



Wer bist du?

WO STEHST DU GERADE?

LEBST DU DAS LEBEN, DAS DU WIRKLICH LIEBST?

mirja
ZU MIR JA SAGEN



- Hast du ständig Zeitmangel und schaffst selten deine To Do Liste?
- Hetzt du von einem Termin zum anderen und hast selten Zeit für dich selbst bzw. das, was dir neben deinem Alltag am Herzen liegt?
- Suchst du deinen Platz in der Welt, um in dein wahres Wirken zu kommen?
- Hast du das Gefühl, dass du zwar voller Talente bist, sie aber nicht richtig ausleben kannst, um auch davon leben zu können?
- Leidest du immer wieder unter einem hohen Qualitätsanspruch, so dass du nicht immer sehr effektiv bist in deiner Arbeit weil du dich selbst ausbremst?
- Bist du oft unausgeglichen, dein Nervenkostüm ist sehr dünn und du reagierst in deinen Beziehungen oft überreizt und ungeduldig, so dass du dich danach wieder schuldig fühlst?

Ich könnte dir hier noch vieles aufzählen, um es kurz zu machen:

Lebst du das Leben, das du wirklich liebst? Ich meine dein "echtes" Leben, das deiner Wahrheit entspricht und du deswegen ganz natürlich und dich in deinem Element fühlen kannst, weil dein Leben im Flow und lebendig ist?

Schön, dass du hier bist, um mal zu überprüfen, wo du gerade stehst.

Freue dich auf deinen Herzkompass!



DEIN HERZKOMPASS

4

DEINE CHECKLISTE

8

DA STEHST DU GERADE
DEINE EMPFEHLUNGEN

15

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

22

ICH DANKE DIR

24

Inhalt

Dein
Herzkompass



Dein Herzkompass



Wie geht es dir?

Ich meine, wie geht es dir wirklich?

Manchmal fühlen wir uns nicht ganz richtig in uns selbst und mit unserem Leben und wissen noch nicht einmal genau warum. Wenn wir dann darüber nachdenken, findet unser Kopf doch viele Argumente, warum doch alles ganz gut und in Ordnung ist oder auch das Gegenteil. :-)

Aber ist das auch die Wahrheit?

Unsere mangelnde Klarheit darüber, was wir wirklich wollen, führt dazu, dass wir uns selbst ein Leben erschaffen, das wir nicht immer wirklich lieben können. Nur wenn wir uns von der Stimme unseres Herzens leiten lassen, erschaffen wir das echte Leben, das uns wirklich auf allen Ebenen erfüllt. Für deine Klarheit darüber, wie es dir gerade geht und wo du wirklich stehst in deinem Leben, hast du nun die Gelegenheit, mit dem Herzkompass dich selbst in den verschiedenen Lebensbereichen zu reflektieren.

Viel Freude dabei!

Dein Herzkompass

Weißt du, wer du in Wahrheit bist?
Lebst du das Leben, das du wirklich liebst?

