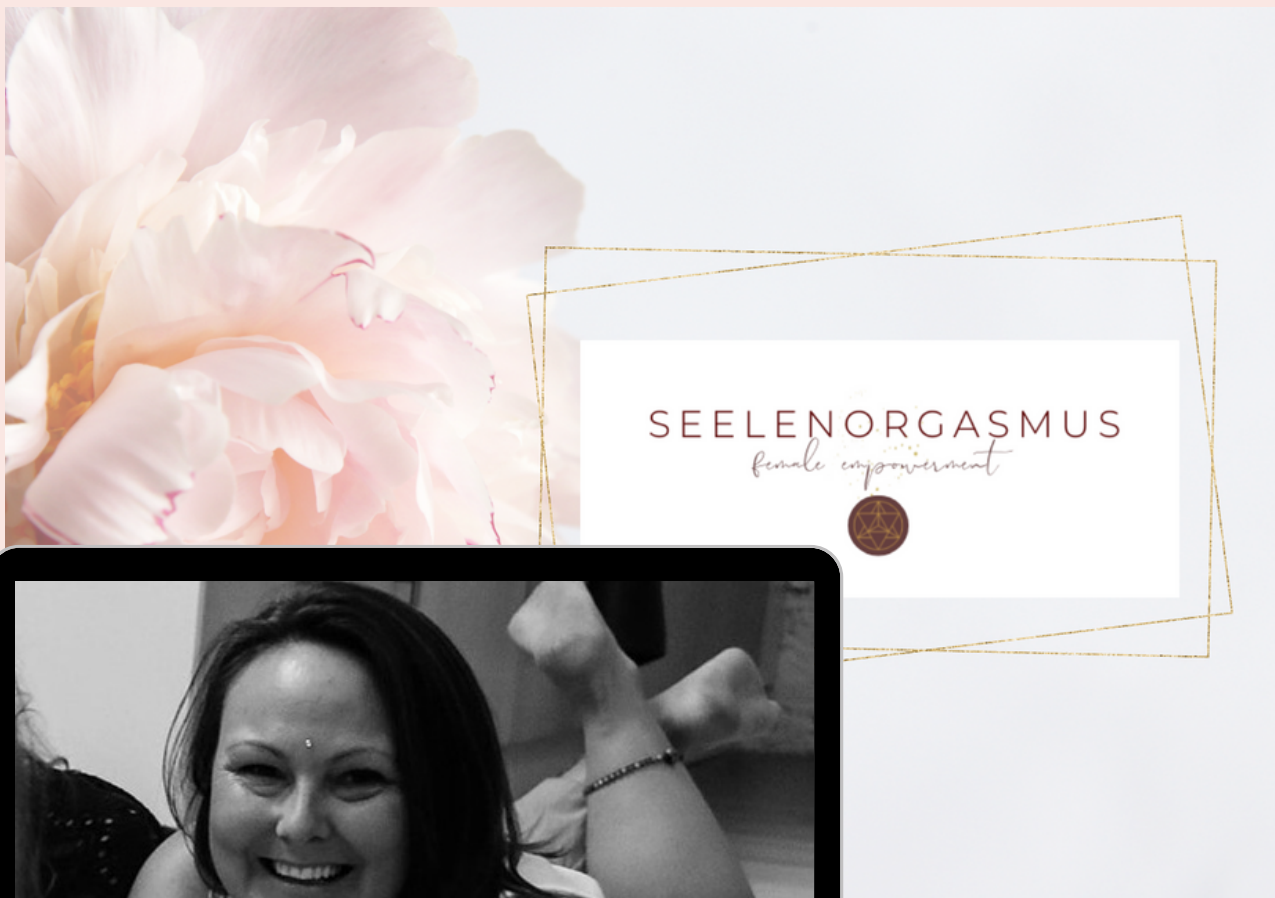


Workbook

zur Meditation

Zurück in deine Mitte



Seelenorgasmus bezeichnet die Verschmelzung von Körper und Seele, sodass du vollkommen authentisch, stark und kraftvoll in deiner Mitte stehst.

Kennst du diese Fragen?

1

Warum verlier ich mich immer wieder?

2

Wie kann ich gut in meinem Körper bleiben?

3

Wie gelingt es mir, genügend Energie für alles zu haben?

Unser modernes Leben ist geprägt von Eile und verlangt uns in Wahrheit viel ab. Dies und das ist noch zu tun und viel zu oft ist es einfach nicht genug.

Zusätzlich haben wir alle unsere Aufgaben hier auf der Erde zu erfüllen, nämlich jene, die wir uns einst im Himmel vorgenommen haben.

