



WORKBOOK

DEIN WEG

VERÄNDERUNGEN IM
ZWILLINGDASEIN ZU BEGEGNEN



TWINS ESSENCE



Schön, dass du da bist!

Es ist so wundervoll, dass dich dieses Workbook erreicht hat. Bekannterweise gibt es keine Zufälle. Viel mehr fällt dir zu, was fällig ist! Ob du es glaubst oder nicht, deine innere Stimme, ein Gefühl, dein Herz oder deine Intuition, wie auch immer du es nennen möchtest, hat dir gesagt, dass sich etwas in deinem Leben als Zwilling ändern darf. Willkommen bei Twins Essence!

Ich heiße Jennyfer! Als ein-eiiger Zwilling und im Rahmen von Twins Essence, freue ich mich, meine Erfahrungen, in Form dieses Workbooks, das ich mir selbst zu Beginn meiner Veränderung im Zwillingsdasein gewünscht hätte, mit dir zu teilen.

Ich glaube daran, dass ein Leben als Zwillinge in größter Verbundenheit gelebt werden kann, wenn wir emotional voneinander befreit sind. Wenn sich jeder Zwilling seiner Einzigartigkeit & seinen individuellen Stärken bewusst ist.

Ich freue mich, dich in diesem Workbook ein Stück begleiten zu dürfen!

PS: Auf dem Weg der Veränderung darf die Freude mitgenommen werden :)

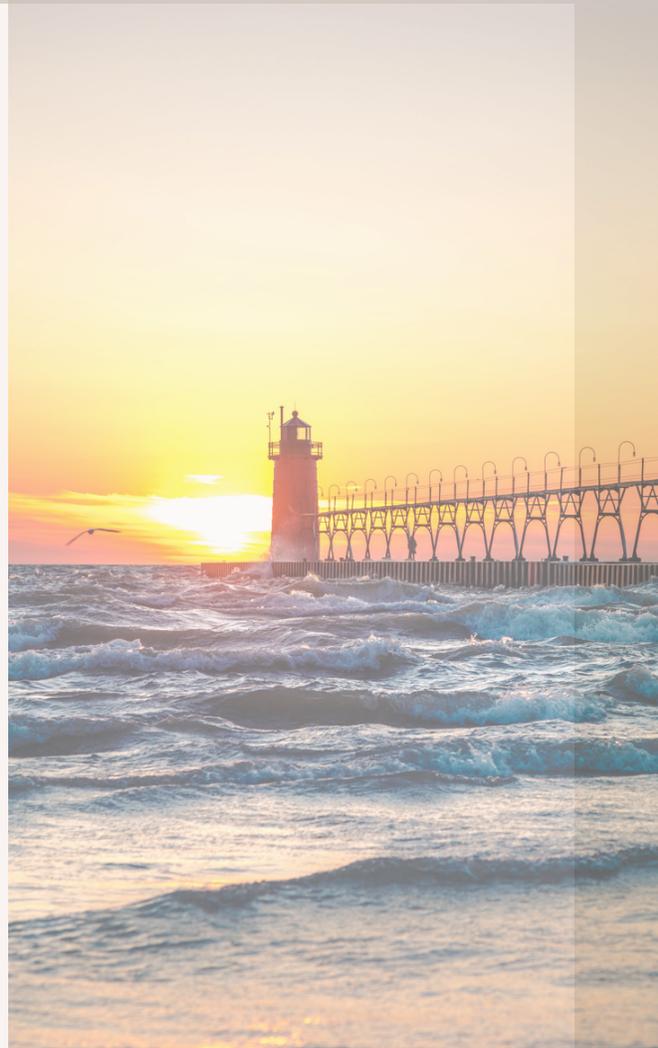
Jennyfer

Passionate
Twin



Warum dieses Workbook?

Dieses Workbook ebnet dir den Weg, dich daran zu erinnern, wer du auch als Individuum sein kannst. Es hilft dir, den Blick von deinem Zwilling zu lösen und dich voll und ganz auf dein eigenes Sein zu konzentrieren.



