

A person is shown in silhouette, performing a yoga pose on a mat on a lake. The background is a warm, golden sunset over water, with trees visible on the horizon. The person's right arm is raised high, and their left arm is bent at the elbow. The overall mood is peaceful and serene.

# SOUL-BODY-MIND REST IN 8 TAGEN

---

Ein Leitfadenn zu holistischer Gesundheit, Heilung  
und Wohlbefinden

by

*Maria Fritschel*



8 TAGE FÜR  
HOLISTISCHE  
HEILUNG,  
GESUNDHEIT UND  
< WOHLBEFINDEN

körperlich - geistig - emotional - sozial -  
spirituell

@mariafroetschel  
[www.mariafroetschel.com](http://www.mariafroetschel.com)  
[kontakt@mariafroetschel.com](mailto:kontakt@mariafroetschel.com)

# INHALT

---

ÜBERSICHT  
WILLKOMMEN  
DIE 8 TAGE  
TAG 1  
TAG 2  
TAG 3  
TAG 4  
TAG 5  
TAG 6  
TAG 7  
TAG 8  
LETZTE WORTE



## -Tag 1-

SCHLÜSSELÜBUNGEN - ATMEN -  
BEWEGEN - STILLE

## -Tag 2-

ERDUNG - ATMUNG - WURZELCHAKRA

## -Tag 3-

LOSLASSEN - EMOTIONALE  
INTELLIGENZ & RESILIENZ -  
SAKRALCHAKRA

## -Tag 4-

NÄHREN - MINDSET UND  
GLAUBENSSÄTZE - SOLARPLEXUS-  
CHAKRA

## -Tag 5-

BALANCE - LOSLASSEN - HERZCHAKRA

## -Tag 6-

ENERGIZING - ACHTSAME BEWEGUNG  
- HALSCHAKRA

## -Tag 7-

REFLEKTIEREN - KLARHEIT UND  
EINKLANG

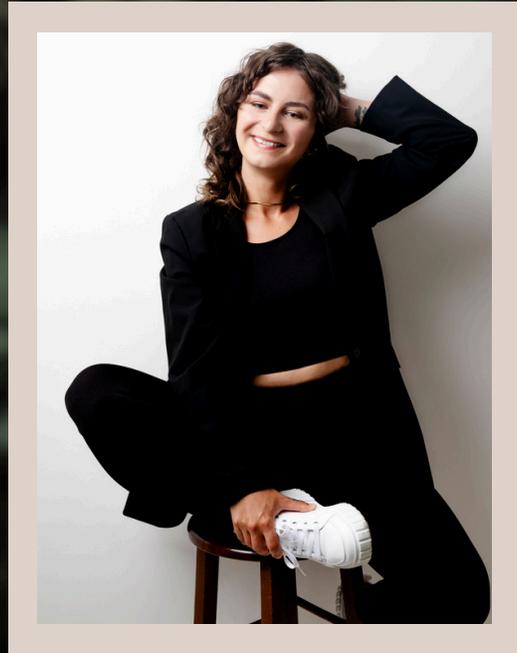
## -Tag 8-

WACHSTUM - BESTIMMUNG UND  
VERBINDUNG - KRONENCHAKRA

INSTRUCTOR

# MARIA FRÖTSCHEL

Physiotherapeutin  
Yoga-Lehrerin  
Coach



## WILLKOMMEN

Hallo und herzlich willkommen! Ich bin Maria Frötschel - Physiotherapeutin, Yogalehrerin und leidenschaftliche Verfechterin von ganzheitlichem Wohlbefinden. Ich habe diesen Leitfaden erstellt, um dir zu helfen, dich mit deinem Körper, deinem Verstand, deinen Emotionen und deinem Geist zu verbinden und dich zu befähigen, mit mehr Frieden, Freude und Vitalität zu leben.

Dieser Leitfaden ist eine Sammlung von kraftvollen Werkzeugen und Praktiken, die mein Leben persönlich verändert haben. Meine Absicht ist es, Ihnen einen leicht zugänglichen Weg zu bieten, ganzheitliche Heilung zu erforschen, damit Sie sich in Ihrem täglichen Leben geerdet, energetisiert und ausgerichtet fühlen können.

Gemeinsam werden wir einfache, aber wirkungsvolle Praktiken erforschen, um eine Grundlage für Gesundheit und Harmonie zu schaffen. Denken Sie daran: Auf dieser Reise geht es um Fortschritt, nicht um Perfektion - jeder kleine Schritt bringt Sie dem lebendigen, erfüllten Leben näher, das Sie verdienen!

# DIESES WORKBOOK IST FÜR DICH, WENN:

## Du Balance & Verbundenheit suchst

Du fühlst dich überfordert oder festgefahren und suchst nach praktischen Möglichkeiten, dich wieder mit deinem Körper zu verbinden, deinen Geist zu beruhigen und emotionalen, sozialen und spirituellen Einklang zu finden.

## Du bereit bist, dein Wohlbefinden in den Vordergrund zu stellen

Du möchtest ganzheitliche Praktiken - wie Atemarbeit, achtsame Bewegung und Reflexion - kennenlernen, um deine geistige, körperliche und emotionale Gesundheit zu verbessern.

## Du offen für Veränderungen bist

Du willst dich von einschränkenden Glaubenssätzen befreien, dir deiner selbst bewusst werden und dein tägliches Handeln mit deinen Visionen und Werten in Einklang bringen.

# EINSTIEG

---

## WARUM 8 TAGE?

Als ich mit der Erstellung dieses Leitfadens begann, schwebte mir eine 7-tägige Erfahrung vor, die dir helfen soll, dich wieder mit dir selbst zu verbinden und eine Grundlage für ganzheitliches Wohlbefinden zu schaffen. Ich habe intensiv darüber nachgedacht, was mich auf meiner eigenen Weg der Eigenerkenntnis wirklich unterstützt hat - meine Emotionen, Gedanken, Handlungen und Überzeugungen zu verstehen ... und wie mein Körper darauf reagierte.

Aber als ich die Themen und Werkzeuge skizzierte, wurde mir etwas Entscheidendes klar: Bestimmte Techniken sollten von Anfang an vorgestellt werden - nicht nur als einmalige Lektionen, sondern als Themen, die sich durch die gesamte Woche ziehen.

Also habe ich einen zusätzlichen Tag am Anfang eingefügt, um mich auf diese zentralen Praktiken zu konzentrieren und die 7 bis 8 Tage so zu erweitern, dass Sie in der Lage sind, diese Werkzeuge jeden Tag zu nutzen und zu üben und eine starke Routine mit ihnen zu entwickeln. Sie sind einfach, aber transformativ - sie helfen dir, eine tägliche Routine zu schaffen, um Gleichgewicht, Achtsamkeit und Klarheit zu kultivieren. Wenn du sie im Laufe der Woche konsequent anwendest, wirst du ihre tiefgreifende Wirkung erleben und sehen, wie sie die Voraussetzungen für eine spätere tiefere Arbeit schaffen.

In diesem Leitfaden geht es nicht darum, in einer Woche eine Checkliste abzuarbeiten. Es geht darum, dir den Raum, die Werkzeuge und die Inspiration zu geben, um wirklich zu reflektieren und zu wachsen, mit einer Struktur, die ein Gleichgewicht zwischen Erkundung und Erdung schafft. Ich hoffe, diese 8 Tage bieten dir nicht nur Einsichten, sondern auch eine Grundlage für ein ausgeglicheneres und freudvolleres Leben.

# WIE MAN DIESEN LEITFADEN VERWENDET

Dieser Leitfaden soll dich auf einfache Weise durch 8 Tage ganzheitlicher Heilung führen, die das körperliche, geistige, emotionale, soziale und spirituelle Wohlbefinden ansprechen. Um den größtmöglichen Nutzen daraus zu ziehen, folgen den folgenden Schritten:

## 1. Nimm dir täglich Zeit

Nimm dir jeden Tag mindestens 20-30 Minuten Zeit, um die Aktivitäten durchzugehen. Beständigkeit ist der Schlüssel, also schaffe dir einen ruhigen Raum. P.S. Lege dein Handy weg, schalte es stumm oder lass es in einen anderen Raum, um sicherzustellen, dass du nicht abgelenkt wirst.

