

40

INNERE RUHE

ICH FINDE ZURÜCK ZU MIR
UND HÖRE AUF DIE STIMME MEINES HERZENS.



ICH KOMME ZUR RUHE UND ATME TIEF DURCH •
ICH LASSE STRESS UND GEDANKEN ZIEHEN •
ICH BIN SICHER, GEBORGEN UND GETRAGEN •
ICH ERLAUBE MIR PAUSEN UND STILLE •
ICH HÖRE AUF MEINEN KÖRPER UND MEINE BEDÜRFNISSE •
ICH LOSLASSEN, WAS NICHT MEHR ZU MIR GEHÖRT •
ICH VERTRAUE DEM FLUSS DES LEBENS •
ICH BIN IM HIER UND JETZT •
ICH FINDE FRIEDEN IN MIR •
ICH BIN EINS MIT MIR •

soalunagio

41

AKZEPTANZ

ICH AKZEPTIERE,
WAS IST, UND ERLAUBE MIR, FRIEDEN ZU FINDEN.



ICH AKZEPTIERE DIE REALITÄT, WIE SIE IST •
ICH HÖRE AUF, GEGEN DAS LEBEN ZU KÄMPFEN •
ICH ERLAUBE MIR, LOSZULASSEN, WAS ICH NICHT ÄNDERN KANN •
ICH FINDE FRIEDEN IN DEM, WAS GERADE IST •
ICH VERTRAUE DARAUFG, DASS ALLES SEINEN WEG HAT •
ICH SEHE DIE DINGE KLAR UND NEHME SIE AN •
ICH ÖFFNE MICH FÜR LEICHTIGKEIT UND VERTRAUEN •
ICH BIN IM EINKLANG MIT MIR UND DEM LEBEN •
ICH WAHLE FRIEDEN STATT WIDERSTAND •
ICH AKZEPTIERE MICH UND MEINEN WEG •

solemnia

42

LOSLÖSUNG

ICH LÖSE MICH,
UM FREI ZU SEIN UND MEINEN WEG ZU GEHEN.



- ICH LÖSE MICH VON DEM, WAS MIR NICHT MEHR GUT TUT •
- ICH LASS LOS, WAS MICH BISHER GEBUNDEN HAT •
- ICH VERTRAUE DARAUFG, DASS LOSLASSEN HEILUNG BRINGT •
- ICH GEBE AB, WAS NICHT MEHR ZU MIR GEHÖRT •
- ICH WÄHLE FREIHEIT STATT ANGST •
- ICH LÖSE VERSTRICKUNGEN UND OLDEN LOYALITÄTEN •
- ICH ERLAUBE MIR, NEUE WEGE ZU GEHEN •
- ICH BIN LEICHT UND FREI •
- ICH VERTRAUE DEM FLUSS DES LEBENS •
- ICH LÖSE MICH IN LIEBE, NICHT IN GROLL •
- ICH BIN BEREIT FÜR NEUES •
- ICH BIN BEREIT FÜR NEUES •

ICH BIN BEREIT FÜR NEUES

43

EIGENVERANTWORTUNG

ICH ERKENNE MEINE MACHT
UND WÄHLE BEWUSST MEINEN WEG.



- ICH ÜBERNEHME VERANTWORTUNG FÜR MEIN LEBEN •
- ICH TREFFE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNGEN •
- ICH BIN NICHT MEINE VERGANGENHEIT •
- ICH ERKENNE MEINE MUSTER UND VERÄNDERE SIE •
- ICH GEHE RAUS AUS DER OPFERROLLE •
- ICH HANDELE MIT KLARHEIT UND WEITBLICK •
- ICH ACHE MEINE GRENZEN UND BEDÜRFNISSE •
- ICH BIN SCHÖPFERIN MEINES LEBENS •
- ICH WÄHLE MEINEN WEG MIT MUT UND VERTRAUEN •
- ICH BIN DIE AUTORIN MEINER GESCHICHTE •
- ICH VERTRAUE MIR UND MEINEM INNEREN WISSEN •
- ICH WACHSE DURCH MEINE ENTSCHEIDUNGEN •

calmaria

44

LEICHTIGKEIT

WENN ICH MIR ERLAUBE, DAS LEBEN LEICHT ZU NEHMEN



FREUDE • LEICHTIGKEIT • FLOW • LEBENSLUST
UNBESCHWERTHEIT • LOSGELÖSTHEIT • FREIHEIT
LACHEN • GENUSS • VERTRAUEN


seelenmaße

45

VERTRAUEN

WENN ICH VERTRAUE, ENTSTEHT RAUM FÜR WUNDER



Glaube • Zuversicht • Loslassen • Öffnen
Sicherheit • Intuition • Dem Leben vertrauen
Bedingungslosigkeit • Annehmen • Geduld


seelenmaorie

46

GEDULD

WENN ICH GEDULD ÜBE, DÜRFEN WUNDER REIFEN



Abwarten • Vertrauen • Zeit • Reife • Ruhe
Annehmen • Inneres Wachstum • Gelassenheit
Zur richtigen Zeit • Prozess • Hingabe


seelenmagie

47

HINGABE

WENN ICH MICH GANZ DEM LEBEN ANVERTRAUE



LOSLASSEN • VERTRAUEN • FLIESSEN • ANNEHMEN
IM MOMENT SEIN • DEM LEBEN VERTRAUEN
KONTROLLE ABGEBEN • URVERTRAUEN • LIEBE
LEICHTIGKEIT • SEIN LASSEN


seelenmaoir

48

EHRliche KOMMUNIKATION

WENN WIR EHRlich SPRECHEN,
ENTSTEHT VERSTÄNDNIS UND VERBINDUNG



Offenheit • Wahrhaftigkeit • Zuhören • Verständnis
Austausch • Klarheit • Grenzen • Vertrauen
Respekt • Verbundenheit


seelenmaoie

49

FREIHEIT

WENN ICH FREI BIN, KANN ICH MEINEN EIGENEN WEG GEHEN



Befreiung • Unabhängigkeit • Weite
Losgelöstheit • Selbstbestimmung • Grenzen sprengen
Authentizität • Mut • Fliegen • Freiheit


seelenmagie