

## **Fragebogen – Quellen der Kraft**

**Bitte beleuchten Sie in einer ruhigen Phase doch mal Ihr bisheriges Leben und seine Ereignisse in groben Zügen. Bitte konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die freudigen Ereignisse.**

**Alle Begebenheiten, Geschehnisse und Angelegenheiten, die Ihnen glückliche Momente, Frohsinn und Begeisterung geschenkt haben sind entscheidend. Das mögen Ihre eigenen Erfolge sein, Ihre eigenen ganz persönlichen Momente der Glückseligkeit und Lebensfreude, oder die Freude über den Erfolg und Zufriedenheit anderer Menschen. Finden Sie Ihre Inseln der Freude. Es dürfen auch Momente des Trostes sein – Situationen, in denen Sie Zuversicht und Hoffnung gefunden haben.**

Diese Betrachtung wird Ihnen schon im Vorfeld zu unserer Gespräche Ihre Kraftquellen wieder erschließen. Für mich, als Ihren kollegialen Berater und Begleiter, geben mir Ihre Ausführungen einen deutlichen Hinweis zu Ihren inneren Stärken und Fähigkeiten.

Geben Sie bitte Ihre Ausführungen stichwortartig an. Suchen Sie bitte die nicht krampfhaft in allen Ecken und Winkeln Ihres Lebens, sondern lassen Sie das Thema „Inseln der Freude“ mal in einem ruhigen Moment in Sie einsinken, konzentrieren Sie sich kurz und intensiv darauf und lassen es im Laufe der folgenden Tage in Ihnen arbeiten. Sie werden sehen - nach und nach tauchen immer weiter glückliche Momente und Ereignisse auf.

Häufig führen solche Betrachtungen zu unbewussten und bewussten Prozessen und tatsächlich schon zu Besserungsgefühlen. Das ist ganz natürlich und normal, denn unsere unbewussten hilfreichen Fähigkeiten werden quasi so an die Oberfläche gespült und werden zur wichtigen Informationsquelle. Beobachten Sie sich selbst welche Erfahrungen Sie machen. Schon kleinste Änderungen können eine gewichtige Bedeutung bekommen.

Nutzen Sie für Ihre Notizen bitte die folgende Seite und versehen sie es mit Ihrem Namen und dem Datum. Füllen Sie es eventuell handschriftlich, aber bitte gut leserlich aus, konvertieren Sie die Seite in ein Word-Dokument oder füllen das pdf-Dokument aus, wenn Sie dazu technisch in der Lage sind. Schicken Sie mir die ausgefüllte Seite bitte postalisch oder online als eMail-Anhang zu.

Ich bedanke mich für Ihre Zusammenarbeit!



Heilkundliche Hypnose - modern & traditionell  
Beratung & Coaching

Philippe H-J Mönikes  
Heilpraktiker (Psychotherapie)  
shamanic practitioner  
lizenzierter Lauf-Lehrtrainer  
[www.az-hypnoseherapie.de](http://www.az-hypnoseherapie.de)  
[mail@az-hypnoseherapie.de](mailto:mail@az-hypnoseherapie.de)  
02241 - 20 13 466

**Name:**

**Datum:**

**Inseln der Freude...**