



Wild & Frei

PIA SOPHIE ASITHA

MORTIMER
DEIN KLEINES WORKBOOK

mit einem Einblick in meinen
Kurs >>WILD & FREI<<

COACHINGSFRAGEN DIE DIR HELFEN
WERDEN, MEHR BEWUSSTSEIN FÜR DEINE
BEDÜRFNISSE, GRENZEN, DEINE SEXUALITÄT
& DEINE WAHREN WÜNSCHE IM LEBEN ZU
ENTDECKEN

WWW.PIA-MORTIMER.DE
Frauenbegleiterin

Wer bin ich?



Weibliche Kraft. Tabuthemen.
Scham. Wut. Mut.
Sinnlichkeit & Ekstase.
Wild und Frei!

Ich entwickelte aus meiner Erfahrung aus Gewalt, Missbrauch und Anorexie meinen eigenen Weg, Frauen ganzheitlich als Woman & Birth Coach in ihre volle Power, Lebendigkeit & Selbstliebe zu begleiten. Ich biete in Einzelsitzungen, online Frauenkreisen, Retreats & im Halb-Jahrestraining Wild & Frei einen Raum, in dem sich jede Frau durch Schichten aus Prägung, Glaubenssätzen und Scham arbeiten darf und ihr Leben voller Lebendigkeit, Selbstbestimmung & Kontakt zu sich selbst gestalten kann.



Mein Halbjahreskurs Wild & Frei richtet sich an Frauen, die sich in der Tiefe selbst kennenlernen wollen & an Frauen, die selbst als Frauenbegleiterin arbeiten (wollen). Mehr zum Kurs auf der letzten Seite des Workbooks.

Website: www.pia-mortimer.de
Podcast: Wild & Frei
Instagram: @pia_mortimer

So schön, dass DU da bist!

Wie du die Coachingfragen am besten
für dich nutzen kannst:

Auf den folgenden Seiten werde ich dir ein paar Fragen stellen, die dir helfen werden, mehr Bewusstsein für deine wilde, freie, weibliche Seite in dir zu bekommen.

Ich empfehle dir, dir vor dem Beantworten der Coachingfragen einen Moment Ruhe zu nehmen, in der du dich mit dir und deiner Atmung verbindest und aus dem hektischen Alltag aussteigst.

Nimm´ ein paar tiefe Atemzüge, spüre deine Körperin von Kopf bis Fuß und lasse zu, dass sich immer mehr Ruhe in dir ausbreitet. Spüre einen Moment, wie es dir gerade geht...welche Gedanken dir gerade durch den Kopf gehen... welche Gefühle gerade im Vordergrund sind... nimm einfach wahr, ohne etwas zu verändern oder zu bewerten.

Nachdem du bei dir angekommen bist, empfehle ich dir sehr, die Fragen **intuitiv** zu beantworten!

Was meine ich mit intuitiv?

Wahrscheinlich wird sich nach jedem Lesen einer Frage ein Gefühl in dir einstellen oder du wirst vor deinem inneren Auge ein Bild sehen oder eine innere Stimme hören, Worte oder Sätze aus deinem Inneren.

Ich empfehle dir, genau das, was als **erster Impuls** in dir entsteht aufzuschreiben und nicht lange darüber nachzudenken, ob es gut klingt, ob das Sinn macht.....

Stelle das, was aus deinem Innern kommt nicht in Frage, denn diese inneren Bilder, Sätze, Worte, Gefühle, kommen meistens aus einer tiefen Schicht deines Unterbewusstseins. Du wirst wahrscheinlich manchmal erstaunt sein, was sich aus dieser Tiefen Ebene an die Oberfläche arbeitet. Vielleicht kommt ein innerer Satz, den du nicht erwartet hast oder ein Gefühl, was der Verstand unpassend findet...

Unser Verstand darf sich beruhigen.

Und die tieferen Bewusstseinschichten dürfen erwachen.

Lass dich auf deine eigene Reise zu dir ein und staune über deine eigene intuitive Weisheit!