Auf diesem Weg

- ◆ lernst du, den Blick auf dich selbst zu richten
- ◆ erfährst du, wie wichtig deine eigene Intuition ist
- ◆ erinnerst du dich, wie einzigartig du bereits bist
- ◆ erkennst du, dass Veränderungen im Zwillingdasein, dir zu noch mehr Wachstum verhelfen

Die einzige Konstante im Leben ist die
Veränderung ♡

Inhalt

1 MOTIVATION

Warum bist du hier?

2 INTUITION

Höre auf deine individuelle Zwillingseele

3 VALUES

Dein Wertestandard

4 UNIQUENESS

Erkenne deine Einzigartigkeit

5 COURAGE

Nutze die Möglichkeiten in der Veränderung

6 TOGETHER

(K)ein Weg Allein

Motivation

Warum bist du hier?

Ich freue mich so sehr, dass dein Weg dich hierher führt. Manchmal ist es einfach nur ein Gefühl, das einen in eine bestimmte Richtung treibt oder an einem Punkt in Stillstand versetzt. Und manchmal kommt das Gefühl auf, gar nicht zu wissen, wo die eigene Reise tatsächlich hingehen soll. Und doch gibt es diese eine Stimme, die sagt, dass mehr in der eigenen Zwillingseele steckt als im Doppelpack wirklich gelebt wird.

So war es zumindest bei mir. Irgendwann fühlte sich das Zwillingdasein bei mir und meiner Zwillingsschwester Jessyca nicht mehr leicht an, weil das Leben von Kompromissen geprägt war. Fragen wie "Wer bin ich ohne meinen Zwilling & was will ICH eigentlich von diesem Leben?" wurden so laut, dass eine Veränderung unausweichlich wurde.

Egal, an welchem Punkt du gerade in deinem Leben bist – JETZT ist die beste Zeit, deinem Gefühl auf den Grund zu gehen. Und die beginnt damit, dir zu erlauben, den Blick einzig und allein ganz auf dich zu lenken.

Nehme dir ein paar Minuten Zeit und schreibe auf, was in dir zu folgenden Fragen aufkommt. Das können zu Beginn auch erst einmal Stichpunkte sein, Gefühle oder Gedanken, wenn du es noch nicht in ganzen Sätzen formulieren kannst.

1. WARUM HABE ICH DIESES WORKBOOK HERUNTERGELADEN?



2. WIE GEHT ES MIR GERADE IN MEINEM ZWILLINGSDASEIN?

3. UND WIE GEHT ES MEINEM KÖRPER DABEI?

Intuition

Vertraue deiner eigenen Zwillingseele

Intuition ist der Kompass im Leben, der den Weg zu einem erfüllten und glücklichen Leben weist. Sie stammt aus dem Unbewussten und ist dem Verstand stets einen Schritt voraus. Es ist diese besondere Stimme oder das Bauchgefühl, welches auch bei Zwillingen individuell verankert ist. Letztendlich bestimmt das elterliche und soziale Umfeld, wie individuell und wie nach dem eigenen Bauchgefühl Zwillinge in der frühkindlichen Entwicklung entscheiden und sich somit entwickeln dürfen. Die Ausprägung der eigenen Intuition bestimmt die Qualität des eigenen Seins von Kindesalter an und somit auch im erwachsenen Dasein. Je mehr Zwillinge als Zwillingseinheit heranwachsen, stets miteinander verglichen, emotional und physisch angeglichen werden, desto unausgeprägter ist die eigene Intuition. Der Verstand übernimmt das Kommando und entscheidet darüber was richtig und falsch ist, weil der Fokus stets auf dem Zwilling ist. "Wir sind doch Zwillinge, wir müssen ja irgendwie gleich agieren!" Und doch gibt es kein Gesetz darüber, wie gleich Zwillinge sein "müssen".

Aufgrund dieses unausgesprochenen Gesetzes war ich mit meiner Zwillingsschwester zwar verbunden, aber so weit entfernt vom eigenen Selbst wie noch nie. Jegliche Emotion war ausgelöst vom Gegenüber.

Entscheidungen aus der Intuition heraus sind der Weg zur inneren Freiheit. Es ist die Aufgabe eines jeden Zwilling, der eigenen Zwillingseele zu vertrauen und sich der eigenen Intuition und somit seiner eigenen Stärken, Werten & Bedürfnissen bewusst zu werden.

Wertestandard



Um überhaupt einmal ein Gefühl für das eigene Verhaltensmuster zu erhalten, wie sehr das eigene Handeln vom Zwilling abhängt, hilft der Wertestandard.