8. Weisheit
& Bewusstsein

1. Familie
& Freunde

7. Wachstum
& Potenziale

Spiritualität

Beziehungen

2. Lebenspartner
& Liebe

6. Berufung
& Bestimmung

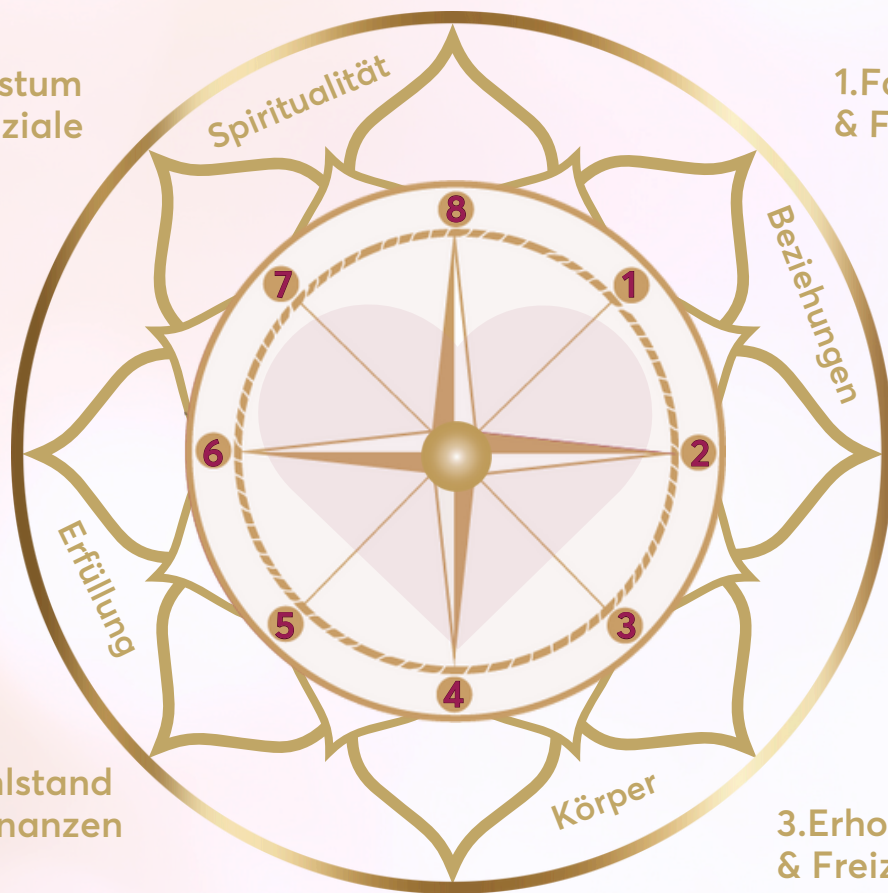
Erfüllung

Körper

3. Erholung
& Freizeit

5. Wohlstand
& Finanzen

4. Gesundheit
& Fitness



Wenn du weisst, wer
du in Wahrheit bist,
weisst du auch was du
wirklich möchtest.

- MIRJA LANG -



Deine Checkliste



So gehst du mit dem Herzkompass um:

Lies die Frage, dann schließe bitte die Augen und atme einmal tief ein und aus und fühle dich noch einmal in die Frage hinein... auf einer Skala von 0-10... wo stehst du da? 10 ist der beste Wert.

Beantworte diesen Punktwert bitte spontan und intuitiv. Die erste Zahl ist immer die richtige :-)

Dann trägst du die Zahlenwerte in das Kästchen und trägst sie anschließend in die Grafik des Herzkompass ein.



Deine Checkliste

Wo stehst du gerade in deinem Leben?

1 FAMILIE & FREUNDE

Wie harmonisch sind deine Beziehungen zu deiner Familie?

Wieviel Freude empfindest du, wenn du an deine Freunde denkst?



Beziehungen

2 LEBENSPARTNER & LIEBE

Wie frei und erfüllt fühlst du dich in deiner Liebesbeziehung?

Wie sehr fühlst du dich sicher, geliebt und geborgen mit deinem Partner?

3 ERHOLUNG & FREIZEIT

Wie sehr nimmst du dir Zeit für dich und kannst dies auch genießen (außerhalb deiner Verpflichtungen)?

Wie wohl fühlst du dich in deiner freien Zeit?



Körper

4 GESUNDHEIT & FITNESS

Wie gut sorgst du für dich in deinem Alltag für einen gesunden Körper mit ausreichender Bewegung, Schlaf und Ernährung?

Wie wohl fühlst du dich mit deinem derzeitigen Körper?

Deine Checkliste

Wo stehst du gerade in deinem Leben?

5 WOHLSTAND & FINANZEN

Wie frei kannst du auch finanziell dein Leben nach deinen Träumen gestalten?

Wie sicher, getragen und unterstützt fühlst du dich in deiner derzeitigen finanziellen Situation?



Erfüllung

6 BERUFUNG & BESTIMMUNG

Wie sehr beflügelt dich deine derzeitige berufliche Tätigkeit und macht dich lebendig?

Wie sinnvoll fühlst du dich derzeit in deinem beruflichen Wirken?

7 WACHSTUM & POTENZIALE

Wieviel Freude macht es dir, dich selber besser kennenzulernen und deinen Horizont zu erweitern?

