

2025

# Seelen Journal



Freiheit für die Seele – Dein  
Neuanfang in 12 Tagen

# Das erwartet dich hier

## 1 Einleitung

Willkommen zum Kurs

Die Bedeutung und Kraft des Loslassens

## 2 Vorbereitung

Materialien und Ritualgegenstände

Tipps für eine ruhige und achtsame Umgebung

Einführung in die tägliche Praxis

## 3 Tägliche Impulse und Übungen

## 4 Räucherempfehlungen und Rituale

Räucherstoffe, die unterstützen

Anleitung für ein vollständiges Räucherritual

## 5 Kreative Übungen

Tagebuchreflexion

Vision Board erstellen: Meine Wünsche sichtbar machen

## 6 Abschluss und Integration

Rückblick auf den Kurs: Was nehme ich mit?

# 1 Willkommen zum Kurs

Herzlich willkommen zu dieser besonderen Reise – „Freiheit für die Seele – Dein Neuanfang in 12 Tagen“. Dieser Kurs ist deine Einladung, innezuhalten, loszulassen und mit neuer Klarheit und Leichtigkeit in dein Leben zu starten.

Die nächsten 12 Tage sind **eine Zeit für dich**. Eine Zeit, um bewusst Ballast abzuwerfen, den **Raum in dir zu klären** und dich auf das zu fokussieren, was du dir wirklich wünschst. Diese Tage bieten dir die Möglichkeit, dich mit dir selbst zu verbinden und eine **stabile Grundlage** für deinen Neuanfang zu schaffen.

In diesem Kurs unterstütze ich dich mit täglichen Impulsen, Ritualen, Atemtechniken, Meditationen und Reflexionsübungen dabei, alte Lasten bewusst loszulassen und dich neu auszurichten. Schritt für Schritt wirst du spüren, wie du mehr Leichtigkeit, Klarheit und innere Stärke gewinnst.

Dieses Journal ist dein persönlicher Begleiter auf dieser Reise. Es gibt dir den Raum, deine Gedanken, Erkenntnisse und Gefühle festzuhalten. Es wird dir helfen, tiefer zu blicken, loszulassen und deine Visionen für die Zukunft zu konkretisieren.

Danke, dass du dir diese Zeit für dich selbst schenkst. Möge dieser Kurs dir helfen, Platz für Neues zu schaffen und voller Energie und Zuversicht in deinen Neuanfang zu gehen.

🌟 Möge dein Weg klar, leicht und voller Kraft sein. 🌟

# Die Bedeutung und Kraft des Loslassens

Der Kurs „**Freiheit für die Seele – Dein Neuanfang in 12 Tagen**“ basiert auf einer uralten Weisheit: Jeder Neubeginn beginnt mit dem Loslassen. Das bewusste Abgeben von Ballast – sei es in Form von Gedanken, Gefühlen oder alten Gewohnheiten – schafft Raum für Klarheit, Leichtigkeit und neue Möglichkeiten.

In einer Welt, die oft hektisch und laut ist, laden dich diese 12 Tage ein, innezuhalten und dich auf das Wesentliche zu besinnen:

- Dich selbst.
- Deine Wünsche.
- Deine innere Stärke.

## Warum Loslassen so kraftvoll ist:

- **Klarheit gewinnen:** Indem du loslässt, was dir nicht mehr dient, erkennst du, was dir wirklich wichtig ist.
- **Raum schaffen:** Der Prozess des Loslassens öffnet in dir Platz für neue Visionen und Möglichkeiten.
- **Energie erneuern:** Wenn du dich von Altem befreist, kannst du deine Kraft gezielt auf das lenken, was du in deinem Leben haben möchtest.

JOURNAL

2025

## Ein Ritual des Übergangs

Diese 12 Tage sind wie eine Brücke: Sie verbinden das, was war, mit dem, was kommen soll. Es ist eine Zeit des Übergangs, die dich daran erinnert, dass die Natur selbst uns immer wieder vorlebt, wie wichtig Loslassen ist.

