

BARBARA  
KÜNDIG

# LIFE *Mastery*

*Das  
Arbeitsbuch*



WINDPFERD

# INHALT

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| EIN HERZLICHES WILLKOMMEN                                                            | 5   |
| DIE 12 SCHRITTE ZUR VOLLKOMMENEN GELASSENHEIT                                        | 5   |
| VORBEREITUNG                                                                         | 10  |
| ANLEITUNG                                                                            | 10  |
| WAS DARFST DU ERWARTEN?                                                              | 11  |
| ÜBUNGSANLEITUNG ZUR TAGESAFFIRMATION                                                 | 12  |
| DAS GELASSENHEITS-AFFIRMATIONSRIITUAL                                                | 13  |
| DIE 12 SCHRITTE MEISTERN                                                             |     |
| <b>Woche 1:</b> ERKENNE DEINE <i>Herzenswünsche</i> ALS LEUCHTTÜRME AN               | 15  |
| <b>Woche 2:</b> NUTZE DIE <i>Energie</i> DEINER <i>Gedanken</i>                      | 23  |
| <b>Woche 3:</b> <i>Lass</i> ALTES UND VERBRAUCHTES <i>los</i>                        | 31  |
| <b>Woche 4:</b> TRIFF <i>Entscheidungen</i> MITHILFE DEINER <i>Intuition</i>         | 39  |
| <b>Woche 5:</b> WERDE <i>Herrin</i> ÜBER DEINE <i>Glaubenssätze</i>                  | 47  |
| <b>Woche 6:</b> GENIESSE DAS <i>Freisein</i> VON BEWERTUNGEN                         | 55  |
| <b>Woche 7:</b> ERKENNE DEINE <i>Gebühle</i> VOLL UND GANZ AN                        | 63  |
| <b>Woche 8:</b> LASS DEIN <i>Energiefeld</i> DICH <i>schützen</i> UND <i>stärken</i> | 71  |
| <b>Woche 9:</b> <i>Öffne</i> DEIN <i>Herz</i>                                        | 79  |
| <b>Woche 10:</b> <i>Vertiefe</i> DAS <i>Vertrauen</i>                                | 87  |
| <b>Woche 11:</b> NUTZE DEINE <i>Schöpferkraft</i>                                    | 95  |
| <b>Woche 12:</b> LEBE <i>Spiritualität</i>                                           | 103 |
| WUNDERBAR, DU HAST ES GESCHAFFT                                                      | 111 |
| GRATULATION!                                                                         | 111 |
| ÜBER DIE AUTORIN                                                                     | 112 |



# EIN HERZLICHES WILLKOMMEN

Immer wieder hören und lesen wir gute Tipps und Ideen, die uns dazu animieren, unsere Gewohnheiten zu ändern. Oft aber sind wir kurz darauf wieder im gleichen Alltagstrott gefangen, ohne etwas nachhaltig verändert zu haben. Warum? Uns hat wohl ein Mentor gefehlt, der uns immer wieder liebevoll, aber bestimmt aufgefordert hat, am Thema dran zu bleiben. Genau hier setzt dieses Tagebuch an. Es ist ein Begleiter, der dir über einen überschaubaren Zeitraum zur Seite steht, bis du neue Verhaltensweisen verinnerlicht hast. Du musst dir dafür keine 12 Wochen als Auszeit nehmen. Im Gegenteil! Ich lade dich mit diesem Tagebuch dazu ein, dich 5-10 Minuten am Tag in deinem Alltag mit Gelassenheit und der Meisterschaft deines eigenen Lebens zu befassen.

Dieses Tagebuch begleitet dich über die nächsten 12 Wochen auf deinem Weg in die vollkommene Gelassenheit und die Meisterschaft deines Lebens. Jede Woche ist einem der 12 wichtigen Schritte in die vollkommene Gelassenheit gewidmet. Für jeden Tag gibt es eine vorbereitete Seite mit:

1. deinem täglichen Affirmationsritual
2. deiner Tagesaffirmation
3. deiner täglichen Gelassenheitsübung
4. der Tagesaufgabe zur Vertiefung des jeweiligen Schrittes
5. der Anerkennung deiner Erfolge

## DIE 12 SCHRITTE ZUR VOLLKOMMENEN GELASSENHEIT

Zum Einstieg stelle ich dir gerne die 12 Schritte vor, damit du verstehst, während du das Arbeitsbuch führst, worum es in den einzelnen Schritten geht. Es sind die 12 praxiserprobten Schritte, die dir den Weg zur vollkommenen Gelassenheit und der Meisterschaft deines Lebens ebnen. Die Inhalte sind nicht gänzlich neu: Sie enthalten Weisheiten, die uns die Weisen, die Yogis, die Heiligen und die Lebenslehrer der Menschheit schon vor vielen Jahren mit auf den Weg gegeben haben.