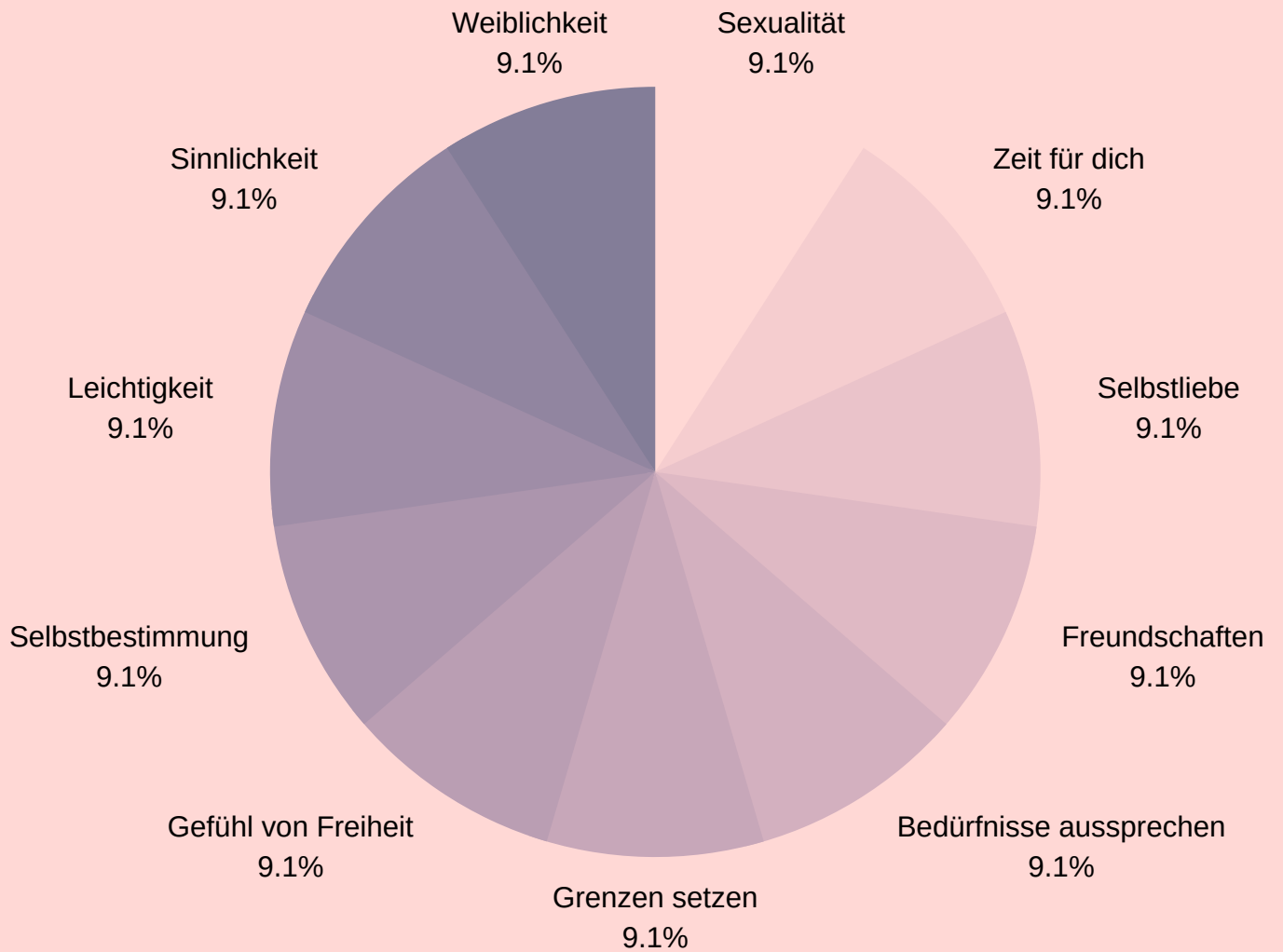
Los geht's!

Was möchtest du durch die Arbeit mit dem kleinen Workbook
>>Wild & Frei<< erfahren?

Auf welche Frage suchst du eine Antwort?

Welche Adjektive beschreiben dein bisheriges Leben?

Zeichne mit einem Stift ein, wie zufrieden du in dem jeweiligen Lebensbereich bist



Platz für Notizen

Bedürfnisse

Gehe die Fragen durch und beantworte sie auf einer Skala von 1–10. 1 steht für „sehr unzufrieden“, 10 für „großartig!“

Spürst du deine Bedürfnisse?

Wie wichtig ist es dir, deine Bedürfnisse auszusprechen?

Wie frei fühlst du dich im Alltag, deine Bedürfnisse auszuformulieren?

Wie schwer fällt es dir, für deine Bedürfnisse einzustehen?

Wenn es dir schwer fällt, deine Bedürfnisse auszusprechen, –
was hindert dich daran?

Wovor hast du Angst?

Grenzen

Beantworte die gestellten Fragen auch hier weiter mit einer Skala von 1–10.

Spürst du deine Grenzen häufig erst im Nachhinein?

Wie wichtig ist es dir, für deine Grenzen einzustehen?

Wie leicht fällt es dir nein zu sagen?

Wie leicht fällt es dir, dich abzugrenzen?

*Welche Assoziationen tauchen bei den Worten auf?
schreibe auf, ohne nachzudenken*

Nein!

Ich
will

Sexualität

Wie fühlst du dich, während du Sexualität mit deiner/m
PartnerIn lebst?

Wann taucht in deiner Sexualität Scham auf?

Sexualität

Wie verändert sich dein Verhalten & dein Gefühl, wenn du dich schämst?

Kannst du deiner/m PartnerIn sagen, was dir gefällt?

Wie möchtest du leben?

