# The Dreamers *club*

# workbook

ATELIER BLYSS

# WILLKOMMEN

## *Hey Dreamer!*

The Dreamers Club ist ein fiktiver Ort, der Gäste willkommen heisst, die es wagen zu träumen - über Grenzen hinaus zu träumen.

Diejenigen, die ihrer Kreativität freien Lauf lassen, die tief in ihre Fantasie eintauchen und sich nicht scheuen, die Tiefen ihres Geistes zu erkunden. Dieser Ort ist für die Tatkräftigen, die Macher*innen und Wegbereiter.

Dieses Workbook ist als kleiner Leitfaden gedacht, der dir dabei helfen soll, Klarheit über deine Träume zu gewinnen und einen sicheren Ort zum Reflektieren zu schaffen. Wir ermutigen dich, deine Gedanken und Gefühle in aller Aufrichtigkeit festzuhalten.

Viel Spass beim Eintauchen in dein inneres Selbst.

*Tania & Romaine*

ATELIER BLYSS

## ÜBER UNS

Unsere Marke steht für mehr als "nur" nachhaltige Mode. Wir streben danach, so bewusst und authentisch wie möglich zu leben und dem Weg unseres Herzens zu folgen. Und wir möchten dich dazu inspirieren, dies ebenfalls zu tun. Dieser Weg mag oft nicht einfach sein. Es erfordert viel Mut, sich dem Unbekannten zu stellen. Wir möchten dich ermutigen, auf deine innere Stimme zu hören und dir selbst zu vertrauen.

# ZEIT ZUM REFLEKTIEREN

*Wusstest du, dass du täglich etwa 60.000 Gedanken hast? Die meisten davon wiederholen sich Tag für Tag und wir neigen dazu, unsere Gedanken nicht zu Ende zu denken. Um jedoch mehr Klarheit in deine Gedankenwelt zu bringen, kann es helfen, sie auszuführen.*

*Nimm dir jetzt die Zeit, deine Gedanken und Gefühle, die sich aus den folgenden Fragen ergeben, ganz intuitiv aufzuschreiben.*

**Beschreibe einen Traum, den du schon immer verfolgen wolltest, aber bisher noch nicht umgesetzt hast. Was hat dich daran gehindert?**

**Welchen Traum / welche Träume hattest du als Kind? Sind das heute noch deine Träume oder haben sie sich verändert?**

Unsere Kindheitsinteressen und -träume können Aufschluss darüber geben, welche verborgenen Leidenschaften in uns schlummern.

**Gibt es eine Person (egal ob berühmt oder nicht), die dich besonders inspiriert, weil sie ihre Träume aktiv verfolgt? Was könntest du von dieser Person lernen?**

**Was bedeutet es für dich, über Grenzen hinaus zu träumen?**
**Welche limitierenden Glaubenssätze hast du dir selbst auferlegt?**

**Denke und fühle dich für einen Moment grenzenlos, absolut alles ist möglich. Was würdest du in diesem Moment tun?**

# ACHTSAMKEITSÜBUNG

*In einer Welt, die mit ständigem Input und Ablenkungen überflutet wird, war es noch nie so wichtig wie heute, sich einen Ort der Ruhe zu schaffen.*

*Mit dieser Übung kannst du einen solchen Ort für dich gestalten, um dich mit dir selbst zu verbinden, Klarheit zu finden und dein Wohlbefinden zu steigern.*

**Ruheort finden:** Wähle einen ruhigen und bequemen Ort, an dem du für die Dauer der Übung nicht gestört wirst.

**Absicht setzen:** Beginne damit, eine klare Absicht für diese Übung zu formulieren. Diese könnte lauten: «Ich bin hier, um mehr Klarheit über meine Träume und Ziele zu gewinnen».

**Tiefes Atmen:** Schliesse die Augen und atme ein paar Mal tief und langsam ein. Atme tief durch die Nase ein und lass Brust und Bauch sich heben. Atme langsam durch den Mund aus und lass dabei jegliche Anspannung los.

**Körperscan:** Beginne mit einem sanften Körperscan von Kopf bis Fuss. Achte auf alle Bereiche, in denen du dich angespannt oder unwohl fühlst, und erlaube ihnen, sich zu entspannen, während du weiterhin tief atmest.

**Traum visualisieren:** Visualisiere nun den Traum oder das Ziel, das du erreichen möchtest. Stelle ihn dir so detailliert wie möglich vor. Sieh dich selbst in dieser Situation, erlebe die Emotionen und spüre mit allen Sinnen hinein.