Ich habe erst einmal erkennen dürfen, wie viele Entscheidungen ich unbewusst von meinem Zwilling abhängig machte, wie zum Beispiel die Wahl des Studiums und des Berufes sowie der Wohnort oder Freundschaften.

Wie bewusst bist du dir deiner Entscheidungen? Was im Alltag stimmst du erst mit deinem Zwilling ab und was entscheidest du ganz nach deinen eigenen Werten & Bedürfnissen?

Beantworte ganz intuitiv und ehrlich folgende 20 Fragen. Und intuitiv heißt, die Antwort, die als erstes aufkommt bevor der Verstand, also das Nachdenken, einsetzt!



Dein Bauchgefühl
ist ein
verdammt kluger
Kopf! ♡

Wertestandard

Mein Wertestandard
Diese Verhaltensmuster treffen aktuell zu



5 voll und ganz | 4 sehr | 3 ab und an | 2 eher selten | 1 gar nicht

1	5	4	3	2	1	ICH BESTELLE DAS GLEICHE ESSEN WIE MEIN ZWILLING
2	5	4	3	2	1	ICH PFLEGE MEINEN EIGENEN KLEIDUNGSSTIL
3	5	4	3	2	1	MIR IST WICHTIG, ALS INDIVIDUUM GESEHEN ZU WERDEN
4	5	4	3	2	1	ICH NEHME MIR GENÜGENDE ZEIT FÜR MICH ALLEINE
5	5	4	3	2	1	BERUFLICH GEHE ICH MEINEN EIGENEN WEG
6	5	4	3	2	1	ICH WOHNE AN EINEM ANDEREN ORT ALS MEIN ZWILLING
7	5	4	3	2	1	ICH KANN ROMANTISCHE BEZIEHUNGEN EINGEHEN
8	5	4	3	2	1	ICH PFLEGE EIGENE FREUNDSCHAFTEN
9	5	4	3	2	1	ICH MESSE MICH AN MEINEN EIGENEN LEISTUNGEN
10	5	4	3	2	1	ICH HABE EIGENE MEINUNGEN UND STEHE DAZU
11	5	4	3	2	1	ICH ENTSCHEIDE NACH EIGENEM ERMESSEN
12	5	4	3	2	1	GEDANKEN BRAUCHE ICH NICHT IMMER TEILEN
13	5	4	3	2	1	ICH PROBIERE DINGE ALLEINE AUS
14	5	4	3	2	1	ICH LEGE WERT AUF EIGENE GESCHENKE
15	5	4	3	2	1	ICH WEISS WAS ICH KANN UND WILL
16	5	4	3	2	1	MEHRERE TAGE OHNE KONTAKT HALTE ICH AUS
17	5	4	3	2	1	ICH HEGE KEINEN NEID GEGENÜBER MEINEM ZWILLING
18	5	4	3	2	1	ICH GENIESSE URLAUBE AUCH ALLEINE
19	5	4	3	2	1	ICH GÖNNE MEINEM ZWILLING DIE EIGENEN STÄRKEN
20	5	4	3	2	1	ICH MUSS NICHT ALLES VON MEINEM ZWILLING WISSEN



Uniqueness

Erkenne deine Einzigartigkeit

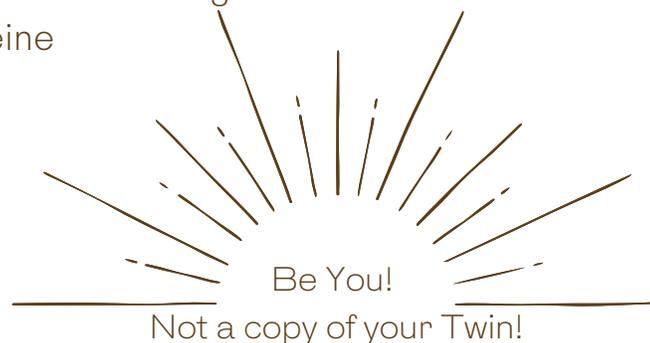
Was macht dich einzigartig?

