmerz und spirituellem Missbrauch.

Ich wünsche mir für dich, dass du ebenfalls endlich empfängst, wonach du dich sehnst und erkennst was es dafür wirklich in dir braucht.

Alles Liebe
Deine Janine

Ich habe 25 Jahre Erfahrung in Bewusstseinsarbeit, Eigenforschung, mindestens 5 Identitätsshifts durch große Krisen vollbracht. Ich bin selbst so viel gewachsen und immer wieder wie der Phönix aus der Asche gestiegen.

In den letzten 10 Jahren habe ich Frauen als Heilerin, Mentorin und inner Guide begleitet weit über sich selbst und ihre Limitierungen hinaus zu wachsen und aufzuhören sich von ihrem eigenen Sche*ss begrenzen zu lassen.

Frauen in Identitätskrisen nach Trennungen, in Scheidungsprozessen, in unerfüllten Beziehungen oder nachdem sie betrogen wurden, auf der Suche nach dem Mann, der sie glücklich macht, in Burnouts, in frustrierenden Jobs ohne Sinnerfüllung oder mit narzistischen Chefs, in dem klären der eigenen Business Identität beim Aufbau oder Wandel ihrer Selbständigkeit damit das eigene Business endlich Freude statt Frust bringt. Nicht mehr von Angst, Zwängen und Selbstzweifel und Bedürftigkeit bestimmt, sondern frei zu sein.

Die Entdeckung ihrer wahren Identität, ihrer Soul Power, ihres vollen Selbstvertrauens und -bewusstseins, und der Selbstermächtigung wandelte jede aussichtslose Situation in ein tiefes Erwachen und kreierte Wunder, wo zuvor keine sichtbar waren.

Dein emotionales Gleichgewicht wird von der Wahrheit anderer bestimmt, die du zu deiner eigenen gemacht hast. **Du bist viel mehr als das. Viel heller, leuchtender, scheinender.**

Erkenne und erlebe dein
wahres Selbst.