Wie sehr kannst du selbst deine bisher entwickelten Fähigkeiten wertschätzen und anerkennen?



Spiritualität

8 WEISHEIT & BEWUSSTSEIN

Wie gut kannst du aus deinen Erfahrungen Erkenntnisse gewinnen und bist im Bewusstsein, dass du alles im Leben selbst bestimmen kannst?

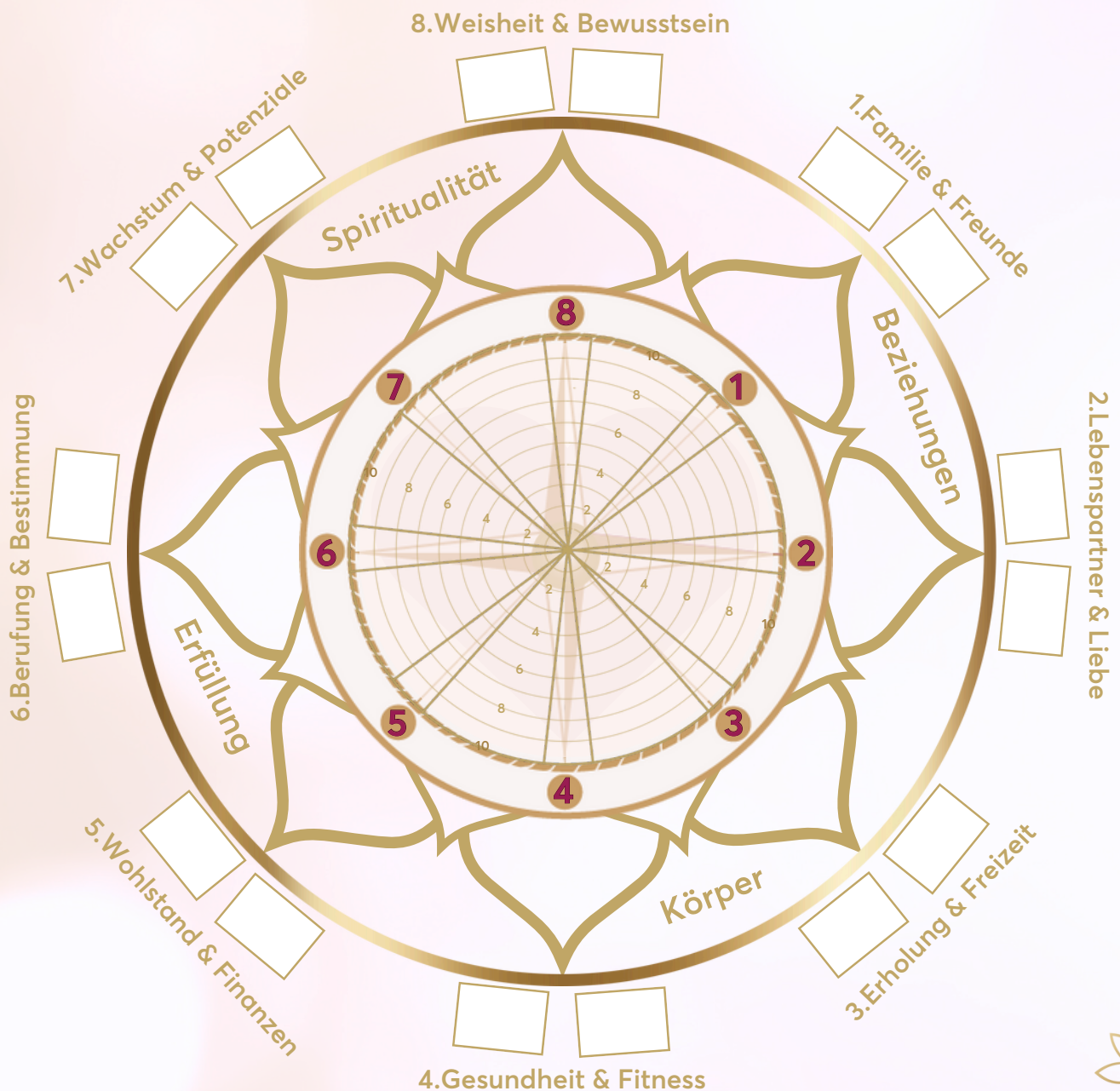
Wie sehr bist du dauerhaft in deinem Leben im Mitgefühl und in der Liebe?