Wie im Kleinen so im Großen...

Im Moment findet viel Umstrukturierung statt. Dies passiert im Großen, global, aber auch im Kleinen, in jedem einzelnen von uns.

Und hat absolut seine Richtigkeit!

Dinge, die ausgedient haben, die veraltet sind, haben nun keinen Platz mehr und möchten losgelassen und ersetzt werden.

Diese Meditation hilft dir, dich wieder auf dich selbst zu konzentrieren, dich einzusammeln und zu erden und somit wieder voll und ganz bei dir zu landen.

Reflexionsbogen

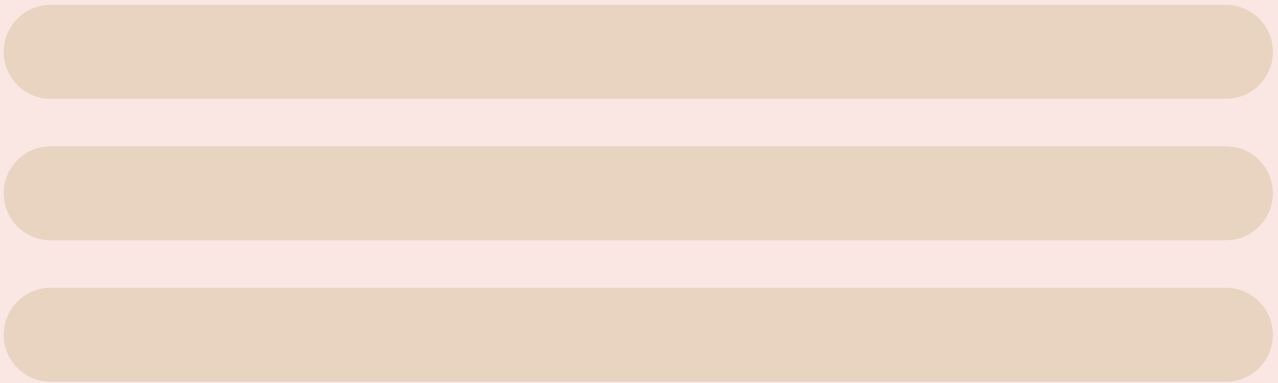


In der Meditation wirst du einiges über dich selbst herausfinden. Die Reflexion mit diesen Fragen hilft dir, das Erlebte zu erden und mit dir selbst noch mehr in die Tiefe zu gehen.

Beschäftige dich deswegen erst nach dem Meditieren mit diesen Fragen!