Bonus: Werteübersicht



Abgebrühtheit
Abgrenzung/-sfähigkeit
Achtsamkeit

Achtung
Aktivität
Allmacht

Allwissenheit
Anerkennung
Anmut

Anpassung/-sfähigkeit
Ansehen
Ansehnlichkeit

Anspruchslosigkeit
Anstand
Anteilnahme

Antriebskraft
Anwesenheit
Anziehungskraft

Arglosigkeit
Ästhetik
Attraktivität

Auffälligkeit
Aufgeschlossenheit
Aufgewecktheit

Aufmerksamkeit
Aufopferung/-sgabe
Aufrichtigkeit

Ausgeglichenheit
Ausgewogenheit
Ausstrahlung

Authentizität
Autonomie
Autorität

Barmherzigkeit
Bedachtsamkeit
Bedingungslosigkeit

Begegnung
Begeisterungsfähigkeit
Behändigkeit

Beharrlichkeit

Beherrschung
Behutsamkeit
Bekanntheit

Beliebtheit
Berühmtheit
Beschaulichkeit

Bescheidenheit

Beweglichkeit
Bewusstheit
Beziehung/-sfähigkeit

Bildung
Bindungsfähigkeit
Bodenständigkeit

Brillanz

Fortsetzung: Werteübersicht



Demut
Denkfähigkeit
Differenziertheit
Direktheit

Disziplin
Dogmatismus
Dominanz

Duldsamkeit
Durchblick
Durchhaltevermögen

Echtheit
Edelmut
Ehrfurcht

Einfühlungsvermögen
Einsichtigkeit
Einzigartigkeit

Entscheidungskompetenz
Entschlossenheit
Entschlusskraft

Ehrgefühl
Ehrgeiz
Ehrlichkeit

Eleganz
Empfindung/-sfähigkeit
Empathie

Erfolg
Erfüllung
Ergriffenheit

Eifer
Eigenständigkeit
Eigenwille

Energie
Engagement
Enthusiasmus

Erinnerungsvermögen
Erkenntnis
Erleuchtung

Eindeutigkeit
Einfachheit
Einfallsreichtum
Einfluss

Entscheidungsfähigkeit
Entscheidungsfreude
Entschiedenheit

Ernst
Essen
Ethik
Extravaganz

Fähigkeit
Fairness
Familiensinn

Fingerfertigkeit
Fingerspitzengefühl
Fleiß

Freizügigkeit
Freude
Freundlichkeit

Fantasie
Feinfühligkeit
Feinsinn

Flexibilität
Freiheit
Freigiebigkeit

Freundschaft
Friede
Fröhlichkeit

Fortsetzung: Werteübersicht



Frohsinn
Frömmigkeit

Fügsamkeit
Furchtlosigkeit

Fürsorge
Fürsorglichkeit

Gastlichkeit
Gastfreundschaft
Geborgenheit

Gemütlichkeit
Genialität
Genügsamkeit

Gewitztheit
Glauben
Gleichheit

Geduld
Gefühl
Gefühlsfülle

Geradlinigkeit
Gerechtigkeit/-ssinn
Geruhbarkeit

Gleichmaß
Gleichmut
Glück

Gelassenheit
Gelehrsamkeit
Geld

Geschicklichkeit
Geselligkeit
Gestaltungskraft

Gottvertrauen
Größe
Großmut

Gemeinsamkeit
Gemeinsamkeit

Gesundheit
Gewissenhaftigkeit

Gründlichkeit
Gutmütigkeit

Harmonie
Hartnäckigkeit
Herausforderung

Herzengüte
Herzlichkeit
Hilfsbereitschaft

Hingabe
Höflichkeit
Humor

Fortsetzung: Werteübersicht



Idealismus
Improvisationsvermögen
Individualität

Innovationskraft
Intelligenz
Integrität

Intimität
Intuition
Jovialität

Kameradschaft/-lichkeit
Kinderliebe
Klarheit
Klugheit
Kommunikation/-sfähigkeit

Kompetenz
Konfliktfähigkeit
Können
Kontaktfreudigkeit

Korrektheit
Kraft
Kreativität
Kunst

Lässigkeit
Lebendigkeit
Lebhaftigkeit
Lehren/Lehrfähigkeit

Leichtigkeit
Leidenschaft
Leistung/-sfähigkeit
Lernfähigkeit

Liebe
Logik
Lösungskompetenz

Macht
Männlichkeit
Maß halten können
der Maßstab sein
Menschenkenntnis

Menschlichkeit
Milde
Mitgefühl
Mitleid

Moral
Musik
Mut
Mütterlichkeit

Fortsetzung: Werteübersicht



Nachdenklichkeit
Nachdrücklichkeit
Nachgiebigkeit

Nachhaltigkeit
Nachsicht
Nähe

Naturverbundenheit
Neugier
Nüchternheit

Objektivität
Offenheit

Optimismus
Ordnung

Ordnungsliebe

Partnerschaft
Perfektionismus
Persönlichkeit
Pfiffigkeit

Pflichtbewusstsein
Pflichteifer
Präzision

Problemlösung
Prominenz
Pünktlichkeit
Qualifikation

Rationalismus
Realismus
Rechtschaffenheit
Redlichkeit

Reichtum
Respekt
Risikobereitschaft

Rücksicht
innere Ruhe
äußere Ruhe
Ruhm

Fortsetzung: Werteübersicht



Sanftmut
Sauberkeit
Scharfsinnigkeit

Selbstliebe
Selbstlosigkeit
Selbstsicherheit

Sorgsamkeit
Souveränität
Spaß

Schläue
Schönheitsgeist
Schönheit

Selbstüberwindung
Selbstverständnis
Selbstvertrauen

Spiritualität
Spontanität
Sportlichkeit

Schöpferkraft
Schüchternheit
Schweigsamkeit

Selbstverwirklichung
Selbstwahrnehmung
Selbstwert/-gefühl

Stabilität
Standfestigkeit
Stärke

Selbstständigkeit
Selbstaufopferung
Selbstbestimmtheit

Sensibilität
Sentimentalität
Seriosität

Status
Stetigkeit
Stilgefühl

Selbstbewusstsein
Selbstdarsteller
Selbstdisziplin

Sexualität
Sicherheit
Sinnfindung

Stille
Stilsicherheit
Stolz

Selbstkenntnis
Selbstfindung
Selbstkritik

Sinnlichkeit
Sittlichkeit
Sorgfalt

Stringenz
Sympathie

Takt
Tapferkeit
Tatkraft

Teilnahme
Tiefgang
Toleranz

Transzendenz
Treue
Tüchtigkeit

Fortsetzung: Werteübersicht

Überlegenheit
Übermut
Überzeugungskraft
Umsicht

Unabhängigkeit
Unbeirrbarkeit
Unbekümmertheit
Unfehlbarkeit

Unternehmungsgeist
Unterstützung
Unverzagtheit
Urteilkraft

Verantwortlichkeit
Verantwortung
Verantwortungsbewusst.

Verlässlichkeit
Verletzbarkeit
Vernunft

Verstand
Verstehen
Vertrauen

Verbindlichkeit
Vergebung
Vergessen

Verschwiegenheit
Verständnis

Verwundbarkeit
Vorsicht

Wahrhaftigkeit
Wahrnehmungsfähigkeit
Wärme

Weitblick
Weitsichtigkeit
Willen

Wirtschaftlichkeit
Wissen
Witz

Weiblichkeit
Weisheit

Willensstärke
Wirkung

Wohlbefinden
Würde

Zärtlichkeit
Zielstrebigkeit
Zufriedenheit

Zugehörigkeitsgefühl
Zuneigung
Zusammengehörigkeit/-s-
gefühl

Zuverlässigkeit
Zuversicht