



[Klick hier für die
Meditation zum
Lovebook](#)

ZEIT FÜR DICH, JETZT!

Dein Lovebook zu mehr Leichtigkeit im Alltag.

**ANKE
GESSLER**

Yes! Du bist hier!

Und das zeigt schon jetzt: Du willst raus aus diesem Alltagshustle hin zu mehr Entspannung und Gelassenheit.

Du hast schon viel versucht. Geredet. Verständnis gezeigt. Bücher gelesen, gehofft und gezweifelt. Und trotzdem dreht ihr euch im Kreis und der Druck wird nicht weniger.



Ich kenne diesen Zustand.

Ich steckte viele Jahre fest und glaubte: Wenn er sich nicht verändert, haben wir keine Zukunft. Und genau das zu glauben hat mich abhängig gemacht.

Denn du und ich wissen doch:
Du kannst den anderen nicht verändern.

Erst als ich begonnen habe, zu mir zu schauen, wurde echte Veränderung möglich.

Nicht, weil ich mich angepasst habe, sondern weil ich mich selbst ernst genommen habe.

Dieses Lovebook und die Meditation sind eine Einladung an dich, dir Zeit für dich zu nehmen. Du willst mehr Entspannung im Alltag? Dann warte nicht länger bis sie dir jemand gibt. Nur du kannst dafür sorgen, dass es dir gut geht. Du brauchst nichts außer dich selbst, einen Moment Ruhe und die Bereitschaft, in dich hineinzuhorchen. **Beginne mit der Meditation** und lies erst danach hier im Lovebook weiter.

Ich wünsche dir eine schöne Zeit mit dir!
Von ♥ Deine Anke

Reflexionsfragen

1. Was hat in dir nachgeklungen?

Welcher Satz aus der Meditation oder aus meinem Buchbeitrag ist besonders in dir hängen geblieben? Schreib ihn auf. Und dann frag dich: Was hat er in dir ausgelöst?

2. Was ist dein kleiner Schritt?

Denk an etwas, das du heute tun könntest. Ein Umweg, ein Kaffee in der Sonne. Ein Satz, den du nicht sagst. Eine Aufgabe, die du liegen lässt. Was tust du heute oder was tust du heute bewusst NICHT?

3. Wo spürst du Widerstand?

Welcher der Impulse fühlt sich gerade am schwersten an? Was macht ihn schwierig? Und was würde passieren, wenn du ihn trotzdem auf deine Weise ausprobierst?

Reflexionsfragen

4. Was brauchst du, um bei dir zu bleiben?

Wenn du an die nächste Woche denkst: Was würde dir helfen, nicht sofort wieder in alte Muster zu fallen? Eine Erinnerung? Eine Freundin, der du es erzählst? Ein Ritual?

5. Wer bist du, wenn du bei dir bleibst?

Stell dir vor, du lebst diesen Impuls. Wie fühlt sich das an? Wer bist du dann? Und was verändert sich in deiner Beziehung zu dir selbst und zu anderen?

Schreib deine wichtigste Erkenntnis auf einen Zettel und kleb ihn dorthin, wo du ihn täglich siehst. An deinen Monitor, an den Badezimmerspiegel oder in dein Portemonnaie.

Und wenn du weiter gehen willst

Wenn du spürst, dass du Unterstützung brauchst, bin ich gern für dich da.

In einem kostenfreien Kennenlern-Coaching schauen wir gemeinsam, was sich für dich gerade richtig anfühlt.

Ich freue mich, dich kennenzulernen.
Deine Anke ♥