## 2. Lassen dich voll und ganz darauf ein

Jeder Tag beinhaltet eine Kombination aus Breathwork, Bewegung, Journaling und Reflektion. Gehe offen an jede Übung heran, auch wenn du sie nicht kennst.

## 3. Reflektieren und Tagebuch führen

Nimm dir Zeit für die Aufgaben, um deine Selbstwahrnehmung zu vertiefen. Sei ehrlich und mitfühlend mit dir selbst, während Du deine Gedanken und Gefühle betrachtest.

## 4. Bleib in deinem eigenen Tempo

Der Leitfaden ist zwar für 8 Tage ausgelegt, aber es ist in Ordnung, langsamer vorzugehen oder bestimmte Tage zu wiederholen. Dies ist deine Reise - achte auf deine Bedürfnisse.

## 5. Verbinde Übungen miteinander

Viele Übungen bauen aufeinander auf. Wenn du täglich zu den Kern-Übungen zurückkehrst, wirst du am Ende des Leitfadens eine größere Leichtigkeit und Ausgeglichenheit feststellen.

Dieser Leitfaden ist eine Grundlage. Nutze ihn, um zu erforschen, zu wachsen und Raum für Freude und Wohlbefinden in deinem Leben zu schaffen!





## BASIS-/SCHLÜSSEL ÜBUNGEN

An Tag 1 geht es darum, dir die grundlegenden Werkzeuge an die Hand zu geben - achtsame Bewegung, Atemarbeit, Stille. Diese Übungen werden dir als Anker dienen und dir helfen, deine Beziehung zu dir selbst jeden Tag zu vertiefen. Ich wollte diese Praktiken zuerst mit dir teilen, weil sie wie Bausteine im Fundament deiner Entwicklung sind. Sie dienen dir und versorgen dich, wann immer du Ruhe, Klarheit, eine andere Sichtweise auf etwas brauchst oder dich geistig, emotional oder spirituell festgefahren fühlst. Wenn du sie regelmäßig praktizierst, werden sie dich zu einer nachhaltigen, harmonischen und freudigen Grundhaltung bringen.

## Was ist holistische Gesundheit und warum ist sie wichtig?

Holistische Gesundheit und Heilung konzentrieren sich auf die Zusammenhänge zwischen Geist, Körper, Emotionen, sozialem Leben und Seele, wobei jeder Bereich als wesentlich für das allgemeine Wohlbefinden angesehen wird. Anstatt Symptome oder oberflächliche Aspekte isoliert zu behandeln, zielen ganzheitliche Ansätze darauf ab, die Grundursachen eines Ungleichgewichts zu ermitteln und zu heilen, um die Harmonie in allen Lebensbereichen zu fördern.

Diese Sichtweise erkennt, dass körperliche Gesundheit die geistige Klarheit beeinflussen kann, emotionale Stabilität die spirituelle Verbindung und umgekehrt. So wirkt sich chronischer Stress nicht nur auf die geistige Gesundheit aus, sondern kann die körperlichen Systeme stören.



Mit einer ganzheitlichen Denkweise kannst du Probleme mit einer tiefgreifenden, mitfühlenden Sichtweise betrachten und die zugrunde liegenden Faktoren angehen, anstatt nur die Oberfläche zu behandeln. Holistische Heilung umfasst Methoden wie achtsame Bewegung, Breathwork und Meditation sowie ausgewogene Ernährung, emotionale Intelligenz und spirituelles Wachstum. Diese Instrumente tragen dazu bei, die Widerstandsfähigkeit zu stärken, die Selbstwahrnehmung zu verbessern und die Menschen zu befähigen, eine aktive Rolle auf ihrem eigenen Heilungsweg zu übernehmen.

Die Bedeutung liegt in der Fähigkeit, dauerhafte Veränderungen zu bewirken. Sie verlagert den Schwerpunkt von reaktiver Hilfe auf proaktives Wohlbefinden, indem sie Prävention und nachhaltige Änderungen des Lebensstils fördert. Sie fördert nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern einen Zustand des Aufblühens in allen Bereichen des Lebens - körperlich, geistig, emotional, sozial und spirituell. In der heutigen schnelllebigen Welt, in der oft Stress und Distanz vorherrschen, erinnert eine holistische Sichtweise daran, das Tempo zu drosseln, nachzudenken und sich auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt. Sie befähigt den Einzelnen, ein glücklicheres und zielgerichteteres Leben zu führen, indem sie die Ganzheit des Menschen in den Blick nimmt. Mit diesem Ansatz kannst du ein tieferes Gefühl des Wohlergehens, des Sinns und der Verbundenheit kultivieren.

# MIT DIR IN EINKLANG KOMMEN SCHRITT FÜR SCHRITT

Die wichtigsten Praktiken sind...

... achtsame Bewegung

... bewusste Atmung

... in Stille verweilen

... gesundes Essen

Bewegung...

... ist das, wofür unser Körper gebaut ist. Muskeln, Gelenke, Knochen und das Nervensystem sind Werkzeuge mit der Hauptfunktion der Bewegung - körperlich, emotional und geistig. Diese drei sind auf wunderbare Weise miteinander verbunden, und natürlich sind Sinn, Verbindung, Beziehungen und Umwelt mit diesem fantastischen Instrument verwoben, mit dem wir die Welt erkunden.



Hier sind einige der Vorteile, die dich motivieren, deinen Körper täglich zu bewegen:

Den Körper zu bewegen kann ein kraftvolles und einfaches Mittel sein, um mit Überdenken und Energielosigkeit umzugehen, Gedanken und Gefühle zu beruhigen, Emotionen loszulassen, dich mit deinem Körper zu verbinden, ...  
Fange klein an, bleibe konsequent und genieße die Freude an der Bewegung für die Fitness deines Körpers, Geistes und deiner Seele.

Mache Yoga, ein Workout, gehe spazieren, wandern, tanze in der Küche, laufe oder was auch immer du magst. Die einzige Empfehlung, die ich dir geben möchte, ist, deinen Körper ganzheitlich anzugehen und nicht nur ein paar Teile zu verwenden. Füge Vielfalt und Verspieltheit hinzu und strebe einen ganzheitlichen Bewegungsansatz an.

**Fördert die körperliche Gesundheit:** Verbessert die kardiovaskuläre Funktion, stärkt die Muskeln und verbessert die Elastizität und Flexibilität.

**Unterstützt das geistige Wohlbefinden:** Schüttet Endorphine aus, baut Stress ab und befreit den Geist von Blockaden.

**Erhöht die emotionale Widerstandsfähigkeit:** Hilft, Emotionen zu verarbeiten, Spannungen abzubauen und sich mit dem inneren Gleichgewicht zu verbinden.

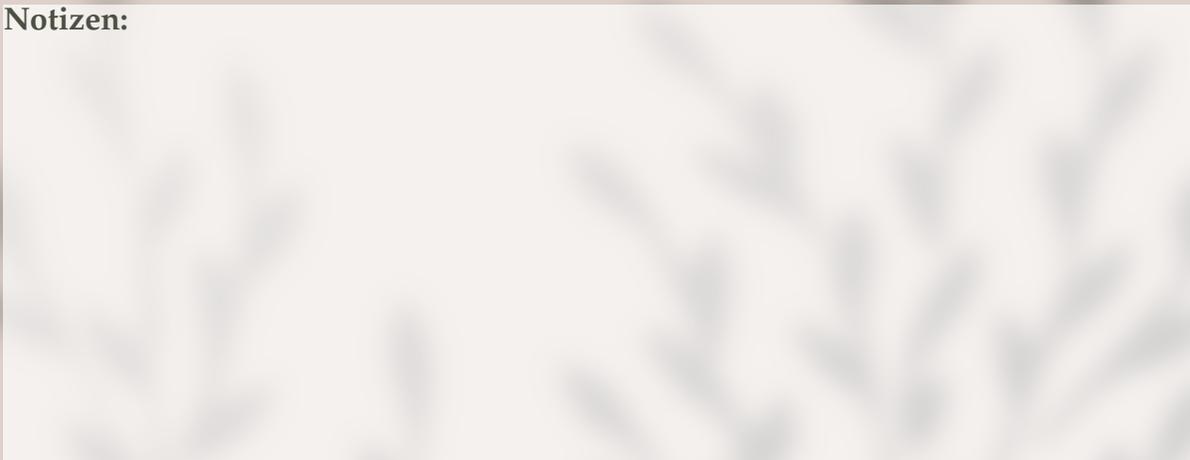
**Verbessert die Energie und ihren Fluss:** Aktiviert die Energieleitbahnen und fördert Vitalität und Konzentration.