Dein Herzkompass

Dein Ergebnis heute am: _____

Trage deine Werte in die jeweiligen Felder bzw. in das Netz ein und verbinde die Punkte.

Mein Gesamtergebnis:



Deine Bandbreite

Nicht nur auf die Höhe der Punktzahl kommt es an, sondern auch auf die gleichmäßige Verteilung.

Gibt es einzelne Lebensbereiche, in denen Deine Punktzahl sich deutlich von denen anderer unterscheidet?

Hier ist es offensichtlich, dass ein Mangel vorliegt und es an Lebendigkeit und Erfüllung in diesem Lebensbereich fehlt. Dies bedeutet, dass du insgesamt nicht ganz im Flow sein kannst, weil dieser eine Lebensbereich (mit der niedrigen Punktzahl) dir jeden Tag Energie nimmt und dich immer wieder einfangen und dich daran erinnern wird, dass etwas nicht stimmt.

Meine Empfehlung für dich:

Schau dir diesen Bereich jetzt genau an und schau nicht mehr weg. Erkenne an, dass es gerade so ist, wie es ist.

Stelle dir die folgende Frage:

Was möchte mir dieser Bereich sagen?

Behandle ihn ruhig wie ein bedürftiges Kind, was jetzt Hilfe und Zuwendung bzw. Aufmerksamkeit braucht.

Wie sieht dein Leben in diesem Lebensbereich gerade aus?

Beschreibe dies in drei Sätzen.

Wenn du diese Sätze so liest, was fühlst du dabei, welche Emotionen kommen da hoch?

Wie erklärst du dir diesen Umstand?

Was denkst du selbst, was hat da in der Vergangenheit dazu geführt?

Und wie könntest du nun diesen Lebensbereich in Harmonie bringen?



Dein Kopf meint zu
wissen, was richtig ist,
dein Herz weiß, was
wirklich stimmig ist.

- MIRJA LANG -



Da stehst
du gerade



Da stehst du gerade

Punktzahl 144 bis 160 Punkte

Herzlichen Glückwunsch! Dein Leben ist im Flow und du bist glücklich, ganz da und in Balance.

Du fühlst dich lebendig, voller Freude, glücklich und kannst es kaum erwarten, dass der nächste Tag beginnt. Du bist voller Neugierde und Freude auf den nächsten Tag. Du bist in jedem Moment einfach voll präsent und während du etwas tust, fühlst du deinen Platz, bist angekommen, so dass dir die Tätigkeiten, die du ausübst dir Energie schenken.

Bestimmt hast du gleichzeitig ein hohes Bewusstsein für dich und deine natürlichen Grenzen und weißt durchaus, dass das Einatmen genauso zu deinem Leben gehört, wie das Ausatmen.

Du machst einfach mal Pausen und kannst es auch aushalten, mal nichts zu tun, um innerlich wieder zu dir zu kommen, deine Kräfte zu sammeln und zu bündeln.

Deine Kreativität fließt frei und ungehindert und es kommen neue Ideen für das, was wirklich wichtig ist. Und das Schönste ist, du bist jederzeit in der Lage, in deiner Mitte zu sein, du bist zentriert. Du weißt ganz genau, wer du bist und deswegen weißt du auch, was du möchtest.

Du bist in der Lage, dass sich deine Wahrnehmung auf die proaktiven, die positiven und wünschenswerten Handlungen und Seinszustände ausrichten, damit du das Leben aktiv, proaktiv gestaltest.

Kurzum, du lebst das Leben, dass du wirklich liebst.

Wow, großartig! :-)



Deine Empfehlung

Du spürst das Licht in dir und was in dir ist. Du stellst dich mit vollem Bewusstsein in den Dienst der Menschheit und nimmst ganz bewusst deinen Platz ein in der Welt.

Möchtest du noch tiefer in die Weisheiten von Himmel und Erde eintauchen, um ein echtes Selbst noch mehr zu entfalten?

