

*Erwache und lebe  
Deine Kraft!*



Dein persönliches  
Workbook

*Werde zu der wundervollen Frau, die Du bist und  
erlebe Deine eigene Magie! Du hast es Dir verdient!*



Herzlich Willkommen meine Liebe!

Dieses Workbook soll Dir helfen möglichst viel aus dem Event

**„Erwache und lebe Deine Kraft“**

an Erkenntnissen und Erfahrungen mitzunehmen.

Wir freuen uns, dass Du Dich mit uns auf die spannende Reise

***Deine Reise zu Dir selbst!***

begeben willst. Diese Reise ist das wundervollste Geschenk, welches Du Dir machen kannst, denn es wird Dir das Leben als Gegenzug schenken, was Du Dir immer gewünscht hast!

Diese Reise zu Deinen inneren Prozessen wird Dich zu der Frau begleiten, die Du schon immer bist - Deinem wahren Sein!

Mach Dich bereit für Deine eigene Magie - es ist nun Zeit für Dich das grosse Geschenk zu öffnen und Deine Kraft zu leben!

Erwache jetzt!

Es ist Zeit!

Wir wünschen Dir die Wunder, die wir täglich erleben dürfen und freuen uns darauf an Deiner Seite zu stehen, wenn Du Dich siehst und erkennst!

Alles Liebe für Dich,

Caro und Dani



Dieses Workbook ist Deine persönliche Grundlage  
für Dein eigenes Wachstum!  
Achte es als ein Geschenk, das Du Dir selbst für Dein  
wahres Selbst machst - JETZT beginnt Deine Reise!

**Tag 1:**  
***Kurze Reflexion:***

Wie hast Du Dich als Kind gefühlt:  
(schreibe 2 Sätze auf, die Dir als erstes in den Sinn kommen)

---

---

---

---

---

---

---

---

Was waren Deine Träume?

---

---

---

---



Was ist von Deinen Kindheitsträumen real geworden?  
(kurz, aber prägnant)

---

---

---

---

---

---

---

Beschreibe Dein aktuelles Traumleben:

---

---

---

---

---

---

---

*Beginne wieder zu träumen wie ein Kind!  
Jetzt!*



Welche hinderlichen Gedanken hast Du momentan immer wieder?

---

---

---

---

---

---

---

In welchen Situationen hast Du diese Gedanken?

---

---

---

---

---

---

---

Deine Gedanken erschaffen Deinen Tag!  
Achte auf sie und Du achtest Dich!



*Welche Gefühle hast Du, wenn Du an Dich selbst denkst?*

---

---

---

---

*Achte ganz bewusst auf Deine positiven Gefühle:  
Welche schönen Gefühle kannst Du spüren und wann?*

---

---

---

---

*Dein Verstand schützt Dich vor den eingeschlossenen  
Gefühlen, die Du nicht mehr spüren möchtest -  
dahinter zu blicken ist unsere grosse Chance und dort  
befindet sich Deine Lebensaufgabe!*



*Dich selbst zu erkennen ist eine Kunst und ein Aspekt  
eines hohen Bewusstseins -*

*Wenn Du Dich erkennst,  
Dann fühlst Du,  
Wenn Du fühlst,*

*Kannst Du Deine Gedanken leiten!*



*Aufgabe für die nächsten Tage:*

*Besorge Dir ein schönes kleines Büchlein.  
Dieses Büchlein soll Dein täglicher Begleiter sein -  
Dein Selbstreflektor!*

*Schreibe abends alle Gefühle und die damit in  
Zusammenhang stehenden Gedanken auf.*

*Versuche ein Muster zu erkennen wie Deine Gefühle  
mit Deinen Gedanken verknüpft sind.*





*Deine äussere Welt  
ist der Spiegel  
Deiner inneren Welt!*

*Wir wünschen Dir einen fantastischen  
Start in Deine innere Reise -*

*wenn Du Deine Übungen ernst nimmst und diese  
als tägliche kleine Meditation in Dein Leben  
integrierst, dann wird sich der erste  
Schritt in ein höheres Bewusstsein bald einstellen  
und Deine Prozesse werden Dich  
zu Deinem inneren Kern leiten!*

### **Ausblick auf Tag 2:**

- mit Selbstliebe zu meinem Traumkörper
- warum mein Körper mir immer das zeigt was ich fühle
- alles hängt zusammen
- vom Grossen ins Kleine und zurück