**Fördert die Achtsamkeit:** Vertieft die Verbindung zwischen Geist und Körper und unterstützt Präsenz und Bewusstsein.

**Stärkt das Selbstvertrauen:** Entwickelt ein Gefühl der Erfüllung und ein positives Körpergefühl.

**Unterstützt die Langlebigkeit:** Verringert das Risiko chronischer Krankheiten und erhält die Mobilität im Alter.

**Notizen:**



“

DIE ATMUNG IST DAS ERSTE, WAS WIR TUN, WENN WIR GEBOREN WERDEN, UND DAS LETZTE, WAS WIR TUN, BEVOR WIR STERBEN, UND DOCH SCHENKEN DIE MEISTEN VON UNS IHR IM LAUFE IHRES LEBENS NUR WENIG AUFMERKSAMKEIT.



### Bewusst Atmen

Es gibt eine Vielzahl von Untersuchungen, die zeigen, wie Breathwork oder Pranayama den Körper positiv beeinflussen. Was du durch deinen Atem tun kannst, ist wirklich erstaunlich: Du kannst das Zwerchfell - den Hauptmuskel, der unsere Lunge bewegt - als das einzige Organ betrachten, das wir direkt mit unserem freien Willen kontrollieren können. Ist das nicht verrückt?! Kein Wunder, dass es seit Jahrhunderten unzählige Atemübungen und -trainings gibt, z.B. Pranayama, Somatic Breathwork, Tai Chi, Chi Gong, ... (die meisten davon in Kombination mit Bewegung des Körpers)

## Einige Vorteile von bewusstem Atmen.

- Reguliert das Nervensystem: Hilft beim Wechsel zwischen Entspannung und Konzentration durch Aktivierung des Parasympathikus.
- Reduziert Stress und Ängste: Beruhigt den Geist und den Körper durch Senkung des Cortisolspiegels.
- Verbessert das Energieniveau: Erhöht die Sauerstoffaufnahme und die Durchblutung und belebt so Körper und Geist.
- Verbessert die geistige Klarheit: Fördert den Fokus, indem es den Geist im gegenwärtigen Moment verankert.
- Unterstützt das emotionale Gleichgewicht: Schafft Raum, um aufgestaute Emotionen zu verarbeiten und loszulassen.
- Stärkt die Immunabwehr: Unterstützt die Entgiftung und verbessert die Funktion des Immunsystems durch die richtige Sauerstoffzufuhr.
- Verbessert die Schlafqualität: Bereitet Körper und Geist auf einen erholsamen Schlaf vor, indem der Atem verlangsamt wird.
- Stärkt die körperliche Ausdauer: Verbessert die Lungenkapazität und das Durchhaltevermögen bei körperlichen Aktivitäten.

Mit jedem bewussten Atemzug hast du die Macht, deinen Ist-Zustand zu verändern. Beginne mit dieser einfachen Übung und erlebe die Kraft deines Atems:

- Einatmen und dabei bis 4 zählen
- Halte die Luft an und zähle dabei von 4 bis 6
- Atme aus, während du von 6 bis 12 zählst.
- Wiederhole dies 3-6 Mal und beobachte die Wirkung.

Dies wird deinen Geist und deinen Körper augenblicklich beruhigen und klären. Führe die Übung regelmäßig durch, wann immer du dich gestresst, gehetzt oder emotional niedergeschlagen fühlst oder wenn du zu viel nachdenkst.

## In Stille Verweilen...

...ist die Kunst, die eigenen Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne an ihnen festzuhalten. Diese grundlegende Meditationspraxis schafft Raum, um einfach zu sein. Suche dir einen ruhigen Ort, frei von Ablenkungen, und erlaube dir zu erfahren, was in dir zum Vorschein kommt - ohne zu urteilen. Stelle dir deine Gedanken und Gefühle wie Wellen oder vorbeiziehende Wolken vor, die ganz natürlich und ohne deine Einmischung fließen.



## Einige Vorteile:

- Reduziert Overthinking: Hilft, den Teufelskreis von Sorgen zu durchbrechen, indem es die wiederkehrenden Gedanken loslässt.
- Verbessert das emotionale Bewusstsein: Fördert die Präsenz von Emotionen ohne Unterdrückung oder Überreaktion.
- Fördert die Konzentration und geistige Klarheit: Befreit von geistigem Durcheinander und schafft so Raum für Klarheit und Kreativität.
- Fördert die Selbstwahrnehmung: Schafft ein tieferes Verständnis für die innere Welt.
- Erhöht die Widerstandsfähigkeit: Entwickelt die Fähigkeit, in den Herausforderungen des Lebens ruhig und zentriert zu bleiben.

Verbessert den allgemeinen Frieden: Es lehrt, selbst inmitten eines hektischen Lebens Ruhe und Erdung in sich selbst zu finden.

## Notizen



# ERDUNG ATEM WURZEL CHAKRA

Bei der Erdung geht es darum, ein Gefühl der Stabilität und der Verbundenheit mit dem gegenwärtigen Moment zu schaffen, was in einer schnelllebigen und oft überwältigenden Welt sehr wichtig ist. Heute werden wir uns auf Werkzeuge wie Breathwork und Reflektion konzentrieren, die das Wurzelchakra aktivieren - unser energetisches Zentrum für Sicherheit, Geborgenheit und Balance. Am Ende des Tages wirst du dich gefestigt, ruhig und bereit fühlen, Herausforderungen mit Zuversicht anzunehmen.



# JOURNAL



- In welchen Situationen habe ich das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren?
- Welche Gefühle und Gedanken kann ich damit in Verbindung bringen?
- Wann habe ich mich das letzte Mal vollkommen sicher und geborgen gefühlt? Was hat zu diesem Gefühl beigetragen?
- Welche Bereiche meines Lebens fühlen sich derzeit instabil an, und wie kann ich sie angehen?

Notizen

## Sich erden

- barfuß auf Gras, Erde oder Sand laufen, um sich mit der Natur verbunden zu fühlen
- Entrümpeln: Was sind 3 Dinge, die du nicht brauchst, an denen du aber immer noch festhältst? Vielleicht ist es an der Zeit, sie loszulassen.
- Visualisieren, wie Wurzeln von den Füßen oder dem Ende der Wirbelsäule in die Erde wachsen - das kannst du immer dann tun, wenn du dich überwältigt oder emotional angespannt fühlst, aber auch während der Meditation



## Atmung

Atme tief ein und aus, um das Nervensystem zu beruhigen.

Warum: Tiefes Atmen stimuliert den Vagusnerv, der dem Gehirn Sicherheit signalisiert. Diese Übung hilft, Ängste abzubauen und fördert die Klarheit - siehe Tag 1, um mehr zu erfahren.

Kombiniere Folgendes mit Tag 1:

- Lege oder setze dich hin oder mache das in einer Position, in der du dich wohl fühlst
- Lege eine Hand auf deine Brust und die andere auf deinen Bauch
- Atme zunächst 2-3 Mal ein, ohne etwas zu tun, sondern beobachte, wie dein Atem fließt - schnell, langsam, tief, ausreichend, was bewegt sich mit deinem Atem, wie fühlt sich dein Körper an?
- Danach 2-3 Atemzüge in den Bauch - versuche, die Hand auf der Brust so gut wie möglich ruhig und statisch sein zu lassen
- Danach wechsele: atme in den Brustkorb und versuche, deinen Bauch nicht zu bewegen, 2-3 Mal
- Wenn du fertig bist, lass deinen Atem fließen und beobachte einen Moment lang, wie er sich anfühlt.

Heutige Aufgaben

Journal

sich erden

Breathwork  
Übung

-



# LOSLASSEN - RESILIENZ SAKRALCHAKRA

Resilienz ist die Fähigkeit, sich den Herausforderungen des Lebens anzupassen und die Stabilität aufrechtzuerhalten, so dass du emotionale Höhen und Tiefen mit größerer Leichtigkeit bewältigen kannst. In Kombination mit einem starken Kohärenzgefühl - dem Verständnis und dem Glauben, dass das Leben überschaubar und sinnvoll ist - schaffst du eine Grundlage für geistiges und emotionales Wohlbefinden. Heute konzentrieren wir uns darauf, emotionale Spannungen loszulassen und mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen, Vergebung, Kreativität und Dankbarkeit Werkzeuge für die Resilienz zu entwickeln. Indem du loslässt, was dir nicht mehr dient, schaffst du Raum für Kreativität, Klarheit und emotionalen Flow.