### 1 ERKENNE DEINE *Herzenswünsche* ALS LEUCHTTÜRME AN

Wenn du deine Herzenswünsche erkennst und anerkannt, kannst du dir daraus ein Ziel ableiten, eine Richtung, die du deinem Leben geben willst. Dann werden sich deine gesamte Energie und auch deine Gedanken darauf ausrichten. Wenn du deine Wünsche kennst, dann wird dir bewusst, wozu du deine Energie nutzen willst und wie sie zu kanalisieren ist. Dein Leben bekommt einen Fokus. Diesem Fokus – deinem persönlichen Leuchtturm – zu folgen wird dir zu einer inneren Sicherheit verhelfen, dass du auf dem richtigen Weg bist und dass dein Leben für dich Sinn macht.

Spüre ganz tief in dich hinein, was momentan in dir lebendig ist, welche Wünsche du in dir spüren kannst.

Gerne lade ich dich in einem nächsten Schritt dazu ein, dass du deine Herzenswünsche konkretisierst. Vielleicht formulierst du sie sogar in ein konkretes Ziel um, sodass du dir bewusst darüber wirst, in welche Richtung du dein Leben in den kommenden Tagen, Monaten oder auch Jahren steuern wirst. Wenn du ein klares Ziel vor Augen hast, kannst du

deine gesamte mentale Energie – deine Gedanken – darauf ausrichten. Auch dein Unterbewusstsein wird sich automatisch darauf ausrichten, dieses Ziel zu erreichen.

## 2 NUTZE DIE *Energie* DEINER *Gedanken*

Gedanken sind nichts anderes als Energie in einer anderen als der feststofflichen Form. Wenn du dich umschaust, siehst du vielleicht Materie: einen Tisch, eine Bank, einen Stuhl; wenn du in die Natur gehst, siehst du Bäume, Steine, Pflanzen und du siehst auch immer wieder viele Menschen um dich herum. Alle diese Dinge sind Formen von Energie – Energie, die eine dichtere Form angenommen hat. Auch deine Gedanken und deine Gefühle sind Energieformen. Je bewusster du dir deiner Gedanken bist, desto zielgerichteter und kraftvoller kannst du die Energie deiner Gedanken nutzen.

Wenn du deinen Herzenswünschen und Projekten Kraft verleihen willst, dann achte auf konstruktive Gedanken. Schon ein einziger Gedanke kann einen Einfluss darauf haben, wie sich die Dinge entwickeln.

Wähle also aus diesem Grund deine Gedanken ganz bewusst, weil du weißt: Jeder Gedanke, der in deinem Kopf auftaucht, wird in der Außenwelt die entsprechende Form erlangen.

## 3 *Lass* ALTES UND VERBRAUCHTES *los*

Wir alle tragen alte Geschichten, unnötige Gedanken, überholte Überzeugungen, Vorstellungen und Ideen mit uns herum, die ich zusammenfassend „alten Trödel“ nenne. Es macht wenig Sinn, planlos einfach irgendwelchen alten Trödel anzuhäufen, täglich neuen dazukommen zu lassen und so deinen inneren Raum damit vollzustopfen. Der Trödel kostet dich Energie und Kraft und besetzt deinen mentalen Raum. Weitergebracht hat er dich nicht. Darum darfst du ihn jetzt gerne – mit Freude – loslassen.

Gleichzeitig wirst du auch merken, welche wichtigen Gedanken und Vorstellungen du noch in deinem inneren Raum haben möchtest. Gibt es welche, die du bereits gepflegt hast? Die weiterhin in deine Wohlfühloase oder deinen inneren Raum passen?

