



DER MENTAL LOAD MINIKURS

WORKBOOK TEIL 1



Frei von Angst, Stress & Überforderung

www.jeannettemokosch.com

WILLKOMMEN

Dieser Minikurs war ganz plötzlich auf meinem Herzen, vielleicht auch deswegen, weil es genau das ist, was Du gerade hören sollst. In 2 Teilen möchte ich einen Beitrag für Deine mentale Gesundheit leisten und danke Dir dafür, dass Du Raum in Deinem Alltag für Dich und Dein Wohlbefinden schaffst. Du bist in meinem Herzen,

Seannette



INHALT

VORBEREITUNG

Ich möchte, dass Du perfekt vorbereitet bist für Deine kleine Auszeit. Folgende Dinge werden für den Kurs benötigt

PLATZ FÜR NOTIZEN

Notiere Dir wichtige Erkenntnisse, damit Du in der Zukunft jederzeit darauf zugreifen kannst

VORLAGEN

Kostenlose Lettering-Vorlagen helfen Dir dabei, Dich meditativ und sinnlich mit dem stärkenden Inhalt zu beschäftigen

ENTSCHEIDUNG

Triff eine unverhandelbare Entscheidung





IMPULS

"Wenn Du Deinen Fokus beschützen kannst,
Deine Gedanken und Emotionen,
dann sehe ich eine große Zukunft für Dich!"

WWW.JEANNETTEMOKOSCH.COM



VORBEREITUNG

DAS KANNST DU TUN:

Drucke diesen Guide aus und besorge Dir selbstklebende Post-It's. Ein kleiner Stapel mit losen Zetteln geht auch. Zudem benötigst Du einen Stift und 50 Minuten Ruhe.

Du kannst den Kurs auch anhören und diese 50 Minuten mit geschlossenen Augen im Bett verbringen. Hört sich gut an, oder?





WAS IST DEINE GRÖSSTE MENTALE HERAUSFORDERUNG?

Benenne in einem kurzen Satz, was Dich am meisten bewegt.
Ist es die Angst, der Stress, oder die Überforderung?

Das bewegt mich:

WERTVOLLE GEDANKEN

MEINE NOTIZEN



LETTERING VORLAGE 1

PSALM 23

Der Herr
ist mein Hirte,
mit und
meinem Zuhause
wird nichts
mangeln.



MATTHÄUS 11,28

Kommt her zu mir, alle,
die ihr mühselig
und beladen seid,
ich will euch erquicken.
Nehmt auf euch mein Joch
und lernt von mir,
denn ich bin sanftmütig
und von Herzen demütig,
so werdet ihr Ruhe finden
für eure Seelen.



Ich ruhe im Sturm.
Ich bewältige meinen
Alltag und erfahre Hilfe.
Meine Überforderung
ist gewichen und ich gehe
fokussiert und mit innerem
Frieden durch den Tag,
weil ich weiß, was in meiner
konkreten Verantwortung
liegt.



MEINE 3 UNVERHANDELbaren ENTSCHEIDUNGEN

Deine mentale Gesundheit ist wichtig.
Triff HIER und JETZT 3 Entscheidungen,
die Du diesbezüglich treffen möchtest.





FORTSETZUNG

FOLGT IN KÜRZE

Wie Du im Kurs hören konntest, hat das Wort Gottes hat einen enorm großen Einfluss auf meine mentale Gesundheit. Ich arbeite ganz praktisch mit den Inhalten und verwende es als Nahrung für mein geistiges Innenleben. Dazu musst Du keiner Konfession oder einer bestimmten Kirche angehören. "Wortarbeit" ist (in unserem Land) frei zugänglich und höchst heilsam. Es gibt so viele Länder, in denen Menschen verfolgt werden, wenn man eine Bibel bei ihnen findet. Es ist wirklich ein Geschenk, wenn wir kühn und ohne Angst damit arbeiten dürfen.

Du bist ein Segen.



Bleib in Kontakt

WWW.JEANNETTEMOKOSCH.COM

INSTAGRAM:

@JEANNETTEMOKOSCH

@DEINBLUEHENDESZUHAUSE