.....

# JOURNAL



- Welche Emotionen erlebe ich am häufigsten, und was sagen sie mir über meinen aktuellen Zustand?
- Welche drei Emotionen würde ich gerne häufiger empfinden, und wie kann ich sie fördern?
- Was löst bei mir negative Emotionen aus, und wie kann ich besser darauf reagieren?
- Was bedeutet Vergebung für mich, und was oder wem muss ich vielleicht vergeben?
- Wie kann ich mehr Möglichkeiten für Kreativität und Fluss in meinem Leben schaffen?

## **Notizen:**

## Emotionale Resilienz: Trigger erkennen und Nicht-Reaktivität üben

Emotionale Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, sich von Herausforderungen zu erholen und dabei das Gleichgewicht zu bewahren.

Das Erkennen und Managen emotionaler Trigger reduziert die Reaktivität und fördert die innere Ruhe.

Wie kannst du emotionale Resilienz erreichen?

Wende die Technik „**Pause and Reflect**“ an: Wenn ein Trigger ausgelöst wird, halte einen Atemzug lang inne, bevor du reagierst.

Übe dich darin, Emotionen zu benennen, ohne sie zu bewerten: sage „Ich fühle Frustration“ statt „Ich bin frustriert“.

Notizen:



In einer Welt voller Lärm und Ablenkungen ist das Verweilen in der Stille der Weg, um wieder mit sich selbst in Einklang zu kommen und seine innere Harmonie zu finden.

## Die Kraft von Vergebung

Vergebung ist der Akt des Loslassens von Groll gegen sich selbst oder andere.

Warum: Es setzt emotionale Energie frei und fördert ein Gefühl von Kohärenz und Frieden.

### Wie:

- Denke über vergangene Probleme nach und denke darüber nach, einen Vergebungsbrief an eine Person, eine Situation oder an dich selbst zu schreiben (du musst ihn nicht abschicken).
- Meditiere darüber, den Ärger mit jedem Ausatmen loszulassen.
- Versuche Ho'oponopono



## Ho'oponopono

Es ist eine alte hawaiianische Praktik der Wiedergutmachung und Vergebung. Der Begriff bedeutet „richtigstellen“ oder „einen Fehler korrigieren“.

Im Kern beinhaltet Ho'oponopono die Wiederholung von vier einfachen Sätzen:

1. Es tut mir leid: Erkenne an und übernehme die Verantwortung für den verursachten Schmerz oder Schaden (auch wenn er unbeabsichtigt war).
2. Bitte verzeih mir: Bitte um Vergebung, sei es von dir selbst, von anderen oder vom Universum.
3. Danke für alles: Drücke deine Dankbarkeit für die Gelegenheit aus, aus der Situation zu lernen und zu wachsen.
4. Ich liebe dich: Schicke dir selbst, anderen oder der Situation Liebe, um Negativität loszulassen und Harmonie zu schaffen.

Ho'oponopono ist ein sanftes, aber wirkungsvolles Instrument zur Förderung des Selbstmitgefühls, zur Verbesserung von Beziehungen und zur Kultivierung des inneren Friedens. Durch regelmäßiges Üben kannst du emotionale Blockaden auflösen und dein allgemeines Wohlbefinden steigern.

# Kreativität und Flow

Kreativität und die Fähigkeit, sich auszudrücken, sind wichtig, um Freude, Sinn und Widerstandsfähigkeit zu finden.

**Warum:** Das Lösen von emotionalen Blockaden fördert die Fähigkeit zur kreativen Problemlösung, das Gefühl, seine Emotionen steuern und regulieren zu können, und ein freudvolles Leben. Wenn wir uns in einer Fight-Flight-Freeze befinden (eine Stressreaktion), sind wir auf unser eigenes Überleben konzentriert, können aber nicht kreativ und offen für Problemlösungen sein. Das blockiert unsere Fähigkeit, unsere Kreativität zu entfalten und andere Wege zu finden, mit dem Leben umzugehen.

## **Wie:**

Was ist eine Sache, die du gerne tust? Gehe dieser kreativen Tätigkeit häufiger nach und probiere neue Dinge aus: Zeichnen, Tanzen, Schreiben.



## **Notizen:**

A large, empty white rectangular area intended for taking notes.

“

## KOHÄRENZGEFÜHL STÄRKEN

Beim Kohärenzgefühl geht es darum, das Leben als sinnvoll, überschaubar und verständlich zu empfinden.

**Warum:** Die Stärkung dieser Perspektive hilft dir, Schwierigkeiten zu bewältigen, Stress zu reduzieren und emotionale Widerstandsfähigkeit aufzubauen. Sie bildet die Grundlage für dein Wohlergehen und befähigt dich, emotionale Belastungen mit Zuversicht zu bewältigen.



### Wie?

Betrachte Herausforderungen des Lebens und finde heraus, wie sie dir geholfen haben, zu wachsen oder einen Sinn zu finden.

Übe dich in Dankbarkeit für alltägliche Aspekte, egal wie klein sie auch sein mögen.

### Notizen:

# Heutige Aufgaben

Journal

Pause & Reflect

Vergebung  
(Ho'oponopono)

Kreativ sein

-



---

## NOURISHING - GLAUBENSSÄTZE SOLAR PLEXUS CHAKRA

Dein Mindset und dein Glaubenssystem spielen eine wichtige Rolle bei der Gestaltung deiner Realität, beim Aufbau deines Wellness und bei der Schaffung eines gesünderen und glücklicheren Lebens. Tag 4 konzentriert sich darauf, Körper und Geist zu nähren, energetische Praktiken kennenzulernen und sich mit einschränkenden Glaubenssätzen auseinanderzusetzen, die deine persönliche Stärke blockieren können. Das Solarplexus-Chakra steht für Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und das innere Feuer, das dich antreibt, deine Ziele zu erreichen. Gemeinsam werden wir den Körper beleben, Gedanken hinterfragen und die eigene Kraft aktivieren.



# JOURNAL



- Welche einschränkenden Überzeugungen über mich selbst trage ich in mir, und wie kann ich sie neu formulieren?
- Welche positiven Gewohnheiten (körperlich oder geistig) sorgen dafür, dass ich mich am besten fühle?
- Wann fühle ich mich am selbstbewusstesten und stärksten?
- Welche früheren Erfahrungen haben mein Selbstwertgefühl geprägt?
- Wie kann ich mich selbst unterstützen, um mit mehr Energie und Selbstvertrauen zu leben?

Notizen:

A large, empty white rectangular area intended for taking notes.

## Nachhaltige Gewohnheiten

Dies sind Gewohnheiten, die deine physische, psychische und emotionale Gesundheit fördern.

Richtige Pflege unterstützt Klarheit, Energie und Widerstandsfähigkeit.

### Wie:

- Konzentriere dich auf vollwertige, nährstoffreiche Lebensmittel, die deinen Körper mit Energie versorgen.
- Trinke regelmäßig Wasser
- Spreche tägliche Affirmationen, um deine Einstellung zu festigen, verwende diese als Beispiele oder füge deine eigenen hinzu
  - Ich bin stark, selbstbewusst und kraftvoll

Ich kann alles tun, auf das ich mich konzentriere

Ich fühle mich bereit, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen und meine Ziele zu verfolgen  
Tue jeden Tag etwas für dich selbst und trainiere, dich dabei nicht schlecht zu fühlen

Umarme dich täglich einmal

- Gib dir jedes Mal ein High Five, wenn du an einem Spiegel vorbeikommst

## Shadow Work

Es ist eine Methode, mit der man seinen inneren Schatten erforscht und umarmt - Teile von sich selbst, die man vielleicht unterdrückt oder ignoriert.

**Warum?** Das Aufdecken von einschränkenden Überzeugungen und emotionalen Blockaden fördert die Heilung und stärkt den Selbstwert.

### Wie?

Reflektiere Situationen, in denen du an dir selbst zweifelst.

Frage: Woher kommt diese Überzeugung? Wie dient sie mir? Wie kann ich sie neu formulieren? Zeige dir Selbstmitgefühl und Vergebung für Vergangenes.