- Im Herbst lässt die Natur ihre Blätter fallen, um Platz für neues Wachstum zu schaffen.
- Mit dem abnehmenden Mond bereiten wir uns darauf vor, Altes abzugeben und uns auf den Neubeginn zu konzentrieren.
- Der Januar-Vollmond unterstützt dich dabei, alles klar zu sehen, um gestärkt in das Licht und die Kraft des neuen Jahres zu gehen.

### Nutze diese Zeit, um:

- **Ballast loszulassen**, sei es mental, emotional oder energetisch.
- **Alte Muster zu erkennen**, die dich zurückhalten, und dich bewusst von ihnen zu lösen.
- **Raum für deine Visionen zu schaffen** und deine Wünsche klar zu formulieren.

Dieser Kurs bietet dir die Möglichkeit, diese Zeit der Transformation bewusst zu erleben – mit täglichen Impulsen, Ritualen und Reflexionen, die dich Schritt für Schritt zu mehr Freiheit und Leichtigkeit führen.

Loslassen ist der erste Schritt zu einem Neubeginn.

Indem du diese 12 Tage nutzt, stärkst du die Verbindung zu dir selbst und richtest deine Energie gezielt auf das, was du in deinem Leben erschaffen möchtest.

✨ Möge diese Reise dir helfen, innerlich frei und voller Kraft in dein neues Kapitel zu starten. ✨

JOURNAL

2025

# 2. Materialien und Ritualgegenstände

„Freiheit für die Seele – Dein Neuanfang in 12 Tagen“ ist deine Einladung, Ballast loszulassen, dich zu klären und bewusst Platz für Neues zu schaffen. Damit du diese Reise intensiv und kraftvoll gestalten kannst, helfen dir bestimmte Materialien, die Energien zu fokussieren und deine Rituale zu vertiefen.

Hier findest du eine Liste der wichtigsten Materialien und Ritualgegenstände:

## 1. Räucherwerk und Zubehör

- **Räucherkräuter und Harze:** Salbei, Beifuß, Weihrauch, Myrrhe oder Wacholder eignen sich ideal zur energetischen Reinigung und Klärung.
- **Räuchergefäß:** Ein feuerfestes Gefäß, wie eine Räucherschale oder kleine Tonschale.
- **Kohle oder Räucherstäbchen:** Für eine sichere und einfache Anwendung.

## 2. Kerzen

Kerzen bringen Licht und Wärme in deine Rituale und unterstützen dich energetisch:

- **Weißer Kerzen:** Für Reinigung, Klarheit und Schutz.
- **Goldene oder gelbe Kerzen:** Symbolisieren das Licht und den Neubeginn.
- **Schwarze Kerzen:** Helfen beim Loslassen und bei der Transformation alter Energien.

### 3. Dein Journal

Dein Journal ist dein persönlicher Begleiter in diesen 12 Tagen.

Nutze es, um:

- Gedanken und Gefühle festzuhalten.
- Erkenntnisse zu reflektieren.
- Visionen für deinen Neuanfang zu formulieren.

### 4. Natürliche Elemente

- **Kristalle:**
  - Amethyst: Für innere Klarheit und Schutz.
  - Bergkristall: Zur Reinigung und Stärkung deiner Energie.
  - Rosenquarz: Für Selbstliebe und Heilung.
- **Immergrüne Zweige:** Tanne oder Mistel als Symbol für Schutz und Verbundenheit mit der Natur.

### 5. Symbole und Karten

- **Orakel- oder Tarotkarten:** Für Impulse und Inspiration aus deinem Inneren.
- **Persönliche Symbole:** Ein Gegenstand mit Bedeutung, wie ein Anhänger, Schmuckstück oder kleiner Stein.

### 6. Feuerfeste Materialien

Für Loslass-Rituale:

- **Feuerschale oder Glasgefäß:** Um Notizen oder Symbole zu verbrennen, die du hinter dir lassen möchtest.

### 7. Klanginstrumente

- **Glocken, Klangschalen oder Trommeln:** Unterstützen dich, einen Raum der Klarheit und Transformation zu schaffen.

