

@IAMBEKIM_

be. depressed

PLAYBOOK

DEEP DIVE ZUM KERN FÜR TIEFE
HEILUNG IN DIR.

Just be.

JUST BE.

COACH



BEKIM AHMETI

BEWUSST-SEIN & INNERES KIND EXPERTE

DIE INNERE WELT KREIERT DIE ÄUSSERE WELT. WIR KÖNNEN NOCH LANGE IM AUSSEN RUMSCHRAUBEN. DIE KERNURSACHE FÜR FAST ALLES LIEGT IN DIR DRIN. GEMEINSAM LÖSEN WIR DIE BLOCKADEN IN DIR UND MACHEN DICH FREI, DAMIT DU EINFACH WAHRHAFTIG DU SEIN KANNST.

JUST BE.

JOURNAL

Was kam hoch in der Meditation?

Lass es einfach fließen. Schreib alles auf, was du wahrgenommen hast, wie bei einem Tagebuch.

JUST BE.

JOURNAL



JUST BE.

JOURNAL



**READY
FOR
DEEP
DIVE?**

JUST BE.

DIE REFLEKTION

Durch die Reflektionsfragen kommst du weiter an den Kern und lernst dich und dein Innenleben besser kennen.

Was dürfen die anderen nie von dir erfahren?

...und wieso nicht? Was würde dann passieren?

Was erlaubst du dir nicht zu fühlen?

...und wieso nicht? Was würde dann passieren?

JUST BE.

DIE REFLEKTION

Durch die Reflektionsfragen kommst du weiter an den Kern und lernst dich und dein Innenleben besser kennen.

Wenn du etwas verändern könntest, was wäre es?

Was glaubst du, wäre deine Lösung?

Was brauchen deine "Inneren Kinder"?

Was hält dich davon ab, es ihnen zu geben?

JUST BE.

DIE ESSENZ - BE.

Annehmen - Hingeben - Sein

Alles, was da ist, hat seinen Grund und braucht deine Aufmerksamkeit und Liebe. Jeglicher Widerstand gegen das, was bereits da ist, ist sinnlos. Darum ist der erste Schritt immer die Annahme. Akzeptiere, dass es da ist, auch wenn es dir vielleicht nicht gefällt. Gib dich dem, was da ist hin. Denke immer daran: Es ist "nur ein kleines Kind, welches deine Aufmerksamkeit braucht." Erlaube dir zu sein, mit allen parts. Je mehr du diese Steps umsetzt, umso mehr kommt ins Fliesen. Wann immer in dir Emotionen auftauchen, gib ihnen Raum zum Sein.

NOTIZEN

**ALWAYS
REMEMBER.
ALWAYS
BE.**



JUST BE.

DEINE 3 DIAMONDS

Welche 3 Diamanten willst du dir merken?

Schreibe dir deine Top 3 Learnings zum Video auf, die du dir unbedingt merken willst. Dadurch bleiben sie in deinem Rucksack.

#1 _____
weil, _____

#2 _____
weil, _____

#3 _____
weil, _____

NOTIZEN

**NEW
CHAPTER
OF YOUR
LIFE.**



JUST BE.

BLEIB DRAN!

Es ist einfach, aber nicht leicht.

Du hast nun die Basis und die richtigen Werkzeuge. Jetzt geht es um die Umsetzung und ans Erinnern. That's all!

DANKE!
DANKE!
DANKE!

Sei Teil der Bewegung und poste Stories von deinem Shirt. Feiere jede Person, die du mit einem be. shirt siehst - inklusive dir! Schritt für Schritt zu deiner Essenz.

be. end of story.

