

WORKBOOK



Masterclass

DAS FREIGEIST PRINZIP:

Der Weg zur
inneren Heilung

MIT MANUEL CORTEZ

younity

Über Manuel Cortez

Der Künstler, Fernsehstar, Musiker, Autor und Coach Manuel Cortez hat die größten Erfolge erlebt. Seine Persönlichkeitsentwicklung und persönliche Heilung wurde jedoch von schweren Panikattacken befeuert. Die Angst traf ihn im größten Erfolg wie eine Faust im Gesicht und stand der Selbstverwirklichung im Weg. Als er das Thema Panik und Angst verstanden hatte, begriff er, dass es lediglich die Spitze des Eisbergs war. So schaute er noch einmal tiefer auf das Leben. Freiheit war für ihn immer eines der wichtigsten Ziele und doch musste er sehen, wie wenig frei er war. Er war so tief in sich gefangen, dass er gar nicht frei sein konnte. Er hielt inne und erkannte, so wollte er nicht weitermachen. Bei all seinem Lernen und Begreifen verstand er, dass sein Blick nach innen gehen muss. Er musste erst Raum in sich schaffen, um das Chaos, den Schmerz und die Ablehnung hinter sich zu lassen. Er schaffte es aus dem Karussell herauszutreten und eine neue Perspektive zu gewinnen. In diesem Kurs lädt er dich ein, seine neue Form des Seins zu entwickeln und nicht mehr geprägt zu sein von dem, wo du herkommst.



Willkommen in dieser besonderen Masterclass.

Hier geht es darum, dass du deine Augen öffnest und erkennst, was dein Leben dir spiegelt. Wir sind den Kampfmodus so gewohnt, dass wir ihn gar nicht mehr wahrnehmen. In ihm reagieren wir jedoch lediglich und können nicht heilen.



Du schaust dir hier die SIEBEN GESICHTER der Angst an und hinterfragst diese. Alles auf diesem Planeten ist auf Wachstum ausgelegt. Wenn etwas nicht wächst, fehlt die Energie und der Raum. Energie ist immer da, aber wir können sie

verschenden. Kleiner Rahmen ist vielleicht das Gewohnte und macht die Welt aus – außerhalb des Kreises ist alles, was es jemals geben wird und möglich ist, komplette Freiheit, Größe und Wachstum. Solange wir diesen kleinen Radius unsere Welt nennen, um all das zu erkennen und zu nutzen und erleben zu dürfen.

Bist du bereit, den Raum
für Wachstum in
deinem Leben zu schaffen?

Übung

Verhaltensmuster

Denke über das Gesagte nach und schau auf dein Leben.

- Welche Verhaltensmuster kennst du?
- Was trägst du mit dir herum?
- Was ist der größte Motor für deinen Wachstum?

A large grid of small dots arranged in 20 rows and 30 columns, intended for writing answers to the questions above.

NOTIZEN



A large grid of small, light-brown dots arranged in a regular pattern, intended for taking notes. The grid consists of 20 columns and 20 rows of dots.

Übung

Sieben Gesichter der Angst



Fülle einmal die Torten so weit aus, wie diese Angst dich in deinem Leben begleitet.

NOTIZEN



A grid of small, light-brown dots arranged in a regular pattern, intended for taking notes.

Übung

Das Wahre sein genießen

Mit dieser angeleiteten Übung kannst du einen Augenblick des wahren Seins genießen und einen Beschluss fassen. Du kannst bereit sein, zu sehen, zu hören und zu sprechen. Wir schleppen oft so viel unbewusstes Gepäck mit uns herum, dass uns kein Raum für Wachstum bleibt.

Achte auf deine Erdung bei der Übung.

- Wie hat sich die Verbindung für dich angefühlt?
- Was hast du während der Übung gespürt und was im Anschluss?

A large grid of small dots for writing notes, consisting of 20 columns and 20 rows of dots.

NOTIZEN



A large grid of small, light-brown dots arranged in a regular pattern, intended for taking notes. The grid consists of 20 columns and 20 rows of dots.

Übung

Baum



Male mit der Erfahrung aus der Übung ein Bild von dir als Baum. Zeichne dich mit all deinen Verästelungen und deinen Wurzeln. Du kannst dich krumm und schief malen oder sehr gerade oder auch verschieden je nach der Phase in deinem Leben. Du kannst auch in den Wald oder Park gehen und hier ein Foto von einem passenden Baum machen und dieses einkleben. Es soll ein Sinnbild für deine Erdung sein.

NOTIZEN



A grid of small, light-brown dots arranged in a regular pattern, intended for taking notes.