### 8. Wasser und Salz

- **Wasser:** Symbol für Reinigung und Fluss.
- **Schale mit Salz:** Als Schutzsymbol oder zur energetischen Reinigung von Räumen und Gegenständen.

JOURNAL

2025

## 9. Bequeme Unterlage und Decke

Damit du dich während Meditationen oder Atemübungen wohlfühlst und ganz auf deine innere Arbeit konzentrieren kannst.

### Zusatz-Tipp:

Bereite deine Materialien vor Kursbeginn vor. Wähle jeden Gegenstand bewusst aus, sodass er für dich eine persönliche Bedeutung hat.

✨ Mit diesen Ritualgegenständen kannst du deine Reise bewusst und kraftvoll gestalten – eine Zeit der Reinigung, Besinnung und Transformation, die dich Schritt für Schritt in deine Freiheit führt. ✨



JOURNAL



2025

# Tipps für eine ruhige und achtsame Umgebung

Damit du diese besonderen Tage bewusst und kraftvoll erleben kannst, ist es wichtig, eine Umgebung zu schaffen, die dich unterstützt und inspiriert. Hier sind einige Tipps, wie du dir einen ruhigen und achtsamen Raum gestaltest:

## 1. Einen klaren, aufgeräumten Ort schaffen

- **Entrümpeln:** Entferne Gegenstände, die dich ablenken oder eine unruhige Energie ausstrahlen. Ein klarer Raum hilft dir, dich besser zu konzentrieren.
- **Reinigen:** Wische Oberflächen ab und lüfte den Raum gut durch, um frische Energie hineinzulassen.
- **Energetische Reinigung:** Nutze Räucherwerk wie Salbei, Beifuß oder Weihrauch, um den Raum energetisch zu klären.

## 2. Sanfte Beleuchtung wählen

- **Nutze Kerzen, Lichterketten oder Salzkristalllampen** für eine warme, beruhigende Atmosphäre.
- **Vermeide grelles Licht** oder die Nutzung elektronischer Geräte, um eine entspannte Stimmung zu fördern.

## 3. Natürliche Elemente integrieren

- **Pflanzen:** Bringe Grünpflanzen oder immergrüne Zweige wie Tanne oder Mistel in den Raum, um die Verbindung zur Natur zu stärken.
- **Steine und Kristalle:** Platziere Amethyst, Bergkristall oder Rosenquarz, die beruhigend und klärend wirken.

JOURNAL

2025

#### 4. Einen festen Ritualplatz einrichten

- **Wähle eine kleine Ecke oder Fläche**, die ausschließlich für deine Rituale und Übungen bestimmt ist.
- **Dekoriere** diesen Platz mit Kerzen, Kristallen, einem Räuchergefäß, deinem Tagebuch und anderen persönlichen Gegenständen.

#### 5. Störfaktoren minimieren

- **Handy aus:** Schalte dein Handy oder andere elektronische Geräte in den Flugmodus, um Ablenkungen zu vermeiden.
- **Ruhezeiten festlegen:** Informiere deine Familie oder Mitbewohner über deine Praxiszeiten, um ungestört zu bleiben.

#### 6. Klangvolle Harmonie schaffen

- **Spiele** leise Musik oder Naturklänge im Hintergrund, wie sanftes Rauschen eines Flusses oder Windspiele.
- **Alternativ** kannst du auch mit einer Klangschale oder einem kleinen Gong den Raum energetisch einstimmen.

#### 7. Bequeme Sitz- oder Liegefläche

- **Lege** eine Yogamatte, Decke oder ein Meditationskissen bereit, damit du dich während deiner Übungen wohlfühlst.
- **Halte** eine weitere Decke griffbereit, um dich während Meditationen warm zu halten.

#### 8. Achtsame Düfte einsetzen

- **Verwende** ätherische Öle wie Lavendel, Zedernholz oder Sandelholz in einem Diffuser, um eine entspannende Atmosphäre zu schaffen.
- **Alternativ** kannst du eine Räucherung durchführen, um die Energie des Raumes zu unterstützen.

