Seeleneins sein

Mein Seeleneins-Journal

Begleiter zum 10-Wochen-Arbeitsbuch

„Der Weg zu dir selbst ist der einzige Weg,
der wirklich nach Hause führt.“



Dieses Journal gehört: _____

Meine Reise beginnt am: _____

WOCHE 1 · Universelle Verbundenheit

Vertrauen

Mantra der Woche

Ich lasse mich vom Leben tragen.

Meine Reflexionen

Zu den Reflexionsfragen dieser Woche im Buch.

Welche Frage an dich fällt dir hierzu selbst ein?

WOCHE 1 · Mein Wochenjournal

Vertrauen

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

Und am 7. Tag: Mein neuer Glaubenssatz



WOCHE 2 · Lieb haben, statt recht haben

Akzeptanz

Mantra der Woche

Will ich recht haben – oder will ich Nähe spüren? Ich entscheide mich für die Nähe.

Meine Reflexionen

Zu den Reflexionsfragen dieser Woche im Buch.

Welche Frage an dich fällt dir hierzu selbst ein?

WOCHE 2 · Mein Wochenjournal

Akzeptanz

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

Und am 7. Tag: Mein neuer Glaubenssatz



WOCHE 3 · Kosmisch-produktive Ja-Entscheidungen

Entschlusskraft

Mantra der Woche

Entscheiden ist Erschaffen. Ich wähle – und ich wachse.

Meine Reflexionen

Zu den Reflexionsfragen dieser Woche im Buch.

Welche Frage an dich fällt dir hierzu selbst ein?

WOCHE 3 · Mein Wochenjournal

Entschlusskraft

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

Und am 7. Tag: Mein neuer Glaubenssatz



WOCHE 4 · Meine Seele zum Ausdruck bringen

Kreativität & Kommunikation

Mantra der Woche

Ich darf gesehen werden. Mein Ausdruck ist mein Geschenk an die Welt.

Meine Reflexionen

Zu den Reflexionsfragen dieser Woche im Buch.

Welche Frage an dich fällt dir hierzu selbst ein?

WOCHE 4 · Mein Wochenjournal

Kreativität & Kommunikation

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

Und am 7. Tag: Mein neuer Glaubenssatz



WOCHE 5 · Selbstbestimmung statt Fremdbestimmung

Autonomie

Mantra der Woche

Ich stehe in meiner eigenen Kraft und Mitte.

Meine Reflexionen

Zu den Reflexionsfragen dieser Woche im Buch.

Welche Frage an dich fällt dir hierzu selbst ein?

WOCHE 5 · Mein Wochenjournal

Autonomie

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

Und am 7. Tag: Mein neuer Glaubenssatz



WOCHE 6 · Lebenskraft und Lebensfreude

Genussfähigkeit & Energie

Mantra der Woche

Ich richte meinen Blick auf die Fülle.

Meine Reflexionen

Zu den Reflexionsfragen dieser Woche im Buch.

Welche Frage an dich fällt dir hierzu selbst ein?

WOCHE 6 · Mein Wochenjournal

Genussfähigkeit & Energie

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

Und am 7. Tag: Mein neuer Glaubenssatz



WOCHE 7 · Aussöhnung mit der Schöpfung

Resilienz

Mantra der Woche

Ich finde Frieden im Gewesenen.

Meine Reflexionen

Zu den Reflexionsfragen dieser Woche im Buch.

Welche Frage an dich fällt dir hierzu selbst ein?

WOCHE 7 · Mein Wochenjournal

Resilienz

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

Und am 7. Tag: Mein neuer Glaubenssatz



WOCHE 8 · Harmonisierungskraft

Konfliktfähigkeit & Selbstwert

Mantra der Woche

Ich verzeihe mir. Ich verzeihe anderen.

Meine Reflexionen

Zu den Reflexionsfragen dieser Woche im Buch.

Welche Frage an dich fällt dir hierzu selbst ein?

WOCHE 8 · Mein Wochenjournal

Konfliktfähigkeit & Selbstwert

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

Und am 7. Tag: Mein neuer Glaubenssatz



WOCHE 9 · Intuition

Emotionale Intelligenz

Mantra der Woche

Meine innere Stimme spricht zuerst – ich höre hin.

Meine Reflexionen

Zu den Reflexionsfragen dieser Woche im Buch.

Welche Frage an dich fällt dir hierzu selbst ein?

WOCHE 9 · Mein Wochenjournal

Emotionale Intelligenz

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

Und am 7. Tag: Mein neuer Glaubenssatz



WOCHE 10 · Vollendungskraft

Vollenden statt beenden

Mantra der Woche

Ich lasse los und werde ganz.

Meine Reflexionen

Zu den Reflexionsfragen dieser Woche im Buch.

Welche Frage an dich fällt dir hierzu selbst ein?

WOCHE 10 · Mein Wochenjournal

Vollenden statt beenden

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Tag 4

Tag 5

Tag 6

Tag 7

Und am 7. Tag: Mein neuer Glaubenssatz



Nachbereitung · Meine neuen Erkenntnisse

Rückblick auf zehn Wochen

Meine zehn neuen Glaubenssätze im Überblick:

W1 Universelle Verbundenheit:

W2 Lieb haben, statt recht haben:

W3 Kosmisch-produktive Ja-Entscheidungen:

W4 Meine Seele zum Ausdruck bringen:

W5 Selbstbestimmung statt Fremdbestimmung:

W6 Lebenskraft und Lebensfreude:

W7 Aussöhnung mit der Schöpfung:

W8 Harmonisierungskraft:

W9 Intuition:

W10 Vollendungskraft:

Mein neuer Leitsatz