Vielleicht machst du es dir zur Gewohnheit, einmal täglich oder einmal pro Woche deine mentale Ordnung erneut anzuschauen. Das Loslassen wird natürlich bewirken, dass du viel mehr Platz hast für das Neue und das Kraftvolle. Es ist so, als würdest du im Garten gewisse Pflanze aus einem Blumenbeet herausnehmen, dann können die anderen besser wachsen. Du wirst sehen, dass die ausgewählten Gedanken und Vorstellungen bald viel mehr Kraft bekommen. So kannst du diejenigen Dinge entstehen lassen, die dir wirklich wichtig sind: diejenigen Dinge, die du in deinem Leben kreieren möchtest. Ich lade dich also herzlich ein, für eine innere Ordnung zu sorgen und dich immer wieder im Loslassen zu üben.

## 4 TRIFF *Entscheidungen* MIT HILFE DEINER *Intuition*

Die Intuition ermöglicht es dir, Hinweise und Botschaften aus dem Feld der zeitlich und räumlich uneingeschränkten Informationen zu erhalten, die du dir nicht in deinem Kopf zurechtlegen musst. Wir sind es durch unsere Sozialisierung gewöhnt, uns nur auf Fakten zu verlassen, die wir irgendwo sehen, hören oder lesen. Wir haben viele Jahre in der Schule gelernt und uns darin geübt, rational zu argumentieren und Lösungen zu diversen Problemen zu finden.

# DAS GELASSENHEITS-AFFIRMATIONSRIITUAL

1. ICH GÖNNE MIR MEINE *Herzenswünsche*.
2. ICH WÄHLE MEINE GEDANKEN *bewusst*.
3. ICH *lasse* ALL DIE DINGE, DIE MIR NICHT GUTTUN, *los*.
4. ICH TREFFE ALLE MEINE ENTSCHEIDUNGEN  
MIT *Leichtigkeit* UND *Vertrauen*.
5. MEINE GLAUBENSSÄTZE *unterstützen* MEINE TIEFSTEN WÜNSCHE.
6. ICH *nehme* DIE DINGE SO *an*, WIE SIE SIND.
7. ICH LASSE DIE *Gebühle*, DIE MIR NICHT GUTTUN, WIEDER LOS.
8. MEINE WUNDERBAREN *Qualitäten*  
SPIEGELN SICH IN MEINEM ENERGIEFELD WIDER.
9. ICH *liebe*.
10. ICH ERLAUBE MIR, DIE ALLES DURCHDRINGENDE *Kraft* ZU SPÜREN.
11. ICH KREIERE *Fülle* UND *Liebe*.
12. ICH BIN *verbunden* MIT ALLEM.



# Woche 1:

ERKENNE DEINE *Herzenswünsche* ALS LEUCHTTÜRME AN



## 1. TÄGLICHES GELASSENHEITS-AFFIRMATIONSRIUAL

Lies die Gelassenheits-Affirmationen auf Seite 13 laut und mit Überzeugung vor, am besten vor einem Spiegel.

## 2. TAGESAFFIRMATION

ICH SPÜRE MEINE *Herzenswünsche*.

## 3. MEINE HEUTIGE GELASSENHEIT

Um meine Gelassenheit zu stärken, werde ich mir heute Folgendes gönnen:

.....

.....

.....



## 4. TAGESAUFGABE

Welche Herzenswünsche hast du? Schließe die Augen und spüre einen Moment in dein Herz hinein. Was ist dir ganz besonders wichtig, was möchtest du erfüllt sehen? Schreibe die drei wichtigsten Wünsche auf. Welcher davon ist momentan der allerwichtigste?

.....

.....

.....

.....



## 5. ERKENNE DEINEN ERFOLG AN

Nenne mindestens fünf Erfolge, die du heute erlebt hast.

.....

.....

.....

DEINE HEUTIGE GELASSENHEIT:

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

DEIN HEUTIGES ENERGIELEVEL:

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

# Woche 2:

NUTZE DIE *Energie* DEINER *Gedanken*



## 1. TÄGLICHES GELASSENHEITS-AFFIRMATIONSRIITUAL

Lies die Gelassenheits-Affirmationen auf Seite 13 laut und mit Überzeugung vor, am besten vor einem Spiegel.

