

Seelenmagie Energieheilungs-



Journal

Heilung geschieht oft nicht in einem einzigen Moment.

Sie ist ein Prozess.

Ein Prozess aus Bewusstsein, Erkenntnis, Loslassen und neuer Ausrichtung.

Manchmal bemerken wir Veränderungen erst, wenn wir beginnen, unsere Gedanken, Gefühle und Energie bewusst zu beobachten.

Dieses Journal soll Dich dabei unterstützen, Deine innere Entwicklung und Deine energetischen Prozesse bewusster wahrzunehmen.

Nimm Dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit für diese Reflexion.

Mein Heilungsprozess

Datum:

Mein emotionaler Zustand heute

Wie fühle ich mich heute?

Welche Gedanken beschäftigen mich gerade?

Körperliche Wahrnehmung

Wie fühlt sich mein Körper heute an?

Energiearbeit

Habe ich heute etwas für meine Energie getan?

(z.B. Meditation, Atemübung, Ruhe, Natur, Reflexion)

Emotionale Prozesse

Gab es heute Emotionen oder Situationen, die etwas in mir ausgelöst haben?

Erkenntnis des Tages

Was habe ich heute über mich selbst gelernt?

Was darf ich loslassen?

Was möchte ich stärken?

Meine Energieausrichtung

Welche Energie möchte ich bewusst in mein Leben bringen?

Freiraum für Gedanken



Seelenmagie –
Deine Wegbegleitung

Tanja Burmester
spirituelle Wegbegleiterin

 facebook.com/share/1Cenw1mj4f

 www.seelenmagie.de



Scannen & folger

