



Stressfrei. Checkliste

LIFE
COACH
m^eranie

Dein Guide für mehr Leichtigkeit im Alltag



Kleine Schritte, große Wirkung – so bringst du mehr Ruhe und Gelassenheit in deinen Tag.



Stressfrei

Checkliste

Am Morgen: Starte bewusst

Dankbarkeit notieren: Schreibe 1-3 Dinge auf, für die du dankbar bist.

Stretching oder Atemübung: Beginne mit 2 Minuten Dehnen oder einer bewussten Atemübung oder einem kurzen Spaziergang.

Realistische To-do-Liste: Plane drei Dinge, die du heute wirklich schaffen möchtest.

Erlebnis - Workshop

„Raus aus der Tretmühle & rein ins neue Glück“



Wer kennt das nicht? Die tägliche Routine verläuft wie am Schnürchen – und genau darin liegt manchmal das Problem. Wir drehen uns im Kreis, erledigen eine Sache nach der anderen und merken gar nicht, wie uns die immer gleichen Abläufe in eine Art Tretmühle oder sogar in ein Hamsterrad katapultieren. Oft läuft das so schleichend ab, dass wir erst innehalten, wenn wir uns kraftlos oder überfordert fühlen. Kommt Dir das bekannt vor?

An diesem Erlebnis-Workshop „Raus aus der Tretmühle & rein ins neue Glück“ bist Du herzlich eingeladen, auszusteigen und den Kreislauf zu durchbrechen!

Gemeinsam erkunden wir, warum wir oft unbewusst in diesen „Automatik-Modus“ geraten und wie die zugrundeliegenden Blockaden dafür verantwortlich sind.

Die Anmeldung ist kostenfrei.

Es sind häufig tief verwurzelte Muster, die uns zurückhalten und dafür sorgen, dass wir in festgefahrenen Strukturen steckenbleiben – obwohl unser Herz nach Veränderung ruft. Dieser Workshop ist mehr als nur eine kleine „Auszeit“. Er ist die Gelegenheit, innezuhalten und bewusst Schritte in Richtung neuer Möglichkeiten zu machen.

★ MELDE DICH JETZT KOSTENLOS ZUM WORKSHOP „RAUS AUS DER TRETMÜHLE UND REIN INS NEUE GLÜCK“ AN! ES IST ZEIT FÜR EINEN WANDEL – UND DU KANNST DEN ERSTEN SCHRITT HEUTE TUN. ★

[HIER dabei sein](#)

„Leichter loslassen & glücklicher leben“



Jeder von uns trägt Erinnerungen, die sich über die Jahre in Form von energetischen Verbindungen in unserem Inneren verankert haben. Ob Freundschaften, Beziehungen, alte Jobs oder prägende Begegnungen – all diese Erlebnisse hinterlassen Spuren in uns. Doch manchmal sind es gerade diese alten Verbindungen, die uns unbewusst festhalten und verhindern, dass wir weiterziehen und glücklich leben können. Sie begleiten uns unsichtbar, rauben uns Energie und können sogar wie ein emotionaler Rucksack wirken, der das Hier und Jetzt belastet. Klingt das bekannt?

In meinem Workshop „Leichter loslassen und glücklicher leben“ wollen wir gemeinsam diese alten Fäden entwirren. Durch gezielte Techniken und energetische Tools decken wir auf, welche Erinnerungen, Verbindungen oder Muster noch in Dir aktiv sind und wie sie Dich möglicherweise blockieren. Die Anmeldung ist kostenfrei.

An diesem Abend schauen wir uns genau an, welche alten Themen Dich noch stressen, ohne dass Du es vielleicht bewusst wahr-genommen hast, und lösen diese auf sanfte Weise. Oft reicht ein neuer Blickwinkel, kombiniert mit den richtigen energetischen Techniken, und es ist, als würde ein Knoten im Inneren platzen.