Kreuze alle Adjektive an, die dein
Lebensgefühl in Zukunft beschrieben
sollen

froh

klar

wild

achtsam

lebendig

kraftvoll

ruhig

bewusst

lustvoll

frei

authentisch

energiegeladen

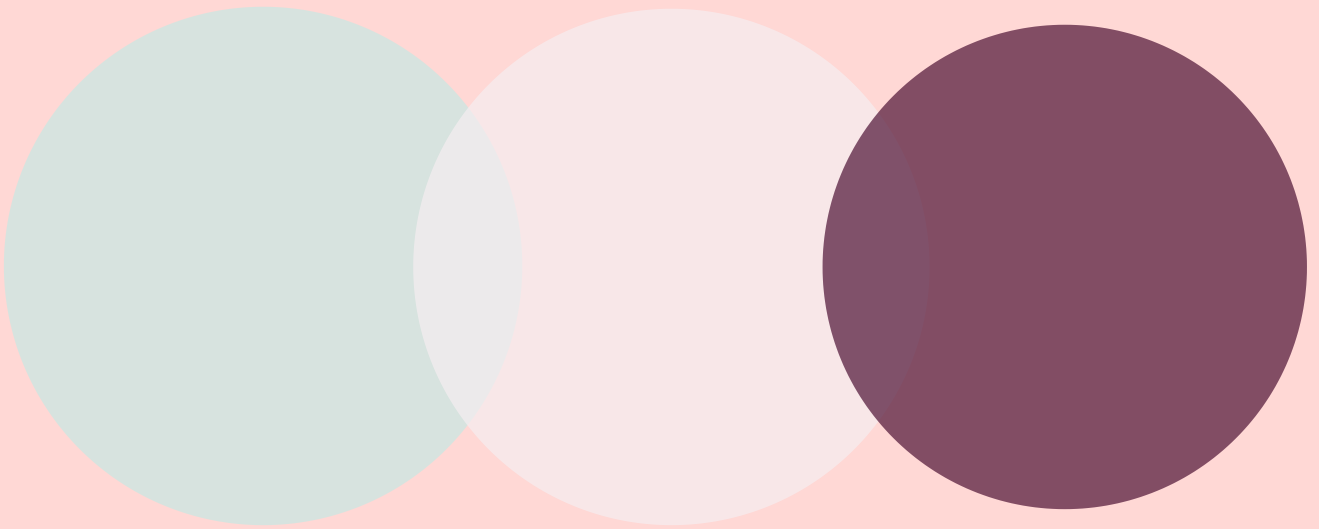
präsent

hingebungsvoll

neu

verliebt

Welche 3 Adjektive sind dir in deinem
zukünftigen Leben besonders wichtig?



Was müsstest du loslassen, um dich in deinem
zukünftigen Leben so zu fühlen?

Wer und/oder was kann dich dabei unterstützen, dieses
Lebensgefühl zu erreichen?

Was möchtest du ganz konkret in den nächsten
Wochen tun, um in dieses Lebensgefühl zu
kommen?

Nimm einen tiefen Atemzug

Was hast du aus diesem kleinen Workbook >>Wild & Frei<<
mitgenommen?



Wie würde sich dein Leben verändern, wenn du tiefes Selbstvertrauen hättest & für deine Grenzen & Bedürfnisse einstehen könntest?

Wie würdest du dich fühlen, wenn du durch tiefe Selbsterkenntnis alles Wissen zur Verfügung hast, um Frauen selbst begleiten zu können?

Der Kurs richtet sich an Frauen & (werdende) Frauenbegleiterinnen, die ihr Leben kraftvoll leben, ihre Bedürfnisse & Grenzen spüren & aussprechen möchten, alte Glaubenssätze auflösen wollen und aus dem Selbstzweifel ihre wahre Größe & Einzigartigen entdecken möchten. Zusätzlich dazu, bekommst du praxisnahes, fundiertes Wissen an die Hand, wie du selbst als Frauencoach arbeiten kannst.

- 5 Monate. 3 Module: Scham, Mut & Wut, Sinnlichkeit.
- In Hamburg & online.
- Tiefe Prozesse, Female Empowerment & tiefes Wissen für Frauen, die selbst Frauen begleiten (möchten)
- 1:1 Coachings
- 3 Tage in Hamburg (9.11.19, 18.1.20, 28.3.20)
- online Frauenkreise
- wöchentliche Live Sessions mit mir
- Workbook
- und vieles mehr..

Ganzheitliche Prozessarbeit, Körperübungen, Meditation, praktische Coaching Übungen, SISTERHOOD.

Mehr Infos unter www.pia-mortimer.de

Danke

dir

...für dein Vertrauen mir gegenüber.

...für die Zeit, die du dir für dich
genommen hast.

...für deine ersten Schritte in dein
Wild & Freies Leben!

Ich wünsche dir von ganzem Herzen
alles Beste dieser Welt!!!

Pis Sophie Asitha

Mortimer