



Bewusst Frau Sein

**13 Anregungen
für mehr Lebensqualität**



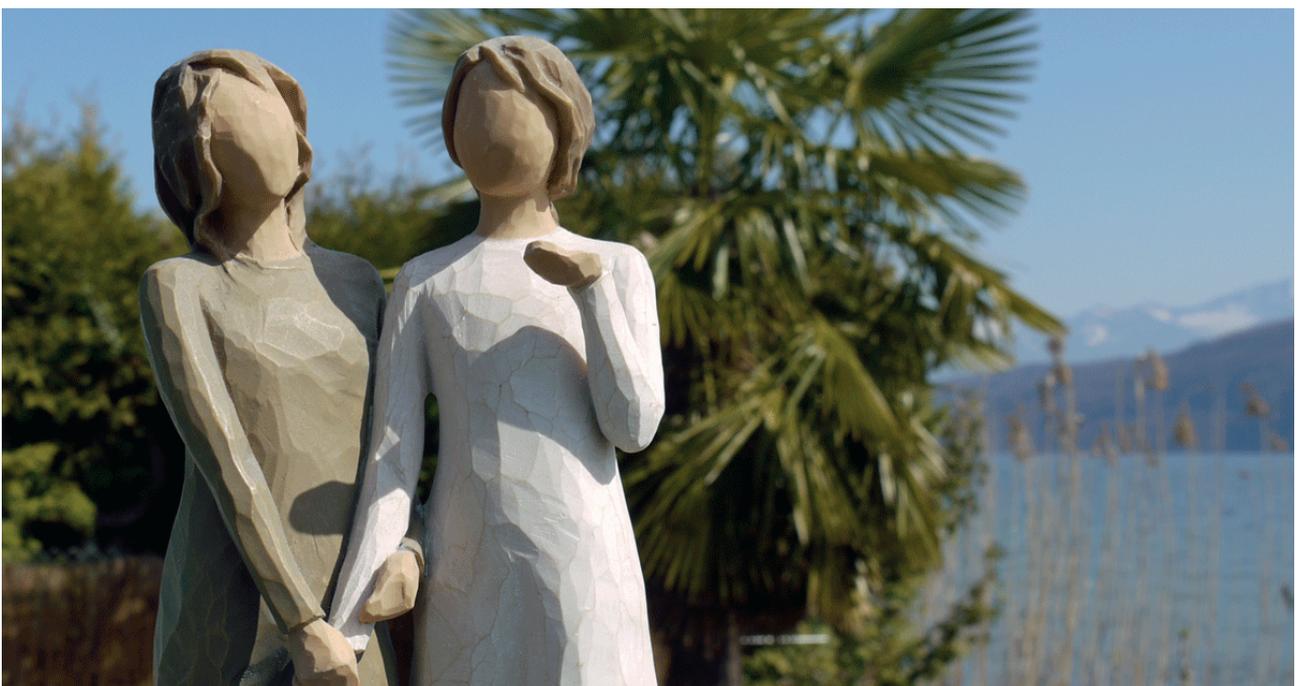
Franziska Ancona

Liebe Leserin

Ich heiße Franziska Ancona und ich bin eine offene, empathische und hellfühlige Frau. Seit jeher interessieren und faszinieren mich die Menschen und ihre verschiedenen Persönlichkeiten. Daher arbeite ich wohl auch so gerne mit ihnen zusammen: In meiner ersten Lebenshälfte als Gastgeberin und jetzt als Coach. Meine Geschichte und meine Erfahrungen machen mich zur Expertin für Themen, die Frauen in der Lebensmitte beschäftigen.

Ich bin dankbar, dich ein Stück auf deinem Wege begleiten zu dürfen, und ich wünsche dir ein glückliches und erfülltes Leben.

Deine
Franziska Ancona



13 Anregungen für mehr Lebensqualität

1. Finde deine Lebensaufgabe

Bist du unglücklich, unzufrieden oder traurig? Dein Unterbewusstsein sagt dir damit, dass dein Veränderungsprozess begonnen hat. Nimm diese Erkenntnis dankend an, schaffe Klarheit und finde deine neue Lebensaufgabe.

2. Sag was du denkst und sei einfach du

Wurde dir als Kind eingetrichtert, was man tun und sagen darf – und was nicht? Vielleicht haben die Worte deiner Eltern dich so sehr geprägt, dass du nicht mehr du bist, sondern so wie du das Gefühl hast sein zu müssen.