Folge der Anleitung auf den nächsten Seiten, um tiefer in deine Shadowwork Session einzusteigen

### Notiz:

## Ein Leitfaden für Shadowwork Zentrale Glaubenssätze für Selbstliebe, Selbstvertrauen und Selbstwert erforschen

### 1. Vorbereitung

Einen sicheren Ort schaffen: Wähle einen ruhigen, bequemen Ort, an dem du nicht unterbrochen wirst.

Hilfsmittel: Ein Tagebuch, ein Stift und optional beruhigende Elemente wie leise Musik oder eine Kerze.

Intention: Setze dir die Absicht, dir selbst mit Neugierde und Mitgefühl zu begegnen.

### 2. Grundüberzeugungen aufdecken

Stelle dir diese Fragen und schreibe deine Antworten auf:

Selbstliebe:

Glaube ich, dass ich Lieb verdiene?

Warum nicht?

Woher stammen diese Überzeugungen (Kindheit, Beziehungen, gesellschaftliche Normen)? Was ist passiert?

Wie gehe ich mit mir selbst um, wenn ich Fehler mache?

Selbstvertrauen:

Was glaube ich über meine Fähigkeit, erfolgreich zu sein? Bin ich selbstbewusst? Warum bin ich es nicht?

Wie gehe ich mit Misserfolgen oder Rückschlägen um?

Wann habe ich an mir selbst gezweifelt und war dennoch erfolgreich? Und warum?

Selbstwert:

Warum bin ich wertvoll? Warum bin ich es nicht? Wodurch fühle ich mich als Person wertvoll?

Welche externen Faktoren beeinflussen mein Selbstwertgefühl?

Wie haben meine Bezugspersonen oder mein Umfeld meine Überzeugungen über meinen Selbstwert geprägt?

Einige dieser Fragen sind absichtlich provokativ, um einen verborgenen Teil von dir zum Vorschein zu bringen. Du bist wertvoll, liebenswert und selbstbewusst - diese Fragen und die Antworten, die vielleicht auftauchen, sind nicht dazu da, dies zu bestätigen oder nicht, sie dienen dazu, sich der Teile in dir bewusst zu werden, die nicht zu 100% daran glauben.

Sie zu benennen, um sie zu zähmen, ist der Schlüssel zu mehr Verständnis und Mitgefühl für sich selbst.

## Ein Leitfaden für Shadowwork

### Zentrale Glaubenssätze für Selbstliebe, Selbstvertrauen und Selbstwert erforschen

#### 3. Identifizierung der Ursprünge dieser Überzeugungen

Denke über prägende Erfahrungen nach:

- Gab es in der Kindheit oder im frühen Erwachsenenalter Momente, die dich an deinem Wert zweifeln ließen?
- Welche Botschaften über Liebe, Erfolg und Wert gab/gibt es in deiner Familie, sozialen Gruppen oder den Medien?

Muster hervorheben:

- Achte auf wiederkehrende Themen in deinen Grundüberzeugungen und wie sie mit früheren Erfahrungen zusammenhängen.

#### 4. Negative Überzeugungen neu formulieren

- Identifiziere: Schreibe eine einschränkende Überzeugung über deine Selbstliebe, dein Selbstvertrauen oder deinen Selbstwert auf.
- Hinterfragen: Hinterfrage ihren Wahrheitsgehalt: Ist diese Überzeugung absolut wahr?
- Umrahmen: Ersetze sie durch eine ermutigendere Überzeugung. Beispiel:
  - Begrenzende Überzeugung: „Ich bin nicht gut genug.“
  - Umgeformte Überzeugung: „Ich bin würdig und wachse jeden Tag.“

#### 5. Affirmationen zur Heilung, um Mitgefühl zu praktizieren

- „Ich verdiene bedingungslose Liebe.“
- „Ich vertraue auf meine Fähigkeiten und nehme mein Wachstum an.“
- „Mein Wert ist angeboren und unerschütterlich.“

#### 6. Schließen

Beende die Sitzung mit Dankbarkeit für deinen Mut, deinen Weg zur Selbsterkenntnis und Ermächtigung zu erforschen und zu bestätigen. Du kannst diese Methode im Laufe der Zeit wiederholen, um dein Verständnis zu vertiefen und dein Wachstum zu unterstützen.

Heutige Aufgaben

Journal

Tue etwas für  
dich selbst

Shadow Work

-



---

## BALANC - LOSLASSEN HERZ CHAKRA

An Tag 5 konzentrieren wir uns darauf, ein Gleichgewicht in unserem Gefühls- und Beziehungsleben zu finden. Dazu gehört es, Akzeptanz zu üben, loszulassen, was wir nicht kontrollieren können, und Selbstliebe und Mitgefühl weiter zu kultivieren. Indem wir zu einer Mentalität des „Loslassens“ übergehen, lernen wir, die Überidentifikation mit äußeren Situationen zu lösen, Grenzen zu stärken und gesündere Beziehungen zu entwickeln. Ziel dieses Tages ist es, dein inneres Gleichgewicht mit einem Leben voller authentischer Verbindungen, Liebe und Harmonie in Einklang zu bringen.



## Resilienz und Empathie

Erlerne Einfühlungsvermögen, ohne Dinge persönlich zu nehmen.

Das stärkt Beziehungen und sorgt für emotionale Stabilität.

### Wie?

- Reframe Situationen und Schwierigkeiten durch die Frage „Geht es hier wirklich um mich?“
- Verwende Mantras wie „Ich lasse los, was ich nicht zu tragen habe“.
- Wenn du mit Widrigkeiten konfrontiert wirst, frage dich: „Was kann ich daraus lernen? Notiere die Möglichkeiten für Wachstum.“

Auf diese Weise wechselt man die Perspektive, was den Optimismus und die Anpassungsfähigkeit erhöht.

### Notizen:

## Achtsamkeit üben

Nimm dir täglich 5-10 Minuten Zeit, um deine Gefühle zu beobachten, ohne sie zu bewerten. Konzentriere dich auf deinen Atem und nimm deine Emotionen wahr, wenn sie aufkommen - das kannst du in der Meditation tun oder immer dann, wenn deine Emotionen im Laufe des Tages ausgelöst werden.

Achtsamkeit schärft das Bewusstsein und verringert die emotionale Reaktionsfähigkeit, was dir hilft, unter Druck ruhig zu bleiben.



## Support-System stärken

Baue Verbindungen zu unterstützenden Freunden, Familienmitgliedern oder Mentoren auf. Teile deine Erfahrungen mit und bitte um Feedback.

Denke zweimal darüber nach, etwas mitzuteilen, wenn du weißt, dass die Person, mit der du es teilst, sich beleidigt fühlt, alles auf sich bezieht oder sich als Opfer darstellt - denke daran: Du möchtest positives Feedback und Unterstützung.

**Warum?** Ein starkes Netzwerk bietet emotionale Stärke und hilft dir, Herausforderungen effektiv zu bewältigen.



## Selbstliebe & gesunde Grenzen

Setze dich selbst in den Fokus und halte dein emotionales Gleichgewicht.

Selbstliebe stärkt das Selbstvertrauen, während Grenzen deine Energie erhalten und dein Wohlbefinden schützen.

### Wie?

Überlege dir, was du dir selbst Gutes tun kannst und wo du Grenzen brauchst und wie du sie freundlich, aber bestimmt setzen kannst.

Auf den nächsten Seiten findest du Tipps, wie du Selbstliebe kultivieren und gesunde Grenzen für deine Selbstliebe setzen kannst.

### Notizen:

## Praktische Tipps für Selbstliebe

- Tägliche Affirmationen: Sage dir freundliche, positive Affirmationen, um dein Selbstwertgefühl zu stärken.
- Selbstfürsorge-Praktiken: Widme dich Aktivitäten, die deinen Verstand, deinen Körper und deine Seele nähren, wie z. B. Yoga, Tagebuchschreiben oder ein entspannendes Bad, verbringe Zeit mit deinem Hobby, lade dich selbst zu einem Tag im Spa, ins Kino oder in ein schönes Restaurant/Essen ein.
- Setze dir Ziele: Fokussiere dich auf Ziele, um Selbstvertrauen aufzubauen und kleine Erfolge zu feiern. Übe Integrität und Respekt vor dir selbst, indem du täglich auf diese Ziele hinarbeitest.
- Praktiziere Verzeihen: Lass die Selbstkritik und Fehler der Vergangenheit los.
- Verbringe Zeit allein: Fühle dich im Alleinsein wohl, um deine Beziehung zu dir selbst zu vertiefen.