**Gedanken beobachten:** Während du deinen Traum visualisierst, kann es sein, dass dein Geist beginnt, Gedanken, Zweifel oder Ablenkungen zu produzieren. Anstatt dich in diesen Gedanken zu verfangen, beobachte sie einfach, ohne sie zu bewerten. Stelle sie dir wie vorbeiziehende Wolken am Himmel vor.

**Zurück zur Visualisierung:** Wann immer du bemerkst, dass deine Gedanken abschweifen, lenke deinen Fokus sanft zurück auf deine Traumvisualisierung. Spüre die Aufregung und Entschlossenheit, die mit dem Erreichen deines Traums verbunden sind.

**Mit Gefühlen verbinden:** Nimm dir einen Moment Zeit, um dich mit den Emotionen zu verbinden, die du während dieser Übung empfindest. Fühlst du dich inspiriert, motiviert, oder vielleicht ein wenig ängstlich? Erkenne diese Gefühle an, ohne dich zu sehr damit zu identifizieren.

**Dankbarkeit:** Bevor du die Übung beendest, nimm dir einen Moment Zeit, um dich dir selbst dafür zu danken, dass du dich mit deiner inneren Weisheit verbindest. Dankbarkeit kann dazu beitragen, dass du eine positive und vertrauensvolle Haltung einnimmst.

**Langsam zurückkehren:** Wenn du bereit bist, öffne sanft die Augen. Atme noch ein paar Mal tief ein und auf und komm zurück ins Jetzt.

Denk daran, dass Beständigkeit der Schlüssel zum Üben von Achtsamkeit ist. Regelmässige Pausen von äusseren Einflüssen sind unglaublich hilfreich, damit du deine innere Stimme wirklich hören und fühlen kannst und herausfindest, was du dir wirklich wünschst.

## Notiere dir hier deine Eindrücke aus der Übung:

# RAD DES LEBENS

*Das Lebensrad ist ein Werkzeug, das dir hilft, die Bereiche deines Lebens zu erkennen und zu reflektieren, welche für dich am Wichtigsten sind. Du kannst erkennen, in welchen Bereichen du erfüllt bist und in welchen du möglicherweise noch nicht deine innere Wahrheit lebst. Die Übung zeigt dir, ob du deinen Bedürfnissen genügend Aufmerksamkeit schenkst und wo es noch Raum für Wachstum gibt.*

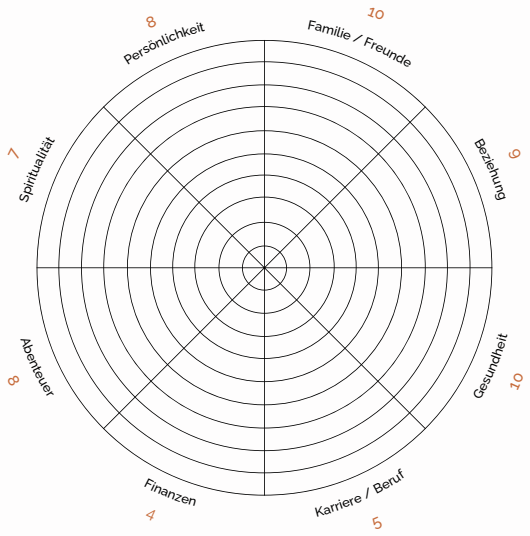
## Wie funktioniert's?

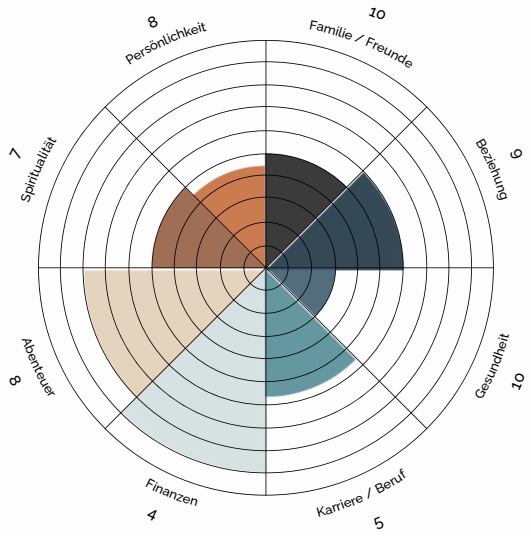
Bestimme zunächst, wie wichtig jeder Lebensbereich für dich ist, indem du die Zahl neben der Beschreibung notierst.