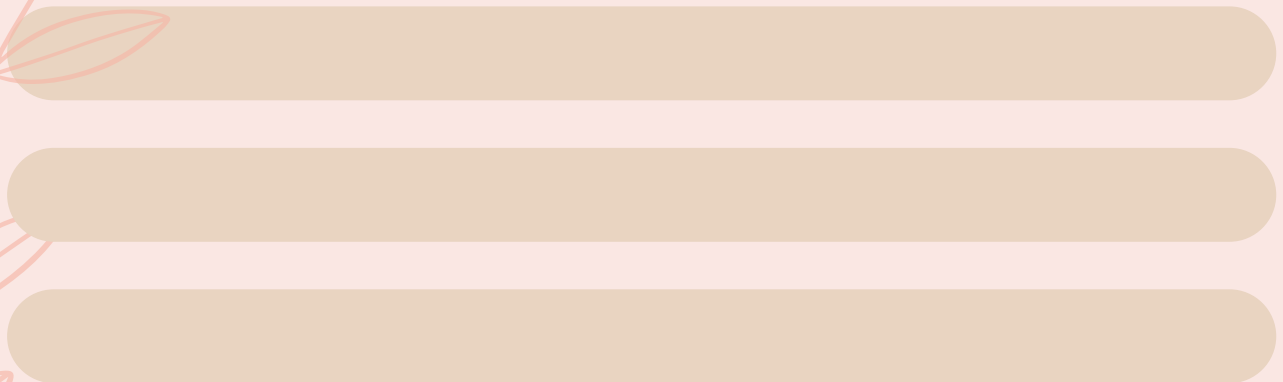
1

**Wie fühlte sich dein Atmen für dich an?
Gibt es etwas, das dir dabei auffällt?**

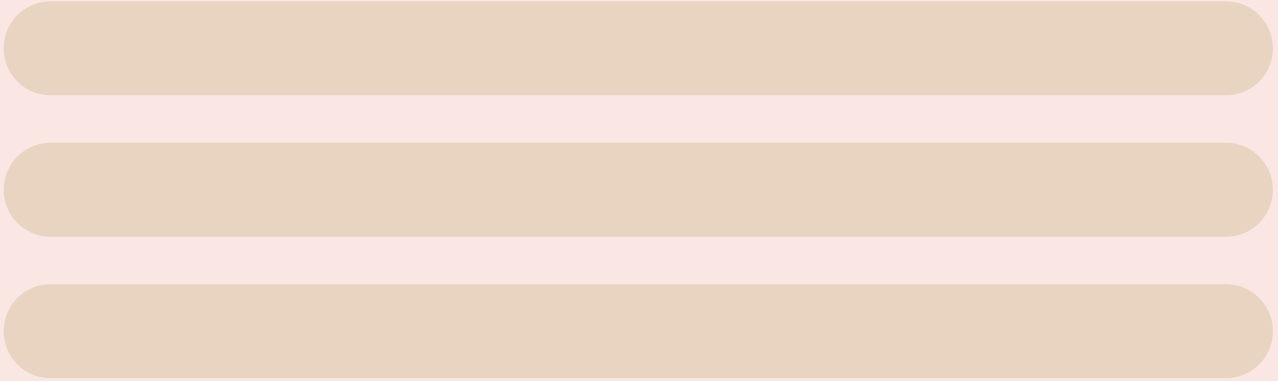


2

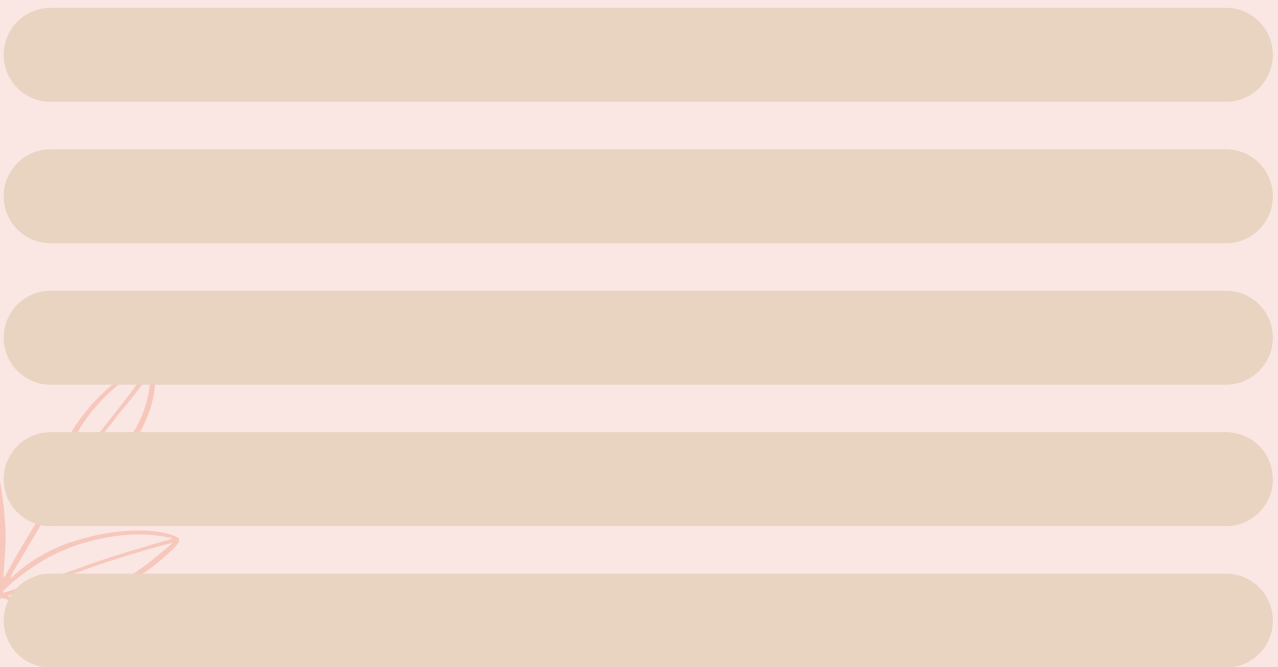
**Kannst du dir dein JA voll und ganz
geben?**