3. Schaff dir Zeit und Raum

Hast du zu wenig Zeit und Raum für dich? Wenn du dein Leben lang hart gearbeitet hast, ist es normal, dass die Batterie völlig leer ist. Nimm dir jetzt Zeit für dich alleine, um zu entspannen und komm in der Stille zu innerer Ruhe.

4. Sei mutig für deine Veränderung

Weisst du, was du willst? Dann sei mutig, fokussiere auf deine neue Lebensaufgabe und nimm dein Leben in die Hand. Alles kommt gut, wenn du an dich selbst glaubst.

5. Leb frei von Schmerzen und Krankheiten

Fühlst du dich ausgebrannt oder hast du Schmerzen? Dann handle und stopp dein Tun, bevor du einen Zusammenbruch hast. Verordne dir selbst täglich längere Ruhephasen, damit du dich wieder spüren kannst.



6. Steig aus dem Hamsterrad aus

Hast du viele Wünsche und Bedürfnisse aber leider keine Zeit sie zu leben oder anzugehen? Dann steig aus dem Hamsterrad aus. Wenn du deine Komfortzone verlässt, wird sich dein Leben zum Positiven verändern.

7. Lös deine familiären Glaubensmuster

Hörst du noch immer die mahnenden Worte deiner Eltern? Die Familie ist das kräftigste Beziehungsgeflecht. Jeder ist mit seinen Vorfahren bewusst oder unbewusst positiv oder negativ verbunden. Lös dich von alten Glaubensmustern.

8. Wandle deine Ängste in Liebe

Hast du Ängste, die dich lähmen, ersticken oder vor Schmerz fast zerreißen? Stell dich deiner Angst, lass dich von ihr überrollen und verwandle sie dann in Liebe. Du kannst das, denn die Angst findet letztlich nur in deinem Kopf statt.

9. Finde deine eigene Wahrheit

Bist du bereit, deine eigene Wahrheit zu finden? Sobald du dich den Dingen stellst, die du nicht magst oder gegen die du gar eine Abneigung verspürst, beginnt deine Heilung.

10. Erreiche selbstbewusst dein Traumgewicht

Möchtest du dauerhaft abnehmen und dich richtig wohl in deinem Körper fühlen? Selbstannahme heisst das Zauberwort. Wenn du deine «Festplatte» umprogrammierst, kannst du dein Wunschgewicht speichern.

11. Sei achtsam mit dir

Fällt dir auf, dass dein Körper dir unverzüglich Grenzen aufzeigt, wenn du nicht achtsam mit ihm umgehst? Nimm deinen körperlichen und seelischen Wandel an und finde deine Balance, damit du wieder erfüllt und glücklich sein kannst.

12. Liebe deine Weiblichkeit und Sexualität

Möchtest du das Frausein neu entdecken? Jede Frau hat die notwendigen Ressourcen für ein glückliches Leben. Übernimm die Verantwortung für deine Sexualität und bring dich mit deinen Wünschen und Bedürfnissen ein.

13. Lass deine Vergangenheit los

Lebst du noch in der Vergangenheit? Akzeptiere sie und lasse los, auch wenn es dir nicht leichtfällt. Nur so kann alles seinen weiteren Gang nehmen. Lebe im Hier und Jetzt und du wirst wieder erfüllt und frei sein.



Es ist nie zu spät für eine Veränderung

Viele Frauen wollen ihr Leben in allen Facetten genießen, wissen aber nicht, wie sie ihre Situation verändern können. Sie drehen sich im Kreis, lassen sich von anderen vereinnahmen oder verunsichern und haben oft die Kraft nicht mehr, das zu tun, was sie möchten. Erst wenn sie krank werden, holen sie sich Hilfe. Aber soweit muss es nicht kommen. Mit viel Empathie und Helffühen begleite ich dich auf deinem Weg.

Dazu verbinde ich verschiedene Behandlungsformen wie Mental-, Hypno- und Systemisches-Coaching oder auch Reiki so, dass sie individuell und optimal auf deine Bedürfnisse abgestimmt sind. Ich garantiere dir schon nach einer Sitzung eine persönliche, positive Veränderung.

Hilf dir selbst

Ob Natur-Coaching oder Entspannungshypnose in der Gruppe, ob Selbsthypnose, Pendeln oder die Kraft von Heilsteinen: In meinen Workshops lernst du deine Entwicklung zu steuern, deine Ziele zu erreichen und dein Leben nach deinen Wünschen zu gestalten.

«Wenn du auf ein Ziel zugehst, ist es äusserst wichtig auf den Weg zu achten. Denn der Weg lehrt dich am besten, ans Ziel zu gelangen und er bereichert dich, während du ihn zurücklegst.»