★ BEREIT, BALLAST ABZUWERFEN UND EIN NEUES, FREIES LEBENSGEFÜHL ZU ENTDECKEN? MELDE DICH JETZT KOSTENFREI ZUM WORKSHOP „LEICHTER LOSLASSEN UND GLÜCKLICHER LEBEN“ AN! ★

[HIER dabei sein](#)



Stressfrei

Checkliste

Im Laufe des Tages: Halte inne

- Achtsame Pause einlegen:** Fokussiere dich 2 Minuten auf deinen Atem oder ein angenehmes Geräusch.
- Bewegung einbauen:** Gehe ein paar Schritte oder mache 10 tiefe Atemzüge im Stehen.
- Positiven Gedanken setzen:** Erinnere dich daran, was heute schon gut lief.
- Gedanken-Reset:** Frage dich: „Macht mir dieser Gedanke gerade Stress? Wenn ja, wie kann ich ihn positiv umformulieren?“
- Bewusst genießen:** Gönn dir bewusst einen Tee, einen Moment in der Natur oder eine ruhige Pause ohne Ablenkung.
- Affirmationen stärken:** Wiederhole mindestens einmal am Tag eine stärkende Affirmation, z. B. „Ich bin ruhig und gelassen, egal was kommt.“
- Technik-Pause:** Schalte für 30 Minuten alle Geräte aus und sei einfach präsent – bei dir selbst oder mit deinen Lieben.



"HOPP und WE(G)X - Trenn Dich sauber vom EX" (toxische Beziehungen lösen)

In unserem Leben knüpfen wir unzählige Verbindungen zu Menschen. Manchmal sind diese Verbindungen positiv und stärkend, doch oft genug hinterlassen sie auch Spuren, die uns belasten. Diese unsichtbaren "Drähte" können uns energetisch binden, selbst wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Vielleicht fühlst du dich gestresst oder blockiert, ohne genau zu wissen, warum.

Mein Selbst-Lernkurs "HOPP und WE(G)X - Trenn Dich sauber vom EX" hilft dir, diese Verbindungen zu erkennen und aufzulösen.

"

Kursinhalte:

- Erkennen und Verstehen energetischer Verbindungen:
Entdecke, wie du herausfindest, welche Personen in deinem Leben dich noch belasten, sei es ein Ex-Partner, eine frühere Arbeitsbeziehung oder sogar Familienmitglieder.
- Körperintelligenz nutzen:
Lerne, die Signale deines Körpers zu deuten, die dir zeigen, wo diese Verbindungen noch bestehen und wie sie dich beeinflussen.
- Effektive energetische Werkzeuge:
Erhalte Techniken und Übungen, um diese Verbindungen sanft zu lösen und dich von Altlasten zu befreien.
- Langfristige Befreiung von toxischen Beziehungen:
Erlebe, wie du ohne diese Belastungen neue Beziehungen und Lebenssituationen freier und glücklicher gestalten kannst.
- Spezialthema für Frauen als EXKLUSIV-Bonus
Verstehe die besonderen Herausforderungen, die Frauen nach intimen Verbindungen erleben können, und lerne, wie du diese spezifischen energetischen Lasten auflöst.

DU ERHÄLTST UMFANGREICHES VIDEOMATERIAL, UNTERLAGEN UND ALLES, WAS DU ANSONSTEN NOCH BENÖTIGST WERDE ICH DIR GENAU ERLÄUTERN. KEINE SORGE, DU BRAUCHST KEINE WEITEREN ANSCHAFFUNGEN DAFÜR MACHEN. DU HAST ALLES IMMER BEI DIR. LASS DICH ÜBERRASCHEN.

[**HIER buchen**](#)

Schau Dir **HIER** Feedbacks an.



Stressfrei

Checkliste

Am Abend: Reflektiere und entspanne

Erfolge notieren: Schreibe einen kleinen Erfolg des Tages auf, egal wie klein.

Handyfreie Zeit: Lege dein Handy 30 Minuten vor dem Schlafengehen weg.

Mini-Meditation: Schließe den Tag mit 3 Minuten Meditation oder einer beruhigenden Atemübung ab.

Stressfrei

Checkliste



LEICHTIGKEIT BEGINNT MIT KLEINEN SCHRITTEN – STARTE JETZT!

Dein Alltag darf leicht und frei von Stress sein. Die Stressfrei-Checkliste ist Dein kleiner Helfer, um bewusster zu leben, klarer zu denken und gezielt zu entspannen. Nutze sie, um Dir immer wieder bewusst zu machen, was Dir wirklich guttut. Jeder kleine Schritt zählt – und bringt Dich näher an ein Leben voller Leichtigkeit.

Du hast alles, was Du brauchst, um Dein Leben zu genießen. Also atme tief durch, lächle – und mach Dir Deinen Alltag ein Stück leichter! ☀️