Allein in dem Wort EinzigARTigkeit steckt das Wort Art. Aus dem Englischen „Kunst“. Und jedes Kunstwerk ist gekennzeichnet durch das Zusammenspiel von individuellen Inhalten und Formen. Ob ein Gemälde oder eine Skulptur, kein Kunstwerk ist in einer doppelten Anfertigung identisch zueinander. Sie sind auf den ersten Blick gleich, kaum zu unterscheiden und doch strahlen sie im Detail durch ihre einzigartigen Nuancen.

Weil der Fokus stets auf dem Zwilling lag, war es für mich eines der größten Herausforderungen, die eigenen Fähigkeiten & Stärken überhaupt zu erkennen. Und lange dachte ich, dass meine

Eigenschaften mit denen meiner Zwillingsschwester gleich stark ausgeprägt sein sollten, was von Natur aus de facto nicht so ist. Und trotzdem erwarteten wir von einander, dass wenn es z.B. einem Zwilling leichter fällt auf Menschen zuzugehen, dass es bei der anderen ebenfalls so ist. Das führte regelmäßig zu Spannungen, weil eine nicht nach ihrer Natur agierte.

Es gab bestimmte Situationen in deinem Leben, in welchen du auch ganz alleine entschieden und gehandelt hast. Du hast Eigenschaften, Merkmale und Stärken, die dich von deinem Zwilling unterscheiden und die dich ganz besonders machen.



Uniqueness

Erkenne deine Einzigartigkeit

Schließe deine Augen, atme einmal tief ein und aus und schreibe anschließend alles auf, was dir in den Sinn kommt. Momente, in denen du etwas ganz alleine geschafft hast. Das kann eine Prüfung gewesen sein, an die du anders heran gegangen bist als dein Zwilling. Vielleicht hast du im Sport eine besondere Stärke oder eine künstlerische Ader, die dich einzigartig macht. Es können Gespräche/Vorträge sein, die du ganz anders führst oder eine Reise, die du ganz alleine geplant und umgesetzt hast.

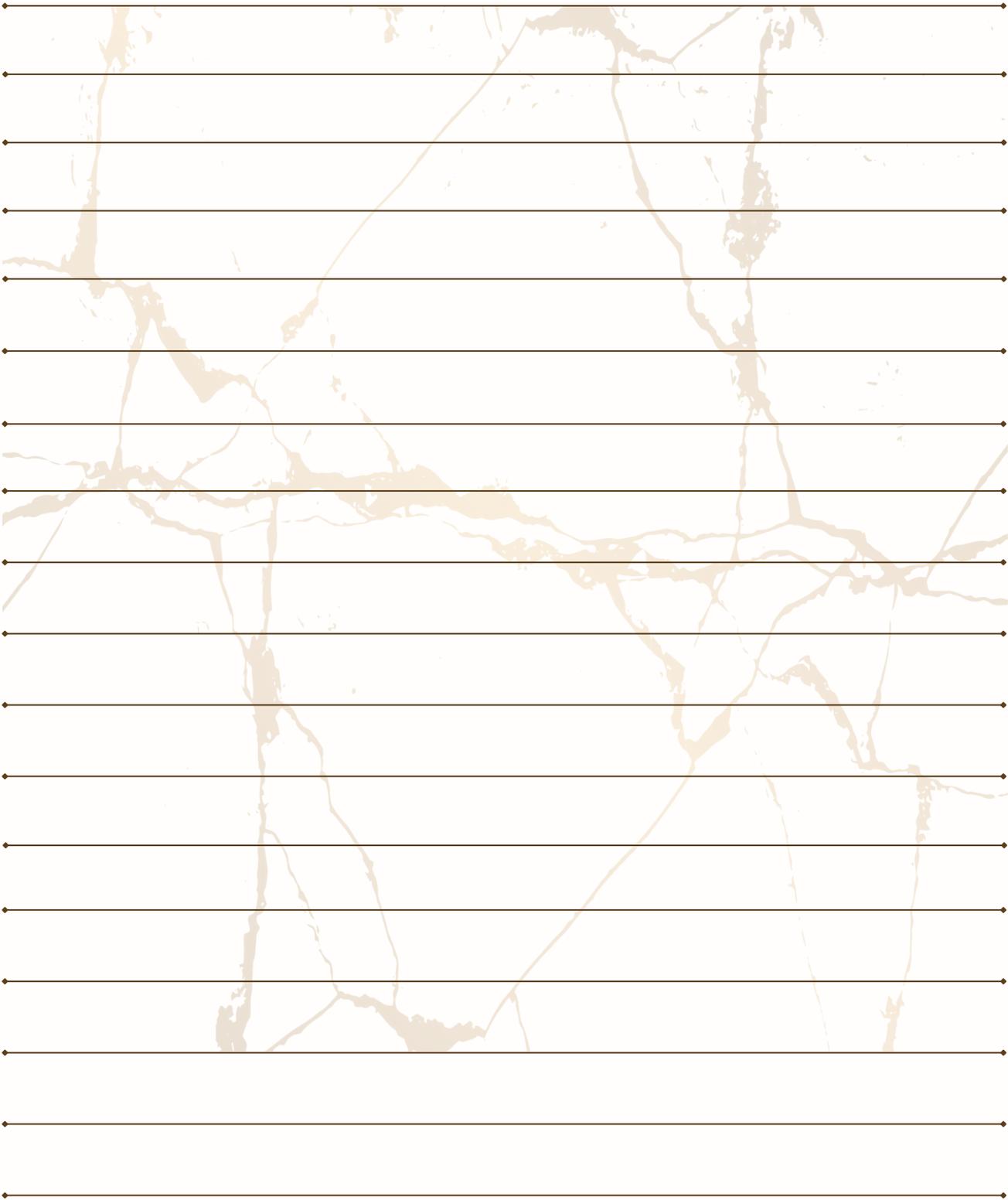
Was hast du in der Vergangenheit alleine erreicht und was macht dich zu einem einzigartigem Kunstwerk?