3 Was macht es mir dir, deine Anteile zu dir zurück zu holen?
Kannst du es gut zulassen?

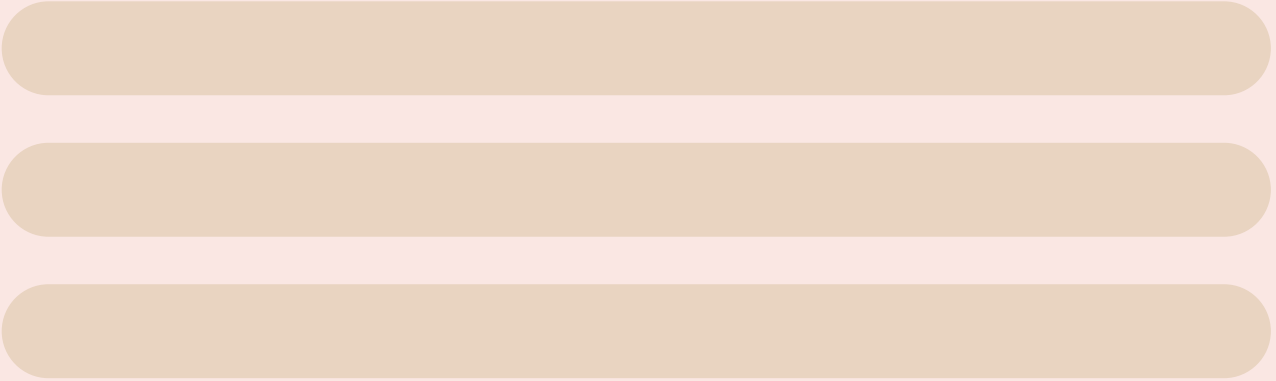


4 Welche Anteile kamen zu dir zurück und wie fühlt sich das für dich an?



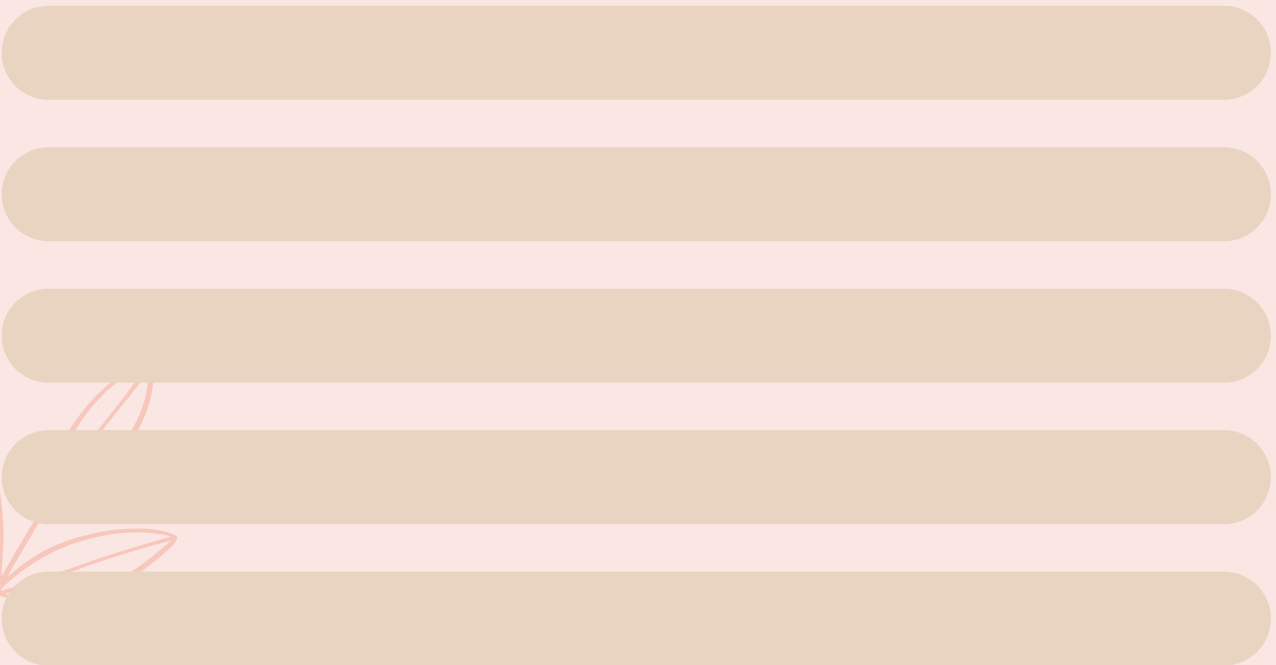
5

Bei welchen Anteilen fiel es dir schwerer?