Lass uns austauschen und tiefer in das Geheimnis mit der Schöpfung eintauchen. Ich bin Lebensforscherin und liebe es, das Leben zu erforschen und Gleichgesinnten zu begegnen und gemeinsam mehr zu erschaffen.

Du bist schon toll aufgestellt. Nun ist Zeit fürs nächste Level:

Stelle Dich mit vollem Bewusstsein in den Dienst der Menschheit!

Gerne unterstütze und begleite ich dich in diesen Prozessen :-)

www.mirja-lang.de

Inspirationen

Sei ganz du selbst und lebe deine Bestimmung.

Höre wirklich zu und begegne deinem Gegenüber mit offenen Herzen.

Lasse die Sonne deines Herzens strahlen - für mehr Liebe und Wärme in der Welt.



Da stehst du gerade

Punktzahl 80 bis 143 Punkte

Stell dir vor, ich hätte dich vor den Fragen getroffen und dich gefragt, wie es dir insgesamt in deinem Leben so geht. Vielleicht hättest du mit ‚ganz gut‘ geantwortet.

Die Frage ist jedoch, wie geht es dir wirklich?

Es gehört schon eine große Portion Mut dazu, ehrlich in den Spiegel zu schauen und die eigene Wahrhaftigkeit zu hinterfragen, um sich auch selbst einzugestehen, dass einiges im Leben nicht ganz rund und stimmig ist. Du spürst bestimmt auch, dass es immer wieder Tage gibt, wo du denkst, es ist in Ordnung und du funktionierst. Lebst du dann wirklich oder funktionierst du dann eben nur? Von der Schulnote würde man sagen, das Leben ist befriedigend.

Vielleicht hast du auch schon vorher in dem ein oder anderen Lebensbereich einen Mangel gefühlt oder bist auf der Suche nach etwas, von dem du noch nicht genau weißt, was es denn wirklich ist. Du kennst es bestimmt auch, dass unser Verstand und Kopf uns immer sagt, dass eigentlich doch alles in Ordnung ist. Und er hat vielleicht auch in der Vergangenheit viel getan, um dein Leben unter Kontrolle zu halten, dass du dich gut fühlen kannst und es gut hast. Du hast dir dann selbst erzählt, es gibt keinen Grund, sich wirklich schlecht zu fühlen, aber so richtig voller Lebendigkeit und Freude fühlst du dich auch nicht.

Und wie oft spürst du kleine oder auch größere körperliche Beschwerden oder hast teilweise schlaflose Nächte?



Deine Empfehlung

Was könntest du tun, um noch mehr in deiner Wahrheit anzukommen und um die Erkenntnis zu bekommen, wer du wirklich bist und um zu wissen, was du wirklich möchtest?

Denn aus dieser Erkenntnis heraus ist es möglich, das Leben neu auszurichten. Du findest dann Mittel und Wege, wie du deine wiederkehrenden Muster sozusagen auflösen kannst, indem du Methoden und Techniken lernst, die dich aus dem Stressmodus in den Schöpfermodus bringen. Öffne die Tür für Bewusstseinsarbeit.

Möchtest du den nächsten Schritt gehen und Klarheit darüber, wo du im Leben hin möchtest?

Dann erlebe den nächsten Schritt auf deiner spannenden Reise zu deinem authentischen Selbst und dem Leben was du wirklich liebst:

[HerzErwachen](#)

Inspirationen

Ich lade dich ein, nichts zu bewerten, egal wo du stehst. Das ist der erste Schritt für wirkliche Veränderung.

Sei ganz du selbst und werde dir klar, was du wirklich möchtest.

Was ist dein nächster Schritt?



Da stehst du gerade

Punktzahl 0 bis 79 Punkte

Danke für deine ehrliche Einschätzung und bitte atme als erstes einmal tief ein und aus. Jetzt siehst du es quasi schwarz auf weiß, warum du vielleicht so oft unzufrieden mit dir und deinem Leben bist. War dir bisher bewusst, welcher Lebensbereich am niedrigsten ist?