Nur Mut!



The writing area consists of seven horizontal lines, each starting and ending with a small diamond-shaped bullet point. In the background, there is a faint, golden-brown illustration of a person in a dynamic, athletic pose, possibly a dancer or a martial artist, with arms and legs extended.





Courage

Nutze die Möglichkeiten in der Veränderung

Das Leben ist Veränderung! Es steckt ein Geschenk darin, wenn sich in deiner Zwillingswelt gerade etwas verändert. Nur darfst du jetzt entscheiden, ob du dieser Veränderung mit Widerstand oder einem offenen Herzen begegnen möchtest. Denn, wo Widerstand ist, steht oftmals die Angst vor dem Unbekannten dahinter. Angst ohne deinen Zwilling in Einsamkeit zu verfallen, Angst ohne deinen Zwilling nicht genug zu sein oder zu haben, Angst, ohne deinen Zwilling "falsche" Entscheidungen zu treffen, Angst vor Scham & schlechtem Gewissen, auch mal ohne deinen Zwilling sein zu dürfen!

Doch was, wenn in dieser Veränderung etwas ganz großes für dich steckt? Was, wenn es einfach nur Mut erfordert, größer zu denken!

Du hast 2 Möglichkeiten mit der Veränderung in der du dich befindest oder die du dir herbeisehnst umzugehen:

1. Du verharrst in der Angst und bleibst weiterhin in deiner Komfortzone. Dann wird sich in dem Gefühl und in deinem Zwillingdasein nichts, aber auch gar nichts ändern!
2. Du blickst deinen Ängsten direkt in die Augen und gehst in den Dialog! Glaube mir, die Angst will auch nur Liebe!

Du entscheidest, wie du dein Leben als Zwilling leben möchtest! Du entscheidest, ob du der Veränderung mit Mut & einem offenen Herzen begegnen möchtest!

"Wenn mich der Mut verlässt, gehe ich halt alleine weiter!"

Courage

Nutze die Möglichkeiten in der Veränderung

Schreibe dir auf, was du dir selbst und für dich ganz alleine erlauben möchtest! Mit welchen Gefühlen möchtest du leben? Was hast du dir bisher nicht ermöglicht? Allein, dass du dich traust, deine Wünsche aufzuschreiben, ist der erste Schritt, deiner Veränderung im Zwillingssdasein mit einem offenen Herzen zu begegnen!



A series of 12 horizontal lines for writing, overlaid on a faint, abstract background pattern of golden-brown lines.