JOURNAL

2025

### Zusatz-Tipp:

Gib dir die Erlaubnis, diesen Raum zu deinem ganz persönlichen Rückzugsort zu machen. Es muss nicht perfekt sein – wichtig ist, dass du dich wohlfühlst und die Energie spürst, die dich beim Loslassen und Neubeginn unterstützt.



# Einführung in die tägliche Praxis

Die tägliche Praxis in diesem Kurs ist dein persönlicher Ankerpunkt, um jeden Tag bewusst zu gestalten. Sie besteht aus klaren, einfachen Schritten, die dir helfen, Ballast loszulassen, deine Energie auszurichten und dich für deinen Neuanfang zu öffnen. Es braucht keine langen Stunden – nur ein wenig Zeit, die du dir ganz bewusst für dich selbst nimmst.

## Wie deine tägliche Praxis aussehen kann

### 1. Morgenstart: Deine Intention setzen

Beginne den Tag, indem du eine klare Intention formulierst. Überlege dir, worauf du dich an diesem Tag konzentrieren möchtest, z. B.:

- „Ich lasse alte Muster los.“
- „Ich öffne mich für neue Möglichkeiten.“
- „Ich fühle Leichtigkeit und Klarheit.“

Diese Intention begleitet dich wie ein leiser Leitfaden durch den Tag und erinnert dich daran, worauf du deinen Fokus richten möchtest.

### 2. Impulse und Übungen

Nimm dir Zeit für den täglichen Impuls aus deinem Kursmaterial. Ob Reflexionsfragen, eine Kriya, ein Atemritual oder eine Meditation – diese Übungen unterstützen dich dabei, das Thema des Tages aktiv zu erleben.

JOURNAL	2025
---------	------

### 3. Abendritual: Den Tag bewusst abschließen

Beende deinen Tag mit einem kleinen Ritual, das dir hilft, loszulassen und den Tag friedlich ausklingen zu lassen. Das könnte sein:

- Ein Eintrag in dein Journal, um deine Gedanken und Erkenntnisse festzuhalten.
- Eine kurze Meditation, um in die Ruhe zu kommen.
- Das Räuchern deines Raumes, um die Energien des Tages zu klären.

### Dein persönlicher Raum

Es kann hilfreich sein, einen festen Platz für deine tägliche Praxis einzurichten. Dein Ritualplatz könnte z. B. Kerzen, Räucherwerk, Kristalle und dein Journal enthalten. Dieser Ort schenkt dir Stabilität und unterstützt dich dabei, dich auf deine Übungen einzulassen.

### Zeitmanagement

Die tägliche Praxis erfordert nicht viel Zeit. Schon **10–20 Minuten** reichen aus, um dir selbst diese wertvolle Aufmerksamkeit zu schenken. Wähle eine Tageszeit, die für dich passt – ob früh morgens, mittags oder abends.

JOURNAL

2025

## Flexibilität und Leichtigkeit

Es ist völlig in Ordnung, wenn du nicht jeden Tag alles perfekt umsetzt. Manchmal reicht es, nur eine Übung oder einen kleinen Teil der Praxis zu machen. Vertraue darauf, dass jede noch so kleine bewusste Handlung ihre Wirkung entfaltet.

## Warum die tägliche Praxis wichtig ist

Durch diese täglichen Schritte gibst du dir selbst die Möglichkeit, klarer zu werden, Ballast loszulassen und dich in kleinen, achtsamen Schritten auf deinen Neuanfang auszurichten. Es ist dein persönlicher Prozess – und jeder Moment, den du dir widmest, zählt.

✨ Erlaube dir, diese Zeit für dich zu nutzen und spüre, wie sich Veränderung mit Leichtigkeit entfalten darf. ✨

JOURNAL

2025

# 3. Tägliche Impulse und

## Übungen

### Tägliche Begleitung durch E-Mails

Während des Kurses „Freiheit für die Seele – Dein Neuanfang in 12 Tagen“ begleite ich dich jeden Tag mit einer E-Mail voller wertvoller Impulse. Diese täglichen Nachrichten unterstützen dich dabei, Altes loszulassen, Klarheit zu gewinnen und dich auf deinen Neuanfang auszurichten.