## 2. TAGESAFFIRMATION

ICH NUTZE JEDEN TAG DIE *Kraft* MEINER *Gedanken*.

## 3. MEINE HEUTIGE GELASSENHEIT

Um meine Gelassenheit zu stärken, werde ich mir heute Folgendes gönnen:

.....

.....

.....



## 4. TAGESAUFGABE

Werde dir bewusst, welche wiederkehrenden negativen Gedanken du hast. Schreibe sie jedoch nicht in diesem Buch auf, denn du möchtest solche negativen Gedanken hier nicht verewigen. Sag dir heute jedes Mal laut oder leise STOP, wenn du einen negativen Gedanken hast. Male dir hier eine große Stop-Tafel als Erinnerung auf.

.....

.....

.....

.....



## 5. ERKENNE DEINEN ERFOLG AN

Nenne mindestens fünf Erfolge, die du heute erlebt hast.

.....

.....

.....

DEINE HEUTIGE GELASSENHEIT:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DEIN HEUTIGES ENERGIELEVEL:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

# ÜBER DIE AUTORIN

Barbara Kündig gibt seit vielen Jahren Kurse, Workshops, Einzelberatungen und Ausbildungen zu Entspannung, Yoga Nidra und Intuition weltweit.

Zudem hat sie das Online-Transformationsprogramm ‚Life Mastery‘ konzipiert und viele Teilnehmerinnen darin begleitet, Meisterin ihres Lebens zu werden.

Sie hat Psychologie sowie Staatswissenschaften studiert, ist Yogalehrerin und Mutter von zwei Kindern.

Sie unterrichtet und begleitet ihre Teilnehmer mit viel Liebe, Transformationskraft, Intuition, Klarheit und Humor.

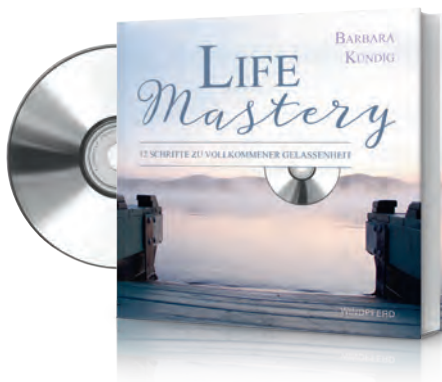
Kontaktiere Barbara unter:

backoffice@barbara-kuendi .ch

www.barbara-kuendig.ch



## AUSWAHL WEITERER BÜCHER, CDs UND KARTENSETS VON BARBARA KÜNDIG IM WINDPFERD VERLAG:



*Life Mastery* | Buch + CD  
ISBN 978-3-86410-187-8

Mit 12 Schritten begibst du dich auf eine innere Reise und kommst dem Ziel nach Leichtigkeit einen großen Schritt näher: durch praktische Übungen für mehr Energie, innere Ruhe und Gelassenheit. Barbara Kündig zeigt dir in diesem Ratgeber, wie du lernst, deine Gefühle anzunehmen, ohne ihnen die Kontrolle zu überlassen. Öffne dein Herz, vertraue deiner Intuition und gib Spiritualität eine Chance. Mit diesem Bewusstsein wirst du zum wahren Meister deines erfüllten Lebens!

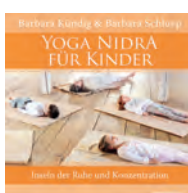
Auf der beiliegenden CD findest du alle 12 Gelassenheitsmeditationen die du über den praktischen Download-Link überallhin mitnehmen kannst.



*Yoga Nidra – die Perle der Tiefenentspannung*

Buch und CD; 2010

ISBN 978-3-89385-637-4



*Yoga Nidra für Kinder*

Co-Autorin: Barbara Schluap

Buch und CD; 2015

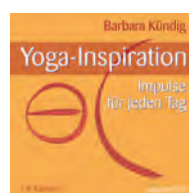
ISBN 978-3-86410-098-7



*Chakra Yoga Nidra – Tiefenentspannung für Körper, Geist und Chakren*

Buch und CD; 2014

ISBN 978-3-86410-081-9



*Yoga-Inspiration*

Kartenset; 2011

ISBN 978-3-89385-665-7