Paulo Coelho

Das sagen meine Klientinnen

Selbstbewusstsein – Kommunikation – Lebensaufgabe

Ich bin Mutter von vier Kindern und komme selber aus einer grossen Familie. Irgendwann musste ich feststellen, dass ich nicht mehr wusste, wo mein Platz in meiner Familie war. Ich hatte Angst um meine Ehe, mir fehlten Hobbys und ich wünschte mir die Freude von damals zurück. Als ich mich an Franziska wandte, hatte ich Schmerzen im Bereich Hals und Brust, zittrige Hände und ich weinte täglich. Dank ihr weiss ich wieder, dass ich gut bin, so wie ich bin. Ich habe meine Glaubensmuster abgelegt und mich mit meinen Eltern versöhnt. Was die anderen denken, ist mir mittlerweile egal. Mein Hobby – das Malen – erfüllt mich und ich gehe meinen Weg schmerzfrei und selbstbewusst. Das hat auch meine Ehe positiv verändert. (Klientin 40 Jahre)

Schlafstörung – Ängste – Selbstliebe

Als ich das erste Mal bei Franziska war, litt ich unter Sprach- und Schlafstörungen, und unter der Angst nicht zu genügen. Sie gab mir meine Sicherheit und mein Vertrauen zurück. Ich löste mein Mutter-Tochter-Thema und damit hat sich die Welt für mich komplett verändert. Franziska hat mir gezeigt, was ich tun kann, um in der Nacht wieder schlafen zu können. Mit dem Stress sind auch die Sprachstörungen verschwunden. Ich bin wieder die Frau, die ich früher einmal war und ich habe meine Selbstliebe gefunden. (Klientin 51 Jahre)

Schmerzen – Loslassen

Nachdem meine Füsse operiert wurden, litt ich unter Schmerzen. Ich war motivationslos und lebte fast nur in meiner Vergangenheit, die wie eine schwere Last auf meinen Schultern lag. Mit Franziska konnte ich endlich das System meiner Familie erkennen und neu ordnen. Dank ihr konnte ich meine Vergangenheit mit einem anderen Blick sehen und nach ein paar Sitzungen waren meine Schmerzen weg. Schon bald konnte ich wieder ohne Stöcke gehen und mit meinem geliebten Velo fahren. Sie hat mir Mut und Kraft gegeben und dafür bin ich ihr sehr dankbar. (Klientin 48 Jahre)

Weiblichkeit – Gewicht – Sexualität

Mein Gewicht war ein ständiges Auf und Ab. Ich war sehr unzufrieden und ich hasste mich dafür, immer zu viel zu essen und mich zu vernachlässigen, wenn ich Stress hatte. Ich ging nicht mehr raus und verlor den Kontakt zu den Menschen. Da ich meinen Körper ablehnte, verlor ich die Verbindung zu mir selbst und meine Sexualität war auf dem Tiefpunkt. Im Internet bin ich auf das Angebot von Franziska gestossen und ich habe beschlossen, mit ihrer Hilfe mein Leben zu ändern. Das war die beste Entscheidung meines Lebens! Heute bin ich 15 Kilo leichter, trage Kleider, die mir gefallen, fühle mich weiblich und darf meine Sexualität wieder in vollen Zügen genießen. (Klientin 45 Jahre)

Vergangenheit – Hamsterrad – Kommunikation

Festgefahren im Alltag war ich einem Burnout nahe. Ich war erschöpft, energielos und völlig blockiert. Schlussendlich konnte ich nicht mehr aus dem Haus und hatte keine Kraft mehr, überhaupt irgendetwas zu tun. Da in meiner Vergangenheit viel passiert ist, habe ich mich und meine Gefühle eingemauert. Franziska hat es geschafft, meine harte Schale zu knacken. Ich durfte lernen, mich zu öffnen und zu zeigen. Heute kann ich sagen, was ich denke. Ich konnte Menschen vergeben und kann ich jetzt vorwärtsschauen. Dank Franziska habe ich mein Leben zurück. (Klientin 37 Jahre)



Links

Möchtest du wieder bewusst Frau sein und deine Lebensqualität verbessern?
Gerne begleite ich dich auf deinem Weg.

Besuch meine Website www.franziska-ancona.ch oder kontaktier mich auf Facebook.