## Wege, gesunde Grenzen zu setzen

- Kommuniziere klar und deutlich: Benutze „Ich“-Aussagen, um deine Bedürfnisse auszudrücken, ohne anderen die Schuld zu geben.
- Lerne, Nein zu sagen: Lehne Anfragen ab, die dir Energie rauben oder nicht deinen Prioritäten entsprechen.
- Zeitliche Begrenzungen setzen: Schütze deinen Zeitplan und deine Energie, indem du dir Grenzen für Arbeit, Freizeit und Erholung setzt.
- Erkenne emotionale Grenzen: Meide es, dich in emotional anstrengenden Situationen zu überlasten.
- Grenzen verstärken: Erwähne andere freundlich an deine Grenzen, wenn sie überschritten werden.

# MEIN GAME CHANGER FÜR SELBSTLIEBE & GRENZENSETZEN

Verbinde dich mit deinem Körper

Wenn du dir über deine Gefühle unsicher bist oder dich überfordert fühlst, hat dein Körper die Antworten parat - er kommuniziert durch vier einfache Signale: **Ja, Nein, Bleiben, Gehen**. Dies sind die grundlegenden Antworten, die unser Körper uns gibt, wenn wir mit anderen Menschen, Situationen und dem Alltag zu tun haben. Sich auf diese Signale einzulassen, kann in unsicheren Momenten für Klarheit sorgen. Halte inne, atme und frage dich, wo du dich bei diesen vier Antworten befindest.

Diese Übung hat für mich eine große Veränderung bewirkt. Es ist ein einfacher Ansatz, die eigenen Gefühle zu respektieren, ohne zu viel nachzudenken oder sich selbst aufzuopfern. Im Laufe der Zeit hilft sie uns, im Einklang mit unseren Gefühlen zu handeln und eine tiefere Selbsterkenntnis zu erlangen.



## Akzeptanz

Es ist eine praktische Anwendung, um kontrollierbare und unkontrollierbare Faktoren in deinem Leben zu trennen. Sie ist ein wirksames Mittel zur Stressreduzierung und schafft außerdem Raum für achtsame Entscheidungen.

### Wie?

Anerkennen des Gefühls

- Identifiziere und akzeptiere das Gefühl, ohne es zu werten.

Trenne Fakten von Interpretationen

Frage dich selbst:

- Was ist tatsächlich passiert? und Welche Geschichte erzähle ich mir dazu?

Fokussiere dich auf das, was du kontrollieren kannst

Erstelle eine Liste der Dinge, die du beeinflussen kannst, und ergreife kleine, sinnvolle Maßnahmen. Lass den Rest los - er liegt nicht in deiner Macht.

Wechsle den Blickwinkel

Praktiziere Dankbarkeit oder denke über die Lektion nach, die diese Situation bietet. Wenn du deine Sichtweise änderst, kann sich die emotionale Ladung verändern.

Verwende ein Ritual des Loslassens

Stell dir vor, wie das Problem wegfliht, oder schreibe es auf ein Stück Papier und zerreiße es. Meditiere darüber.

## Herz Meditation

Führe diese Meditationspraxis durch, um Liebe und Mitgefühl zu fördern.

Sie hilft, das Herz zu öffnen, die emotionale Widerstandskraft zu stärken und sich authentisch mit sich selbst und anderen zu vernetzen.

- Setze dich ruhig hin und lege deine Hand auf dein Herz.
- Atme tief durch und stelle dir vor, wie die Liebe in dein Herz hinein und aus ihm heraus fließt.
- Wiederhole: „Ich bin Liebe. Ich gebe und empfangen Liebe ohne Widerstand.“

## Heutige Aufgaben

Reframing-Methode

5-10min

Achtsamkeit

Selbstliebe und  
Grenzen setzen

2 Lists Exercise

Akzeptanz üben

Meditation

-



---

# ENERGIZING - BEWEGUNG HALS CHAKRA

Heute geht es darum, dich wieder mit deinem authentischen Selbst zu verbinden und deinen Verstand, deine Geist und deinen Körper durch achtsame Bewegung, Breathwork und bewusste Kommunikation mit Energie zu versorgen. Indem du die Botschaften deines Körpers erforschst, dich im authentischen Selbstausdruck übst und dein Halschakra aktivierst, wirst du die Energie und das Vertrauen aufbauen, um deine Wahrheit mit Klarheit und Freundlichkeit zu äußern.



# JOURNAL



- Welche Botschaften sendet mir mein Körper heute? Wie kann ich diese Signale würdigen?
- Wie drücke ich derzeit meine Bedürfnisse aus? Was könnte ich verbessern?
- Was bedeutet es für mich, authentisch zu leben?
- Wann habe ich mich das letzte Mal wirklich lebendig und glücklich gefühlt? Was hat zu diesem Gefühl beigetragen?
- Was kann ich tun, um mich mit mehr Transparenz und Vertrauen auszudrücken?

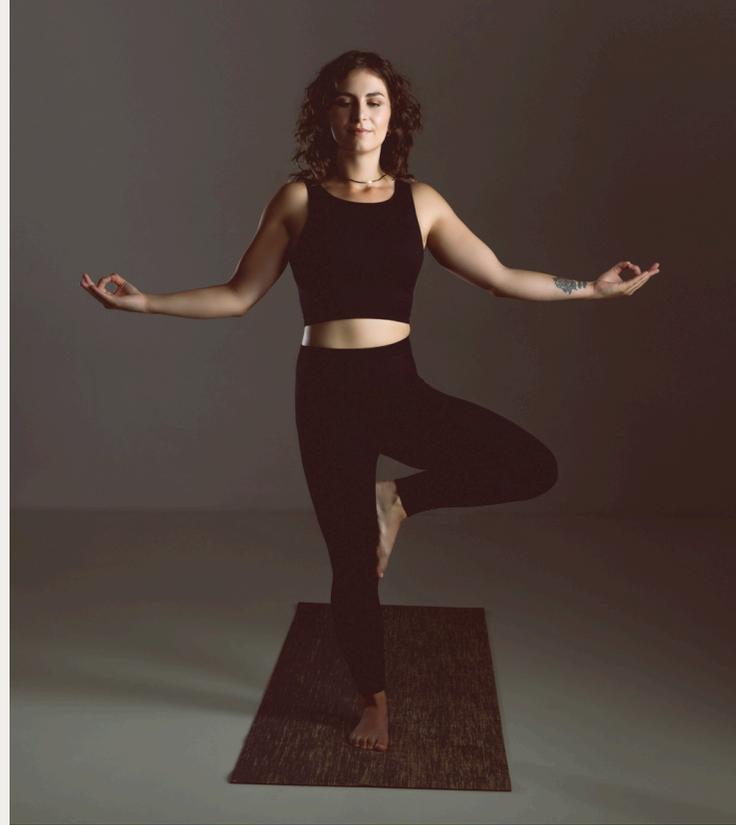
## **Notizen:**

“

## ACHTSAME BEWEGUNG & BEZIEHUNG ZUM KÖRPER

Nutze Yoga, ein Workout oder eine andere Aktivität, um das Bewusstsein für die Signale deines Körpers zu vertiefen.

Wenn du auf deinen Körper hörst, kannst du auf seine Bedürfnisse eingehen und einem Burnout vorbeugen.