Übung

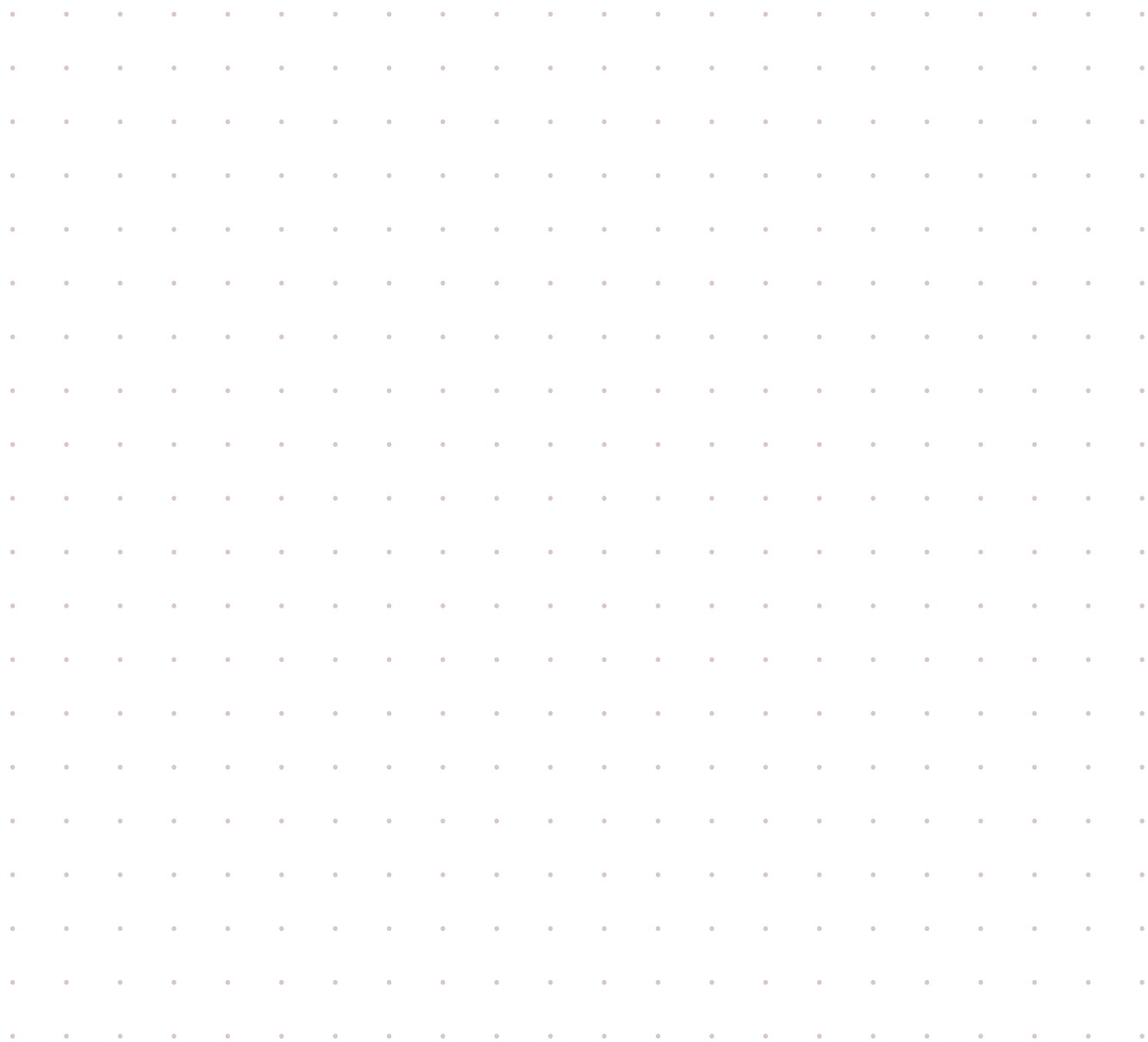
Fragen

Lass die Impulse und Fragen in dir wirken. Sie aufzuschreiben, ist ein erster Schritt von Klarheit.

- Wo zweifelst du?
- Wo bist du gestresst?
- Wo wertest du?
- Wo lebst du nach Werten von anderen?
- Wo versuchst du dich zu beweisen?
- Welche Verhaltensmuster prägen deinen Alltag?

A large grid of small dots for writing, consisting of 20 columns and 20 rows of dots.

NOTIZEN





DAS FREIGEIST PRINZIP:

Der Weg zur
inneren Heilung

MIT MANUEL CORTEZ