Jeden Morgen erwartet dich eine E-Mail, die dir Inspiration und Anleitung für deinen Tag gibt. Sie hilft dir, den Fokus zu halten und die Themen Loslassen, Reinigung und Neuausrichtung Schritt für Schritt in deinem Tempo zu erleben.

Was erwartet dich in den täglichen E-Mails?

- **1. Reflexionsfragen:**

Tiefgehende Fragen, die dich einladen, innezuhalten und dich mit deinen Gefühlen, Gedanken und Wünschen auseinanderzusetzen. Diese Fragen helfen dir, deinen Blick nach innen zu richten und die Klarheit zu finden, die du für deinen Neuanfang brauchst.

- **2. Übungen und Rituale:**

Kleine, einfache Handlungen, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst – von Atemtechniken über Kriyas bis hin zu meditativen Momenten. Diese Übungen unterstützen dich dabei, deine Erkenntnisse bewusst in die Praxis umzusetzen.

### • 3. Videos und Podcasts:

Geführte Meditationen, inspirierende Geschichten und Impulse, die dich motivieren und dir das Gefühl geben, auf deinem Weg begleitet zu werden. Diese Inhalte helfen dir, tiefer in die Themen einzutauchen und dich mit deiner inneren Kraft zu verbinden.

### • 4. Praktische Tipps:

- Anleitungen für Räucherrituale, die dich energetisch klären und reinigen.
- Atemübungen, um Stress loszulassen und deine Energie zu stärken.
- Kreative Aufgaben, die dir helfen, deine Wünsche und Visionen greifbarer zu machen.

### Wie die E-Mails dich unterstützen:

- Sie geben dir jeden Tag einen klaren Fokus.
- Sie inspirieren dich, deine Themen aktiv anzugehen.
- Sie schaffen einen sanften, sicheren Raum für deine Transformation.

Du musst nichts perfekt machen – jede kleine Handlung, jeder Moment des Innehaltens zählt. Deine täglichen E-Mails sind wie ein Wegweiser, der dich Schritt für Schritt durch diese 12 Tage führt, hin zu mehr Freiheit, Leichtigkeit und Klarheit.

✨ Freu dich auf eine Reise, die dich stärkt, inspiriert und in deine innere Kraft führt. ✨



# 4. Räucherempfehlungen und Rituale

## Räucherstoffe, die unterstützen

Räuchern ist eine kraftvolle Möglichkeit, die Energie in deinem Raum und in dir selbst zu klären. Es hilft, Altes loszulassen, neue Klarheit zu gewinnen und dich bewusst mit dem Thema Loslassen zu verbinden. Hier sind einige Räucherstoffe, die dich in dieser Zeit besonders unterstützen können:

### 1. Salbei – Reinigung und Klarheit

Salbei ist ein Klassiker, wenn es darum geht, energetische Altlasten zu entfernen. Er hilft, negative Energien zu vertreiben und einen klaren, geschützten Raum zu schaffen. Nutze ihn zu Beginn deiner Rituale oder wann immer du das Bedürfnis nach Reinigung verspürst.

### 2. Beifuß – Loslassen und Transformation

Beifuß wird traditionell für Rituale des Übergangs verwendet. Er unterstützt dich dabei, Altes loszulassen und Platz für Neues zu schaffen. Besonders in den dunklen Nächten hilft er, die Verbindung zu deiner inneren Weisheit zu stärken.

### 3. Weihrauch – Spirituelle Verbindung

Weihrauch hebt die Energie und fördert die Verbindung zu höheren Ebenen. Sein warmer, harziger Duft schenkt dir das Gefühl von Schutz und Geborgenheit und stärkt deine spirituelle Ausrichtung.