- Notiere 3 oder mehr Punkte zu körperlichen Sinneseindrücken (z. B. Müdigkeit, Verspannungen) und interpretiere deren emotionale oder mentale Ursachen. - Fühlst du dich in einem bestimmten Bereich Ihres Lebens gestresst, was sich in Verspannungen im Nacken und in den Schultern zeigt? Hast du ein Gefühl von Spannung oder Druck in der Brust oder im Magen, das von unausgesprochenen Gefühlen herrührt?
- Passe deinen Tag so gut wie möglich an die Bedürfnisse deines Körpers an: ruhe dich aus, trinke Wasser oder bewege dich sanft.
- Bewege deinen Körper täglich, sei es durch Yoga, Laufen, Spaziergehen, Tanzen, ... und versuche, mit deinem Körper präsent zu bleiben - wie fühlt er sich bei diesen Bewegungen an? Gibt es Spannungen oder Steifheit? Fühlt sich eine Seite leichter an als die andere? ...
- Wenn sich die Emotionen überwältigend anfühlen oder deine Energielevel niedrig ist, versuche es mit einer kurzen Schüttelübung, um deinen Körper und deinen Geist wieder aufzurichten. Steh auf, lass die Anspannung los und beginne, deine Hände, Arme, Beine und deinen ganzen Körper zu schütteln. Konzentriere dich darauf, mit jeder Bewegung stagnierende Energie freizusetzen. Das ist eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, um Kraft zu tanken, den Kopf zu erfrischen und Gefühle wie Frustration oder Traurigkeit zu verarbeiten. Mache dies morgens, in Pausen oder wann immer du einen emotionalen Reset brauchst - es ist befreiend und erdet.

## Wie man sich selbst ausdrückt und seine Werte lebt

### Denk über deine Werte nach

- Mache dir klar, was dir wirklich wichtig ist.
- Welche Werte sind am bedeutendsten?
- Was für ein Mensch willst du sein?
- Welche Werte sind dir weniger wichtig und welche Verhaltensweisen magst du nicht?
- Schreibe deine Grundwerte und Prinzipien auf, um dein Handeln daran auszurichten.

### Erkenne deine Bedürfnisse

- Prüfe dich regelmäßig selbst.
- Frage: Was brauche ich in diesem Moment emotional, geistig und körperlich? Dann gib es dir selbst.

### Kommuniziere authentisch

- Übe dich darin, klar und freundlich über deine Gedanken und Gefühle zu sprechen. Sag nicht länger Dinge, die du nicht so meinst.
- Verwende „Ich“-Aussagen, um deine eigene Perspektive zu vertreten.

### Verletzlichkeit zulassen

- Teile dein wahres Ich mit vertrauten Menschen.
- Akzeptiere Unvollkommenheiten als Teil deines Wesens.

### Gesunde Grenzen setzen

- Sprich klar und ohne Schuldgefühle über deine Grenzen.
- Denke daran, dass ein „Nein“ zu anderen ein „Ja“ zu dir selbst bedeuten kann.

### Feiere deine einzigartige Stimme

- Pflege kreative Tätigkeiten oder Hobbys, die sich für dich authentisch anfühlen.
- Erlaube dir, ganz du selbst zu sein.

### Überprüfe dich regelmäßig

- Reflektiere über deine Entscheidungen und Handlungen: Stimmen sie mit deiner Wahrheit überein?
- Passe sie bei Bedarf an und richte sie neu aus.

Today's Actions:

Journal

Body Scan

Bewege deinen  
Körper bewusst

Bringe dich selbst  
zum Ausdruck



---

## REFLEKTION - ORIENTIERUNG THIRD EYE CHAKRA

Da wir uns dem Ende dieser Entwicklung nähern, ist heute die Gelegenheit, einen Schritt zurückzutreten und das Gesamtbild deiner Reise zur holistischen Wellness zu betrachten.

Reflektion ist ein starkes Werkzeug, um die Selbstwahrnehmung zu vertiefen, deine Intuition zu stärken und Klarheit für deinen weiteren Weg zu schaffen. An diesem Tag geht es darum zu verstehen, wie die Übungen der vergangenen Woche zusammenhängen, und zu lernen, deiner inneren Weisheit zu vertrauen, während du dein Handeln mit deinen Werten in Einklang bringst.

Anstatt sich nur auf die Wiederholung von Meditation und Journaling zu konzentrieren, werden heute praktische Möglichkeiten vorgestellt, das Gelernte zu integrieren und deine Intuition mit praktischen Einsichten zu verbinden.



# JOURNAL



- Wann habe ich zuletzt meine innere Stimme ignoriert, und was habe ich dabei gelernt?
- Welche Situationen bringen mich am meisten mit meiner Intuition in Verbindung, und wie kann ich diese Momente bewusst fördern?
- In welchen Lebensbereichen fühle ich mich vollkommen im Einklang? Wo spüre ich Disharmonie, und was könnte ich verändern?
- Wie kann ich meinen Tag gestalten, um mehr im Einklang mit meinen Werten und meiner Wahrheit zu leben?

## **Notizen:**

A large, empty white rectangular area provided for taking notes.

# reflektierend Visualisieren

Dies ist eine angeleitete Visualisierungsübung, um darüber nachzudenken, wie weit du auf dieser Reise gekommen bist.

Die Visualisierung regt Vorstellungskraft und Emotionen an und stärkt positive Veränderungen und Erkenntnisse.

1. Setze dich an einen ruhigen, bequemen Ort. Schließe deine Augen und atme ein paar Mal tief durch.
2. Stelle dir vor, wie du am Anfang dieser Reise warst - erinnere dich an die Gefühle und Absichten, die du hattest.
3. Gehe gedanklich die Themen des jeweiligen Tages durch (erden, loslassen, nähren, ausgleichen usw.) und nimm wahr, was dir besonders auffällt.
4. Stelle dir zum Schluss vor, wie du dich wohl fühlst, ausgeglichen und ausgerichtet, mit einer starken Verbundenheit zu deiner Intuition.



# Zuhören & Intuition

Es ist eine simple aber subtile Kunst, auf Ihre Intuition zu hören und sie in umsetzbare Schritte zu verwandeln.

Deine Intuition ist mehr als ein Gefühl - sie ist ein Wegweiser, der dir hilft, Entscheidungen zu treffen, die mit deinen Werten und Zielen übereinstimmen.

## Wie?

- Schreibe eine aktuelle Situation auf, in der du dich unsicher fühlst oder Führung brauchst.
- Frage dich selbst: „Was sagt mir meine Intuition über diese Situation?“
- Anstatt zu viel nachzudenken, bleibe mit dieser Frage in der Stille sitzen und beobachte, was auftaucht (Gefühle, Worte oder Bilder).
- Setze deine intuitive Erkenntnis in einen kleinen, praktischen Schritt um, den du heute tun kannst.
- Vertiefe die 4 wichtigsten Signale, indem du dich fragst, was deine Intuition dir rät:  
Ja - Nein - Bleiben - Gehen



**Meine Situation:**

**Was sagt mir meine Intuition/mein Bauchgefühl?**

**Beobachte....was zeigt sich dir?**

Today's Actions:

Journal

reflektiv

Visualisieren

Hinhören

Meditation



## WACHSTUM - VERBUNDENHEIT KRONEN CHAKRA

Da wir uns dem Ende der 8 Tage befinden, ist heute die Gelegenheit, einen Schritt zurückzutreten und das Gesamtbild deiner Reise zur holistischen Gesundheit und Heilung zu betrachten. Besinnung ist ein mächtiges Instrument, um die Selbstwahrnehmung zu vertiefen, deine Intuition zu stärken und Klarheit für deinen weiteren Weg zu schaffen. An diesem Tag geht es darum zu verstehen, wie die Erfahrungen der vergangenen Woche zusammenhängen, und zu lernen, deiner inneren Weisheit zu vertrauen, während du deine Aktivitäten mit deinen Werten in Einklang bringst.

Heute werden daher praktische Möglichkeiten vorgestellt, das Gelernte zu integrieren und die Intuition mit umsetzbaren Ideen für das eigene Leben zu kombinieren.



## Definition von Sinn über Ziele hinaus

Beginne darüber nachzudenken, was dich wirklich antreibt, jenseits äußerer Ziele,.

Bei deinem Lebenszweck geht es nicht nur um Errungenschaften, sondern um Übereinstimmung. Sinn und Zweck geben Bedeutung, Richtung und Erfüllung, was die holistische Gesundheit unterstützt.

### Wie?

- Reflektiere: Nimm dir einen Moment Zeit, um über dein Leben nachzudenken und darüber, wie du jeden Tag auftrittst. Was motiviert dich, morgens aufzustehen?
- Frage dich selbst:
  - Welche Werte leiten mein Handeln?
  - Was gibt mir ein Gefühl tiefer Zufriedenheit, jenseits von Erfolg oder Anerkennung? Was hat mich als Kind am meisten begeistert?
  - Welches Vermächtnis möchte ich schaffen oder hinterlassen?
- Notiere deine Antworten. Dies sind die Bausteine deiner tieferen Bestimmung, nicht nur oberflächliche Ziele.