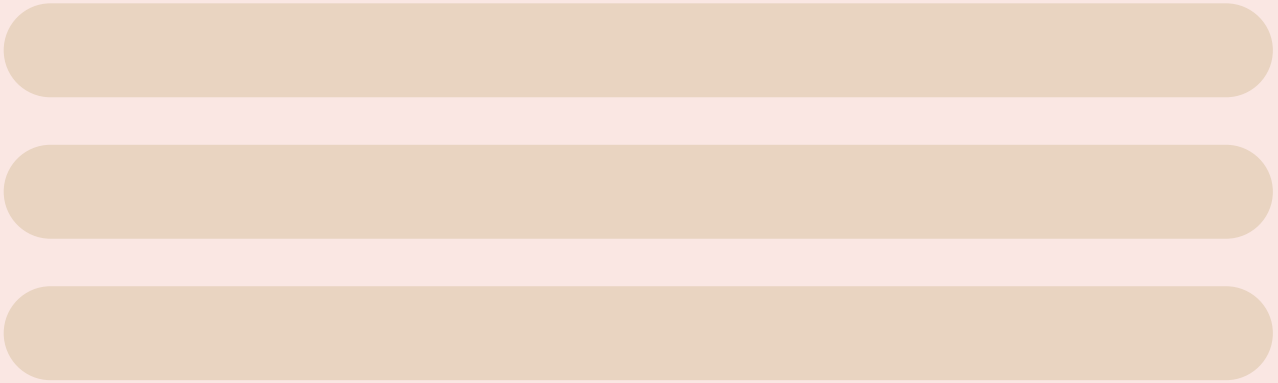


6

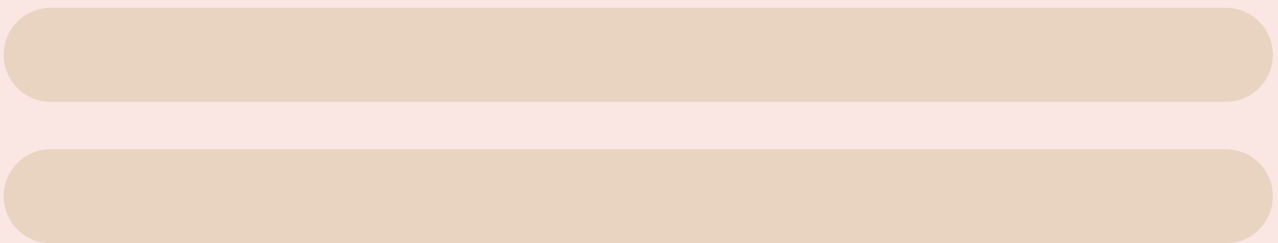
Was brauchen diese Anteile von dir, um gut und sicher bei dir zu landen?



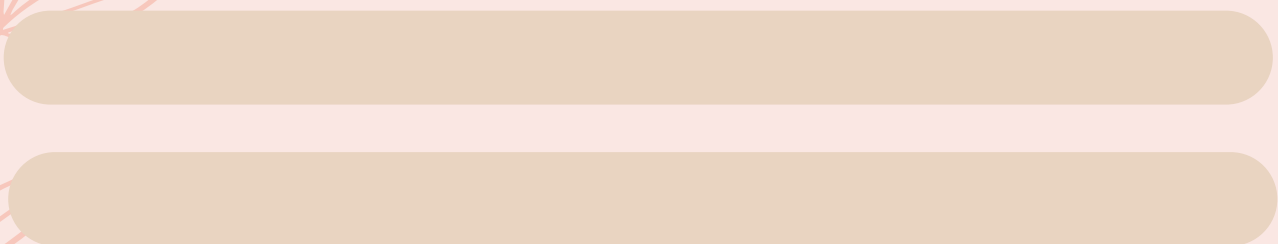
7 Welche Herausforderungen,
Glaubenssätze und Muster lässt du nun
in die Erde abfließen?



8 Was braucht es, damit sie wahrhaftig
losgelassen werden können?



9 Gibst du dir dein JA dazu? Darf dies
nun geschehen?



Tipps



1. Nimm dir ausreichend Zeit für dich!

2. Erlaub dir, gut und nährend für dich zu sorgen!

3. Nimm die Verantwortung für dein Wohlbefinden zurück zu dir!

Platz für Notizen:



Ich freu mich, dass du ein Stück deines Weges mit mir geteilt hast und ich hoffe sehr, dass dir Meditation und Workbook gedient haben!

Melde dich gerne, wenn ich etwas für dich tun kann!

Ganz viel Liebe zu dir

Kerstin

<https://t.me/seelenorgasmus>
www.seelenorgasmus.at
[Instagram.com/seelenorgasmus](https://www.instagram.com/seelenorgasmus)
[facebook.com/frauenbegleitung](https://www.facebook.com/frauenbegleitung)

Und denk dran:

*"Du bist wichtig und richtig,
genauso wie du bist."*

www.seelenorgasmus.at

