

# Frühlingsputz in der Herzensstube

# 10

Fragen für den  
Frühlingsputz in  
deiner Herzensstube



Deine Checkliste für Frische und  
Leichtigkeit im Herzen

# Bring Frische und Leichtigkeit in Dein Herz

## Frage 1:

Welche alten **verstaubten Bilder** sprich **Erinnerungen** hängen da noch rum, die Du schon lange entsorgen – sprich loslassen wolltest?

---

---

---

## Frage 2:

Welche **ungelösten Konflikte** rauben dir unnötig Energie?

---

---

---

## Frische-Tipp:

Je mehr es Dir gelingt, im Hier und Jetzt zu sein, desto leichter wirst Du Dich fühlen.

## Bring Frische und Leichtigkeit in Dein Herz

### Frage 3:

Welche **Emotionen** hast Du irgendwo in einer Ecke einfach abgestellt ohne sie wirklich zu fühlen? **Welche emotionalen Blockaden** haben sich da aufgestaut und warten immer noch auf die Verarbeitung?

---

---

---

### Frage 4:

Welche **Ängste** haben sich in der Herzensstube breit gemacht und behindern Dich?

---

---

---

### Frische-Tipp:

Öffne Dich für Deine Emotionen und heisse sie wirklich willkommen.

## Bring Frische und Leichtigkeit in Dein Herz

### Frage 5:

Welche **Herzens-Fenster** sind immer noch verschlossen und warten darauf, wieder geöffnet zu werden?

---

---

---

### Frage 6:

Welche **unausgesprochenen Worte** warten schon längst darauf, gesprochen zu werden?

---

---

---

### Frische-Tipp:

Wir können nicht nicht kommunizieren.  
Lass Dein Herz sprechen.

## Bring Frische und Leichtigkeit in Dein Herz

### Frage 7:

Was gibt Dir persönlich den guten Boden, das **Fundament** für dein Glücklich-Sein?

---

---

---

### Frage 8:

Auf welchen **Werten** baust Du Dein Leben auf?

---

---

---

Frische-Tipp:  
Prüfe deine alten Überzeugungen und  
Glaubenssätze.

## Bring Frische und Leichtigkeit in Dein Herz

### Frage 9:

Wenn Dein Herz **sprechen** könnte, was würde es Dir sagen?

---

---

---

### Frage 10:

Wie bringst Du Dein Herz zum **Singen**? Was macht ihm Freude?

---

---

---

### Frische-Tipp:

Hör auf Dein Herz, es verrät Dir den Weg zu Freude und Leichtigkeit.

## Bring Frische und Leichtigkeit in Dein Herz

Ui Ui, ganz schön happig die Fragen?!

Ist es dir schwergefallen, diese zu beantworten?

Sind emotionale Themen aufgetaucht, die Du gerne besprechen möchtest?

Ich möchte Dich mit deinen Fragen und deinen Themen nicht alleine lassen. Lass uns darüber sprechen.

Nutze die Gelegenheit für ein **kostenfreies Erstgespräch** um zu sehen, wie ich Dich unterstützen kann.

Falls Du Fragen hast, kannst Du sie mir gerne auf [isabelle@dobmann.ch](mailto:isabelle@dobmann.ch) stellen oder ruf an **+41 79 339 02 14**. Ich bin für Dich da.



**Gerne unterstütze ich Dich beim Frühlingsputz in Deiner Herzensstube. Auf [www.isabelle.dobmann.ch/Herzensstube](http://www.isabelle.dobmann.ch/Herzensstube) findest Du mein aktuelles Angebot.**