#### **4. Myrrhe – Erdung und Schutz**

Myrrhe wird seit Jahrtausenden für Rituale genutzt. Sie hilft dir, dich zu erden und schenkt dir einen sicheren Raum, um dich auf die Arbeit mit deinen Emotionen und Visionen einzulassen.

#### **5. Wacholder – Klärung und Stärkung**

Wacholder ist ein kraftvoller Begleiter in Zeiten des Wandels. Er klärt nicht nur den Raum, sondern gibt auch Schutz und neue Energie, besonders wenn du dich ausgelaugt oder unsicher fühlst.

#### **6. Lavendel – Ruhe und Selbstliebe**

Lavendel wirkt beruhigend und öffnet dein Herz für liebevolle Selbstfürsorge. Sein zarter Duft lädt dich ein, in dir selbst Frieden zu finden und Altes mit Sanftheit loszulassen.

#### **7. Tannen- und Fichtennadeln – Verbindung zur Natur**

Immergrüne Pflanzen wie Tanne und Fichte symbolisieren das ewige Leben. Ihr harziger, erdiger Duft bringt dich in Einklang mit der Natur und schenkt dir Kraft für den Neubeginn.



## 8. Zimt und Nelken – Wärme und Geborgenheit

Diese Gewürze verbreiten eine wohltuende Wärme und schaffen eine Atmosphäre von Geborgenheit. Sie sind perfekt, um die dunklen Nächte zu erhellen und dein Herz zu öffnen.

## 9. Rosmarin – Klarheit und Schutz

Rosmarin hilft, die Gedanken zu ordnen und innere Klarheit zu finden. Sein kräftiger Duft wirkt zudem schützend und stärkt die Verbindung zu deinen Zielen und Visionen.

### Wie du räuchern kannst:

- Verwende eine feuerfeste Schale und Räucherkohle, um Harze und Kräuter sicher zu verbrennen.
- Alternativ kannst du Räucherstäbchen nutzen, wenn du es einfacher möchtest.
- Halte während des Räucherns deine Intention klar im Geist, z. B.: „Ich lasse los, was mir nicht mehr dient.“

Diese Räucherstoffe sind kraftvolle Begleiter. Experimentiere mit den Düften und finde heraus, welche dich besonders ansprechen und dir Kraft geben.

# Anleitung für ein vollständiges Räucherritual

Ein Räucherritual ist eine kraftvolle Möglichkeit, deinen Raum und dich selbst zu reinigen, Altes loszulassen und neue Energien einzuladen. Mit den richtigen Schritten kannst du eine Atmosphäre der Klarheit, Ruhe und Transformation schaffen. Hier findest du eine einfache Anleitung, um ein vollständiges Räucherritual durchzuführen:

## 1. Vorbereitung

- **Materialien bereitlegen:** Du benötigst Räucherwerk (z. B. Salbei, Beifuß, Weihrauch oder Rosmarin), ein feuerfestes Gefäß, Räucherkohle oder Räucherstäbchen, und eine Kerze oder ein Feuerzeug.
- **Raum vorbereiten:** Lüfte den Raum gut durch, bevor du mit dem Räuchern beginnst. Ein frischer Luftstrom hilft, stagnierende Energien leichter zu entfernen.
- **Intention setzen:** Überlege dir, was du mit dem Ritual erreichen möchtest, z. B. „Ich lasse alte Belastungen los“ oder „Ich lade Klarheit und Leichtigkeit ein.“

## 2. Räucherkohle oder Räucherstäbchen entzünden

- **Räucherkohle:**
  - Zünde die Kohle an und lasse sie durchglühen, bis sie weißlich wird. Platziere sie in deinem feuerfesten Gefäß.
  - Gib das Räucherwerk (z. B. Kräuter oder Harze) vorsichtig auf die glühende Kohle.
- **Räucherstäbchen:**
  - Zünde das Räucherstäbchen an und lasse es leicht glimmen. Der aufsteigende Rauch trägt die reinigende Energie.

