

Nicole Wendland

# In Love

## Mini - Workbook



Nicole Wendland

[www.nicolewendland.de](http://www.nicolewendland.de)

# Ziehe die Liebe in dein Leben. Sei in Liebe Lebe in Liebe

In diesem Workbook findest du 3 passende  
Übungen zum Buch.

Es sind Übungen, die ich selbst durchgeführt  
habe und auch immer wieder durchführe.

Sie sind einfach, klar und sehr, sehr effektiv, um  
die Liebe in dein Leben zu ziehen.

Vor allem, wenn du sie immer mal wieder  
durchführst.

Ich wünsche dir viel Freude mit den Übungen!

Alles Liebe  
Nicole

Dieses Workbook ist ein Auszug aus dem Kurs  
“In Love”

[www.nicolewendland.de](http://www.nicolewendland.de)

# Übung 1

## Zufrieden

1.

Schreibe 10 Punkte auf mit denen du in deiner Partnerschaft zufrieden bist. Wenn du keinen Partner hast, schreibe auf, womit du in deinem Single sein zufrieden bist.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2.

Stelle dir nun vor, du könntest dir alles wünschen. Alles wäre möglich: Was würdest du dir wünschen? Hier ist es egal, was du aufschreibst, es muss nichts mit einem möglichen Partner zu tun haben. Schreibe mindestens 10 Punkte auf!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Du bist fertig? Und, wie geht es dir jetzt? Fühlt sich das nicht toll an? Es ist, als hättest du einen neuen Raum für deine Zukunft aufgemacht. Du hast, wie ein Kind, mit leuchtenden Augen deine Wünsche und Träume ins Universum geschickt.



# Übung 3

## Der Moment

Der Moment, der alles verändert

Bist du offen für den Moment? Fühlst du dich im Jetzt, im gegenwärtigen Moment wohl?

Oder kann es sein, dass du dich in deinen Gedanken verlierst, die sich um vergangene Erlebnisse drehen? Vielleicht denkst du auch immer wieder darüber nach, was du noch alles tun und organisieren musst. Mit anderen Worten: Bist du ein wandelndes Tagebuch, das die Vergangenheit durchkaut und eine wandelnde To Do – Liste?

Dann wirst du garantiert diese kleinen feinen Momente verpassen, die das Potential in sich bergen, alles zu verändern. Viele Menschen meiden den gegenwärtigen Moment, weil es Angst macht. Es ist ein bisschen so, als würdest du im freien Fall sein. Ohne das Netz der Vergangenheit und ohne den Fallschirm der sicheren Zukunft. J

Jeder Moment hat das Potential alles zu verändern. Veränderung macht Angst, denn Veränderung bedeutet immer: Ich lasse mich ein auf das Unbekannte! Allerdings führt diese Veränderung über kurz oder lang ins Glück. Warum ich mir da so sicher bin?

Ein Beispiel: Stell dir vor, du gehst jeden Tag spazieren. Selbst, wenn es ständig regnet, du wirst garantiert einen Tag erwischen, wann die Sonne scheint. Bleibst du allerdings immer daheim oder fährst mit dem Auto, wirst du nie erleben, wie es ist in der Sonne spazieren zu gehen.

Jede Veränderung, jedes neue Erlebnis hat unvergleichlich mehr Chancen zum Glück zu führen, als wenn du in deinen alten Routinen verhaftet bleibst. Und manchmal braucht es eben diesen kleinen feinen Moment, in dem du ganz still bist, um spüren zu können, dass sich gerade etwas verändert.

Wenn du Single bist und das ändern möchtest, bedeutet es, dass du immer wieder neue Wege gehst. Dir immer wieder neue Erlebnisse verschaffst, um andere Menschen kennenzulernen, um neue Begegnungen zu haben.

Wenn du in einer Beziehung bist, dann lohnt es sich, dass ihr gemeinsam neue Erfahrungen macht. Und Achtung: Es geht nicht darum, Listen abzuarbeiten, mit denen man dann angeben kann, wie z.B. gemeinsam auf einem Schiff reisen, Fallschirm zu springen, eine waghalsige Bergtour zu machen oder gemeinsam zu meditieren. Es geht einfach darum neue Erfahrungen zu machen und gemeinsam im Moment zu sein. Dieses Neue gemeinsam zu genießen.

Wenn du nicht in einer Beziehung bist, dir aber eine wünschst: Welche Aktivitäten stellst du dir vor? Versuche dir vorzustellen, genau diese Aktivitäten mit einer Partner oder einer Partnerin zu erleben.