Notizen:



# Definiere deine Grundlegenden Werte

Deine Grundwerte sind die Prinzipien, die dein Handeln, deine Entscheidungen und deine Interaktionen leiten. Sie sind die Grundlage für deine Bestimmung und helfen dir, in Einklang mit dem zu leben, was du wirklich bist.

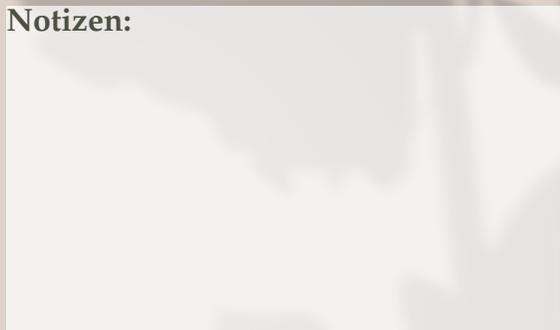
Indem du deine Grundwerte definierst, kannst du kraftvolle Entscheidungen treffen und Grenzen setzen, die mit deinem tieferen Selbst in Harmonie sind. Wenn du deine Werte kennst, kannst du authentisch leben und sinnvolle Maßnahmen ergreifen, um deine Ziele zu erreichen.

## Wie?

Denke an Momente in deinem Leben, in denen du dich am meisten erfüllt, stolz oder wirklich du selbst gefühlt hast.

- Was hast du getan, und warum waren diese Momente so besonders?

## Notizen:



## Grundwerte ermitteln:

Stelle dir die folgenden Fragen

Welche Eigenschaften bewundere ich bei anderen am meisten?

Wann bin ich am meisten mit mir selbst im Reinen?

Für welche Anliegen oder Themen setze ich mich leidenschaftlich ein und bin bereit, etwas zu tun?

Zu welchen Prinzipien kehre ich immer zurück, egal in welcher Situation?

Erstelle deine Liste:

Schreibe anhand dieser Überlegungen 5-10 Werte auf, die dir am meisten zusagen. Dazu könnten Begriffe wie Liebe, Integrität, Authentizität, Wachstum, Dienst, Gleichgewicht usw. gehören.

Setze Prioritäten:

Bestimme aus deiner Liste deine 3 wichtigsten Grundwerte. Dies sind die nicht verhandelbaren Prinzipien, die deine Entscheidungen und Taten jeden Tag leiten sollten.



**Welche Werte leiten meine Handlungen?**

**Was gibt mir ein Gefühl tiefer Zufriedenheit, jenseits von Erfolg oder Anerkennung? Was hat mich als Kind am meisten begeistert?**

**Welches Vermächtnis möchte ich schaffen oder zurücklassen?**

**Was sind meine Grundwerte?**

“

## HANDLUNGEN MIT SINN IN EINKLANG BRINGEN

Ein Sinn wird real, wenn er sich in täglichen Handlungen niederschlägt. Lass uns heute konkrete Vorsätze dafür fassen, wie du deine wahre Rolle im Leben einnehmen willst.

Denn Intentionen verwandeln Energie in Handlung. Indem du deine täglichen Entscheidungen mit deiner tieferen Bestimmung in Gleichklang bringst, erzeugst du Momentum und Klarheit.



### **Wie:**

Überlege: Wähle auf der Grundlage deiner Überlegungen von vorhin eine wichtige Handlung aus, die du heute durchführen möchtest und die mit deiner tieferen Bestimmung übereinstimmt. Das könnte so einfach sein wie jemandem die Hand zu reichen, ein Talent zu teilen oder Zeit für etwas Sinnvolles zu verwenden.

### **Praktischer Schritt:**

Finde einen kleinen Schritt, der mit deinem Sinn übereinstimmt, und verpflichte dich, ihn heute zu tun.

### **Beispiel:**

Wenn es deine Bestimmung ist, zum Wohlbefinden beizutragen, dann plane eine Übung zur Selbstfürsorge, teile dein Wissen oder unterstütze jemand Anderen.

Heutige Aufgaben  
Reflektiere über  
deine Bestimmung

Definiere  
Grundwerte

Ausgewogene  
Maßnahmen  
ergreifen

Meditation-  
Bewegung-Atmen

# HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM ABSCHLUSS DIESER 8-TÄGIGEN REISE ZU HOLISTISCHER GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN!

Du warst jeden Tag für dich selbst da und hast kraftvolle Schritte unternommen, um dich wieder mit deinem Körper, deinem Verstand, deinen Gefühlen und deiner Seele zu verbinden. Gemeinsam haben wir erkundet, wie man sich erdet, loslässt, nährt, ausgleicht, aktiviert, reflektiert und wächst - und damit ein starkes Fundament für ein gesünderes, glücklicheres und ausgeglicheneres Leben legt.

Dieser Leitfaden soll dir helfen, dein Bewusstsein zu schärfen, sinnvolle Gewohnheiten zu entwickeln und Werkzeuge zu entdecken, die dich umfassend unterstützen. Auch wenn diese acht Tage einen Ausgangspunkt darstellen, ist die Reise noch nicht zu Ende - sie ist erst der Anfang eines sich ständig weiterentwickelnden Prozesses des Wachstums, der Selbstentdeckung und der Heilung.

Was kommt als Nächstes?



1. **Wiederhole:** Jeder Tag in diesem Leitfaden stellt Werkzeuge vor, zu denen du immer wieder zurückkehren kannst. Wenn sich das Leben überwältigend anfühlt oder du eine Halt brauchst, kannst du die Übungen eines bestimmten Tages wieder aufgreifen, um dein Gleichgewicht wiederzufinden.
2. **Kreiere täglichen Routinen:** Denke darüber nach, welche Übungen und Gewohnheiten bei dir am meisten Anklang gefunden haben. Verwende sie, um eine persönliche tägliche Routine zu schaffen, die dein allgemeines Wohlbefinden unterstützt.
3. **Vertiefe deine Praktik ausweiten:** Wenn du dich bereit fühlst, deine Praxis zu vertiefen, findest du hier Möglichkeiten, diese Reise fortzusetzen:
  - Besuche einen Yogakurs: Übe regelmäßig Achtsamkeit und Bewegung, um deinen Körper und Geist zu unterstützen.
  - Nimm an einen Workshop teil: Vertiefe Themen wie emotionale Belastbarkeit, Sinnhaftigkeit oder Selbstliebe mit geführten, interaktiven Sitzungen.
  - Buche eine 1:1-Coaching-Sitzung: Arbeite mit mir persönlich, um dich auf deine individuellen Herausforderungen und Ziele zu konzentrieren.
4. **Setze dir holistische Intentionen:** Denke darüber nach, was du von diesem Leitfaden mitnehmen möchtest. Setze dir Vorsätze, die mit deinen Werten und Zielen übereinstimmen, und verpflichte dich zu kleinen, konsequenten Aktionen.

Denke daran:

Dein Wohlbefinden ist ein lebenslanger Prozess, nicht ein Ziel. Sei geduldig und freundlich zu dir selbst. Wachstum geschieht allmählich, und selbst die kleinsten Maßnahmen können bedeutsame Veränderungen bewirken. Du hast alle Mittel in dir, um ein Leben voller Ausgeglichenheit, Verbundenheit und Freude zu führen. Vertraue auf deine Intuition, achte auf die Weisheit deines Körpers und fahre fort, deine ganzheitliche Gesundheit mit Absicht zu fördern.

SEE YOU SOON!



## LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN!

Du musst das nicht allein tun. Ich bin hier, um dich zu unterstützen, wenn du die nächsten Schritte machst. Melde dich bei mir, nimm an einem Kurs oder Workshop teil oder vernetze dich mit mir in den sozialen Medien, um weitere Tipps, Anleitung und Inspiration zu erhalten. Gemeinsam können wir ein Leben aufbauen, voller Ausgeglichenheit, Gesundheit und Lebensfreude!

Danke, dass du mir vertraust, dich auf diesem Teil deiner Reise zu begleiten. Du strahlst bereits, und ich kann es kaum erwarten, zu sehen, was als Nächstes auf dich zukommt.

DeineMaria

DANKE

**DANKE!**

**@mariaforetschel**

**www.mariafoetschel.com**

**kontakt@mariafroetschel.com**



*Maria Foetschel*