

DAS INSELSPIEL NEUBEGINN

ENTDECKE DIE TREIBER DEINES LEBENS & LEBE DEINE BESTIMMUNG



SAKIRA PHILIPP



Es gibt nur zwei Tage im Jahr,
an denen du nichts tun kannst!
Der eine war gestern und
der andere ist morgen.

Das bedeutet,
dass heute der richtige Tag
zum Lieben, zum Glauben und
in erster Linie zum Leben ist!

Dalai Lama

DAS INSELSPIEL

NEUBEGINN



ENTDECKE DIE TREIBER DEINES LEBENS & LEBE DEINE BESTIMMUNG





**Ein Buch für alle,
die ihr Leben neu gestalten wollen!**



WAS ERWARTET DICH?



MENTALER PROVIANNT	7
DAS GEHEIMNIS DES INSELSPIELS	9
HINTER DIE KULISSEN GESCHAUT.....	11
ANLEITUNG FÜR DAS INSELSPIEL	13
BEISPIELE FÜR WERTE.....	17
BEISPIELE FÜR AFFIRMATIONEN	18
WEG INS UNBEKANNTE.....	19
DEIN INSELSPIEL.....	21
EINE GESCHICHTE FÜR DICH	25
DANKE! DANKE! DANKE!.....	26
THE ACADEMY BY SAPHI	27
SAKIRA PHILIPP	29
LIVE, LOVE, READ & MEDITATE	30
KAUDERWELSCH.....	30
DIE WIRKLICHE MACHT DEINER GEDANKEN.....	30
LEBEN OHNE BRILLE	31
ZAUBER DER RAUHNÄCHTE	31
HINWEISE	32

MENTALER PROVIANT



DAS GEHEIMNIS DES INSELSPIELS



Mit diesem Buch gehen wir gemeinsam auf eine intensive, herausfordernde und erkenntnisreiche Reise.

Mit dem Inselspiel befasst du dich mit deinen Werten. Werte sind die Treiber deines Lebens! Ist dir das bewusst? Vermutlich nicht! Warum solltest du deine Werte auch kennen? Wenn du dich noch nie mit persönlicher Entwicklung befasst hast, dann ist das Thema ganz neu für dich. Bist du jemand, der sich bereits mit seiner persönlichen und spirituellen Entwicklung befasst, dann bekommst du mit dem Inselspiel ein Tool in die Hand, mit dem du deine Werte offen legen kannst und sie bewusst nutzt.

Werte spielen eine große Rolle in unserem Leben. Sie sind uns normalerweise nicht bewusst, sondern manövrieren uns unbewusst durch unser Leben. Mit dem Inselspiel lernst du deine

Werte kennen, kannst sie absichtlich einsetzen bzw. erkennen und die daraus resultierenden Handlungen ableiten.

Mache dir einmal bewusst, wie oft du dich wunderst, dass du wieder etwas tust, was du eigentlich nicht mehr machen wolltest, dich wieder so verhältst und machtlos gegenüber deinen Gefühlen bist, oder du wieder Sachen gekauft hast, die lediglich eine Kopie deiner bereits vorhandenen Kleidungsstücke sind.

Die Liste könnten wir jetzt unendlich fortsetzen. Jeder kennt das! Irgendetwas leitet uns unbewusst zu Handlungen an und uns fehlt jegliche Erklärung. Wenn wir das Ergebnis wahrnehmen, dann ist uns nicht richtig klar, wie wir dahin gekommen sind.

In der Psychologie ist es erwiesen, dass wir zum Beispiel von unseren Strategien, Glaubenssätzen und auch von unseren Werten gesteuert werden. Sie sind unsere Treiber aber gleichzeitig auch unsere Filter.

Mit dem Inselspiel entdeckst du deine Werte in verschiedenen Bereichen deines Lebens. Was Werte genau sind, lässt sich kaum mit einem Satz beschreiben. In dem nächsten Kapitel bekommst du Werte genauer erklärt.

WOFÜR SOLLTEN WIR UNSERE WERTE KENNEN?

Alles, was uns unmittelbar umgibt, ist Ausdruck unserer inneren Welt und wird bestimmt durch unsere Werte. Unsere aktuellen Werte lassen Entscheidungen in unserem Leben in eine bestimmte Richtung gehen. Auch das, was wir denken, wie wir handeln, wie wir Prioritäten setzen und was wichtig für uns ist, wird von unseren Werten bestimmt. Wenn wir unsere Werte kennen, dann können wir uns besser verstehen, Automatismen unterbrechen und bewusster unser Leben gestalten.



WIE KOMMEN WIR ZU UNSEREN WERTEN?

Unsere Werte haben sich im Laufe unseres Lebens herausgebildet. Diese ändern sich immer und immer wieder. Wir haben Werte, die unserem inneren Wesen entsprechen. Andere Werte übernehmen wir sowohl aus unserer Erziehung als auch von den Menschen, die uns umgeben. Manchmal übernehmen wir auch Werte, weil sie gesellschaftstypisch oder gerade in Mode sind. Im Zusammenhang mit dem, was uns umgibt und bedeutsam ist, können wir herausfinden, was unsere eigenen Werte sind. Spannend ist, dass die stärksten Treiber und Motivatoren sich oft als die sogenannten Bedürfnisse entlarven. Ein Bedürfnis entwickelt sich aus einem unbefriedigten Wert. Mit der Kenntnis und der damit möglichen Bewusstheit für die eigenen Bedürfnisse ist das eigene Handeln nachvollziehbarer und einfacher veränderbar.

Wir haben mehrere Wertesysteme, die sich auf bestimmte Bereiche unseres Lebens beschränken. So haben wir ein Wertesystem für unseren Beruf, eins für unsere Partnerschaft, eins für Freunde etc.

Jeder Mensch hat seine individuellen Wertesysteme. Unsere Lebenswerte sind die, die sich in mehreren Wertesystemen wiederfinden, andere Werte sind spezifisch und speziell in nur einem Bereich vorhanden.

WOBEI UNTERSTÜTZT DICH DAS INSELSPIEL?

Das Inselspiel leitet dich an, dir deine Werte für einen Lebensbereich oder deine Lebenswerte bewusst zu machen. Eine Erkenntnis, die dir ein großes Feld von Möglichkeiten öffnet.

Du kannst ...

- // deine Handlungen besser verstehen
- // deine dich umgebende Welt effektiver gestalten
- // aus einem Automatismus aussteigen
- // dir deine Bedürfnisse befriedigen
- // Entscheidungen entsprechend deiner Werte treffen
- // Veränderungen bewusster gestalten

WIE FÜHRST DU DAS INSELSPIEL OPTIMAL DURCH?

Du kannst das Inselspiel allein durchführen. Ich empfehle dir jedoch, dass du dich von einer anderen Person durch das Inselspiel führen lässt. Auf diese Art und Weise kannst du eher ganz bei dir sein und deine inneren Botschaften besser wahrnehmen.

Ich wünsche dir eine spannende Reise auf die Insel deiner Werte!

Sakira Philipp



IMPRESSUM

DAS INSELSPIEL

Entdecke die Treiber deines Lebens & lebe deine Bestimmung

11. Auflage // September 2021

copyright©1985 by Saphi

Alle Rechte vorbehalten

Claudia Sakira Philipp

Klein Rietz 17 // 15848 Rietz-Neuendorf

+49 3366 5208826

mail@saphi.de

www.saphi.de

www.drachenspuren.de

www.sakiraphilipp.com