Meine Fanpage

«BEWUSST FRAU SEIN – DEIN WEG FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT»

findest du unter

<https://www.facebook.com/franziska.ancona.ch>

Mein Facebook-Gruppe

«BEWUSST FRAU SEIN – ERFÜLLT IN DER BLÜTE DES LEBENS»

findest du unter

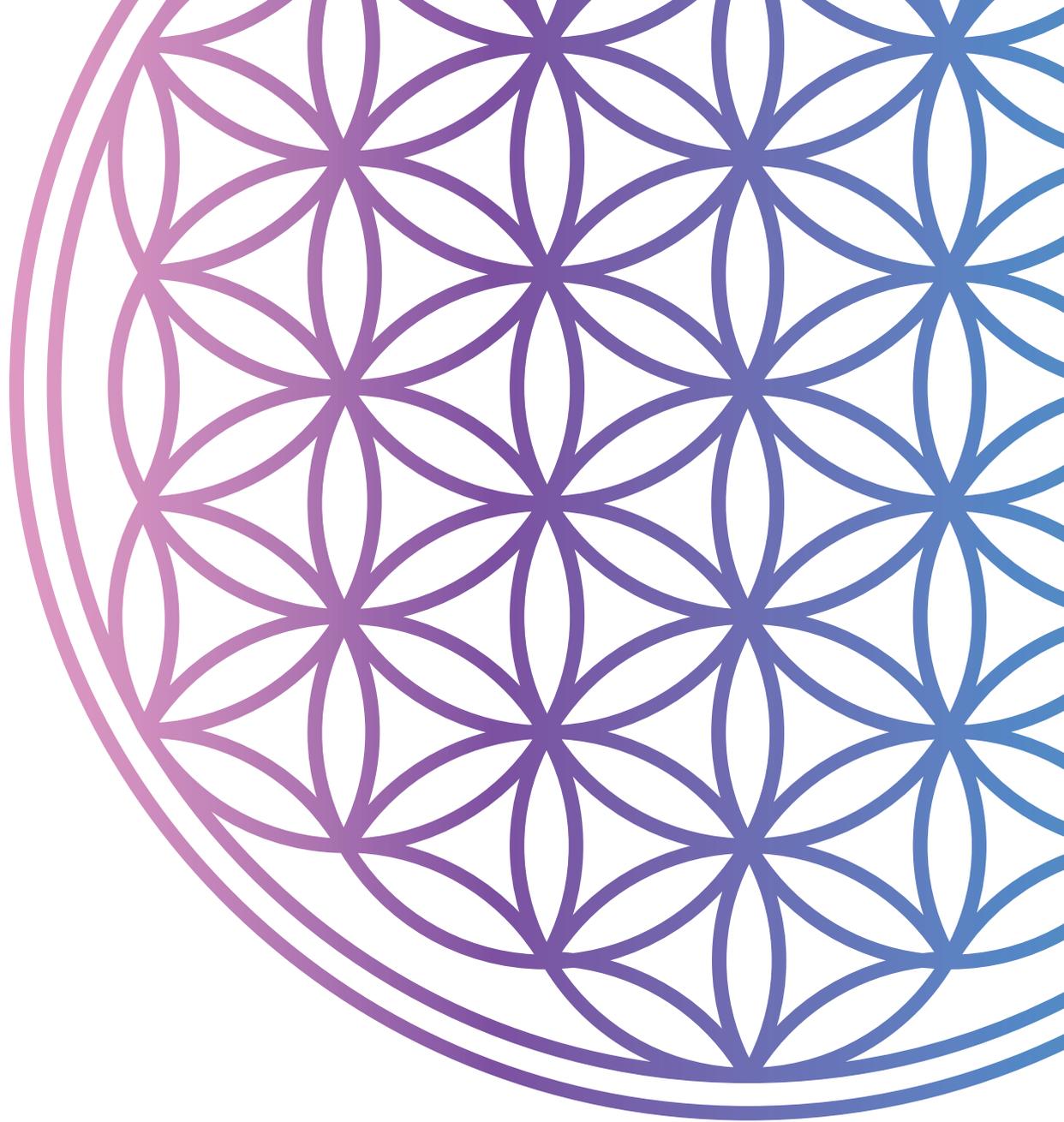
<https://www.facebook.com/groups/bewusstfrausein.franziskaancona/>

Mein E-Book zum Preis von CHF 27 gibt es unter

<http://www.franziska-ancona.com/elpi-ebook>

«Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist – von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiss ich: Das nennt man SELBST-BEWUSST-SEIN.»

Charlie Chaplin



FA Coaching
BEWUSST FRAU SEIN

FRANZISKA ANCONA
Dipl. Mental-Coach MGP
Hypno- & Systemischer Coach

Telefon: 078 776 51 64
E-Mail: info@franziska-ancona.ch
www.franziska-ancona.ch