10 = ist für mich sehr wichtig
1 = ist für mich überhaupt nicht wichtig

Schätze nun jeden Bereich auf einer Skala von 1-100% ein, wie erfüllt du dich im Moment fühlst und wie sehr du dort bereits dein volles Potenzial lebst. Wenn du das Workbook ausdruckst oder selbst einen Kreis zeichnest, kannst du Farben verwenden. Ansonsten verwende Prozentzahlen. Je mehr das Dreieck mit Farbe gefüllt ist bzw. je höher die Zahl, desto glücklicher fühlst du dich in diesem Bereich.

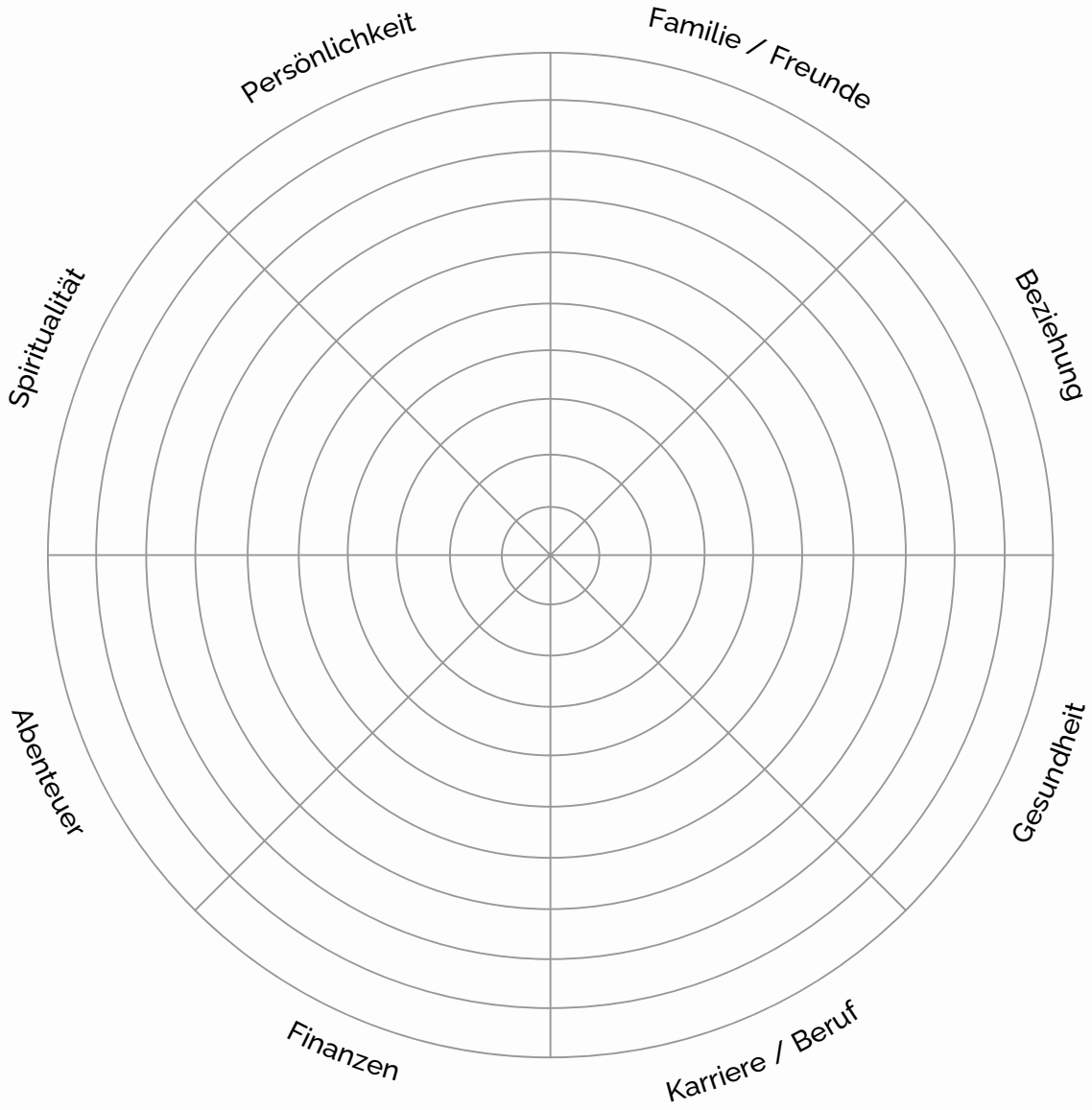
Hier ist ein Beispiel:



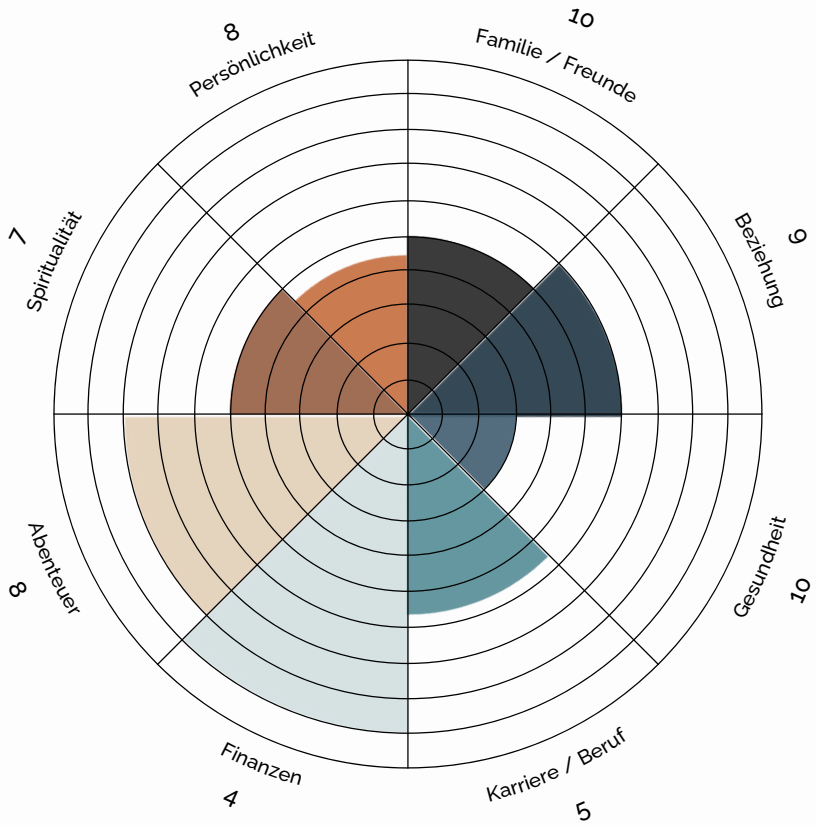
## Nun bist du dran!

Du tust dies für dich selbst, also sei vollkommen ehrlich mit dir. Nur so wird diese Übung von Nutzen sein.



## Wie kann es ausgewertet werden?

Schauen wir uns das fiktives Beispiel einmal genauer an. Der Bereich Finanzen beispielsweise weisst zwar eine hohe Zufriedenheit auf, hat jedoch nur eine 4 in Sachen Wichtigkeit erhalten. Wohingegen zum Beispiel der Bereich Gesundheit oder Beziehung eine hohe Wichtigkeit, aber eine vergleichsweise geringe Zufriedenheit aufweist.




Dein Lebensrad auszuwerten ist eine tolle Möglichkeit, einen Einblick in die Balance deines Lebens zu gewinnen und Bereiche zu identifizieren, auf die du dich mehr oder weniger fokussieren kannst, um ein harmonischeres und erfüllteres Leben zu gestalten.

## Was nun?

Mach dir keine Sorgen, wenn dir dein Ergebnis nicht gefällt oder es dich sogar erschreckt. Betrachte es stattdessen als eine grossartige Gelegenheit, über deinen zukünftigen Weg nachzudenken und aktiv Schritte zu unternehmen, die mehr mit dir und deinen Werten übereinstimmen.

# ZEIT ZUM FEIERN

*Liebe*r Träumer*in,*

wir hoffen, dass diese Übungen dir geholfen haben, etwas mehr Klarheit in deine Träume zu bringen. Denk daran, dass alles ein Prozess ist; du musst nicht schon alles im Griff und auf alles eine Antwort haben. Du bist genau da, wo du jetzt sein sollst, also geniesse diese Reise so gut es geht. Alles hat sein bestimmtes Timing. Sich der eigenen Wahrheit zu stellen, erfordert Mut, Geduld und Verantwortung. Feiere dich dafür, dass du auf dein Herz hörst und deiner inneren Führung folgst.

Wir würden uns freuen, wenn du uns eine Nachricht auf Instagram oder per E-Mail hinterlässt und uns mitteilst, wie dir das Workbook gefallen hat. Wenn du möchtest, kannst du deine Erkenntnisse mit uns teilen.

Wir freuen uns auf den Austausch mit dir!

*Auf dein Wohl!*

ATELIER BLY