Ich habe in meinen zahlreichen Coachings und Seminaren die Erfahrung gemacht, dass Menschen, die im Schnitt bei diesen Werten liegen, permanentem Stress ausgesetzt sind. Fühlst du dich oft unruhig und kannst nicht schlafen? Bist du immer am Laufen und Laufen und manchmal kommst du dir vor wie ein Hamster im Rad? Du weißt aber gar nicht, wie du aussteigen sollst? Vielleicht merkst du auch, dass Vieles in deinem Leben Routine ist und du permanent funktionierst und alles abarbeitest, machst und tust. Die Frage ist, wo bleibst du? Wo ist dein Platz? Also dein wirklicher Platz - in dir und auch in der Welt. Warum bist du hier?

Merkst du, dass tief in dir eine Bestimmung schlummert, die gelebt und verwirklicht werden möchte und du weißt nur nicht, wie du an all deine Potenziale herankommen kannst? Du weißt, dass viel mehr in dir steckt und das Leben Größeres mit dir vor hat. Doch wie sollst du den Weg finden?

Du kennst auch schon etliche Methoden, wie du in Balance kommen könntest oder im Flow sein könntest und irgendwie kannst du es im Alltag nicht umsetzen?



Deine Empfehlung

Jetzt ist wichtig, den Istzustand erst einmal anzuerkennen, ohne ihn zu bewerten oder zu beurteilen oder gar verurteilen. Ja es ist so.

Und schenke dir ein bewusstes Dankeschön.

Danke, dass du ehrlich zu dir selbst bist und
Danke, dass du es jetzt einfach so annimmst,
wie es sich darstellt.

Kannst du zu 100 % Ja dazu sagen, dass es gerade so ist, wie es ist? Super!

Du kannst immer eine Entscheidung treffen.
Möchtest du da stehenbleiben? Und wenn ja,
dann ist das auch ok.

Und wenn nein, möchtest du alles was in dir
schlummert, jetzt wirklich zum Ausdruck bringen
und befreien?

**Gehe den nächsten Schritt und finde
Klarheit darüber, wo du im Leben hin
möchtest!**

**Erlebe eine spannende Reise zu deinem
authentischen Selbst und dem Leben was
du wirklich liebst:**
HerzErwachen

Inspirationen

Ich lade dich ein,
nichts zu bewerten,
egal wo du stehst.
Das ist der erste
Schritt für wirkliche
Veränderung.

Du hast so viele
Potenziale und
Fähigkeiten, auch
wenn du sie gerade
vielleicht nicht sehen
und fühlen kannst.

Für deinen Weg ins
Glück brauchst du nur
den nächsten Schritt
gehen: Sei mutig,
wirklich aufrichtig zu
dir zu sein.



Dein nächster Schritt

Du hast jetzt Klarheit darüber,
wo du stehst. Großartig!

Mit der intuitiven Übung auf der Webseite
kannst du deine Intuition befragen und
erste Entscheidungen für dich fühlbar und
klarer machen :-)

Der nächste Schritt ist, Klarheit darüber
zu finden, wo du im Leben hin möchtest.
Gerne begleite ich dich dabei in meinem
Onlineerlebnis HerzErwachen 'Vom
Denken im Kopf zum Wissen im Herzen'
und darüber die Klarheit finden.



Deine Bestimmung
ist immer der nächste

Schritt

- MIRJA LANG -



Ich danke dir



ICH DANKE DIR FÜR DEINE
ZEIT, DICH NACH DER
STIMME DEINES HERZENS
ZU ORIENTIEREN

Denn dadurch gibst du dir selbst die Gelegenheit:

- von Innen zu leuchten
- deine Fähigkeiten zu entdecken und zu entfalten
- deine vollen Potenziale auszuschöpfen
- dein schönsten Leben selbst zu gestalten
- mit deinem Strahlen ein Leuchtturm für andere zu sein
- mit deiner Herzenssonne die Welt ein wenig heller zu machen
- ein Segen für dich selbst und andere zu sein
- zu Dir Ja zu sagen

ALLES LIEBE DEINE MIRJA

Mir.Ja - zu mir Ja sagen



Dankbarkeit ist der
Schlüssel zu
Erfüllung.

- MIRJA LANG -

Thank you