Together (K)ein Weg Allein

Ein Leben als Zwillinge auf dieser Welt gemeinsam zu verbringen, ist eines der größten Geschenke, mit welchem ich auf diese wundervolle Welt kommen durfte! Das Zwillingdasein ist und bleibt etwas ganz besonderes in der Natur! Lebensumstände & Prägungen können das Zwillingdasein auf eine harte Probe stellen! Es ist daher die Aufgabe, limitierende Glaubenssätze, Ängste & Zweifel anzuschauen, umzuwandeln und uns wieder daran zu erinnern, wie einzigartig jeder auch für sich als Individuum ist!



Ich habe verstanden, dass die Lösung viel mehr ist, als sich einfach physisch voneinander zu trennen, um glücklich zu werden! Ich durfte verstehen, welche Ängste hinter meinen Emotionen lagen! Und das ging erst dann, als ich begann meiner individuellen Zwillingseele zuzuhören!

Together

(K)ein Weg Allein

Unsere jeweiligen und individuellen Zwillingsreisen begannen damit, dass sich jede auf ihren persönlichen Weg machte! Allein und irgendwie doch gemeinsam! Für neue Impulse, andere Sichtweisen und Erfahrungen verstanden wir, dass uns unterschiedliche Menschen begleiten durften!



Leichter und bunter ist es daher mit jemanden an der Seite, der schon dort ist wo du selbst hin möchtest! Ich hätte mir auf meiner Reise jemanden gewünscht, der sich mit Veränderungen und Herausforderungen im Zwillingsdasein aus eigener Erfahrung auskennt und mich begleitet hätte!

(K)ein Weg Allein! Du willst dich nach diesem Workbook als einzigartiges Individuum näher kennenlernen? Du willst mehr Klarheit über dein Zwillingsdasein bekommen und verstehen was hinter deinen Emotionen steckt? Dann ist jetzt der richtige Zeitpunkt, Verantwortung für dich selbst zu übernehmen!

So geht's weiter

GET IN TOUCH

Wenn Du

- ✦ dich mit deiner Intuition & deiner Zwillingseele verbinden willst
- ✦ dein eigenes & einzigartiges Potential erkennen & entfalten willst
- ✦ dich von limitierenden Glaubenssätzen & Emotionen im Zwillingdasein befreien willst
- ✦ ein selbstbestimmtes & unabhängiges Leben mit & ohne deinem Zwilling führen willst
- ✦ eine professionelle Begleitung in deinem Veränderungsprozess haben möchtest
- ✦ dich mit anderen Zwillingen verbunden fühlen möchtest



Um zu sehen, wie wir zusammenarbeiten können, finden wir einen Weg, der für Deine einzigartige Situation geeignet ist,

Du willst mehr erfahren? Dann melde dich jetzt bei mir für ein kostenloses Erstgespräch!

Ich freue mich von dir zu hören!

Deine Jennyfer

KOSTENLOSES
ERSTGESPRÄCH



TWINS ESSENCE



Wertestandard

Auswertung

DU BIST GUT SO
WIE DU BIST!

Wer wäre ich anhand ein paar Fragen zu bewerten, ob du richtig oder falsch bist! Zumal es in meiner Welt kein richtig und falsch gibt.

Egal wo du stehst, du bist gut und wundervoll so wie du bist! Du darfst für dich selbst entscheiden, wie du dich mit deinem Wertestandard fühlen möchtest!

Fühlst du dich mit deinem Verhaltensmuster gut? Bist du mit deiner Intuition verbunden? Dann mach genau weiter so!

Wenn du mit der Punktezuordnung gezögert hast und du Unsicherheit fühlst,

ist das der Zeitpunkt an dem du dich fragen darfst, wie sehr du mit deinem eigenen Sein, mit deiner Intuition verbunden bist!

Mit deiner Auswertung kannst du entscheiden, ob und was du in deinem Leben als Zwilling verändern willst!

Du entscheidest, ob du dich außerhalb deiner Komfortzone bewegen und wieder in Leichtigkeit mit dir und deinem Zwilling leben möchtest!

Du fragst nach dem WAS -
Ich zeige dir WIE es geht!

Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort.
Hier können wir einander begegnen

TWINS ESSENCE



JENNYFER
HAAS

WWW.TWINSSESSENCE.COM

DANKE

DIR FÜR DEINE
EINZIGARTIGKEIT



TWINS ESSENCE