JOURNAL

2025

### 3. Dich selbst reinigen

- Halte das Räucherwerk vorsichtig in deiner Nähe und lasse den Rauch deinen Körper umhüllen. Beginne an deinem Kopf und bewege dich langsam bis zu den Füßen.
- Stelle dir vor, wie der Rauch alte Energien löst und dich mit Klarheit und Schutz umgibt.
- Du kannst dabei eine Affirmation nutzen wie: „Ich lasse alles los, was mich belastet, und empfange neue Kraft.“

### 4. Deine Umgebung reinigen

- Gehe mit deinem Räucherwerk gegen den Uhrzeigersinn durch den Raum. Beginne an der Tür und bewege dich von Raum zu Raum, während du die Ecken, Fenster und Türen besonders beachtest.
- Visualisiere dabei, wie der Rauch alte, stagnierende Energien auflöst und aus dem Raum hinaus trägt.
- Sprich, wenn du möchtest, eine Affirmation wie: „Ich reinige diesen Raum von allem, was nicht mehr zu mir gehört.“

### 5. Abschluss des Rituals

- Platziere das Räucherwerk in deinem Gefäß und lasse es vollständig ausglühen.
- Bedanke dich für die Reinigung und die neue Energie, die du eingeladen hast. Schließe das Ritual mit einer Affirmation oder einem kurzen Moment der Stille ab.

### 6. Nach dem Räuchern

- Lüfte den Raum erneut, um den Rauch und die mitgetragenen alten Energien nach draußen abfließen zu lassen.
- Genieße den gereinigten Raum und die frische, klare Atmosphäre.

JOURNAL

2025

# 5. Kreative Übungen

## Tagebuchreflexion – Loslassen in Stufen

Diese Tagebuchreflexion lädt dich ein, schrittweise loszulassen, was dir nicht mehr dient, und bewusst Platz für Neues zu schaffen.

Konzentriere dich darauf, verschiedene Lebensbereiche und innere Themen zu betrachten, die du klären und neu ausrichten möchtest.

### Anleitung zur Reflexion:

#### 1. Dein Loslassen thematisch gliedern

Überlege dir, welche Bereiche oder Themen deines Lebens du anschauen möchtest. Hier sind einige Anregungen:

- Beziehungen (zu anderen oder zu dir selbst)
- Gewohnheiten oder Muster, die dich belasten
- Gedanken oder Gefühle, die dir nicht mehr guttun
- Ziele oder Projekte, die du loslassen möchtest, weil sie nicht mehr zu dir passen

Schreibe die Bereiche, die für dich relevant sind, als Überschriften in dein Journal.

## 2. Reflexion pro Bereich:

Gehe jeden Bereich Schritt für Schritt durch und schreibe:

- Was belastet dich oder fühlt sich schwer an?
  - Gibt es konkrete Situationen, Gefühle oder Gewohnheiten, die du hinter dir lassen möchtest?
- Welche Erkenntnisse hast du daraus gewonnen?
  - Welche Lektionen oder Stärken kannst du aus diesen Erfahrungen mitnehmen?
- Wie möchtest du diesen Bereich neu gestalten?
  - Formuliere einen Wunsch oder eine Absicht, z. B.:
    - „Ich öffne mich für heilsame Beziehungen.“
    - „Ich entscheide mich für Gewohnheiten, die mich stärken.“



### 3. Dankbarkeit und bewusste Freigabe:

Am Ende jedes Bereichs:

- Notiere, wofür du dankbar bist.
  - Z. B.: „Ich bin dankbar für die Erkenntnisse, die diese Erfahrung mir gebracht hat.“
- Schreibe auf, was du bewusst loslässt.
  - Formuliere klar: „Ich lasse ... los und öffne mich für ... .“

Warum diese Übung kraftvoll ist:

- Sie hilft dir, dich gezielt mit Themen zu beschäftigen, die dich belasten.
- Sie unterstützt dich dabei, diese Themen bewusst zu verabschieden und Klarheit zu gewinnen.
- Sie gibt dir die Möglichkeit, dich in kleinen, achtsamen Schritten auf deinen Neuanfang auszurichten.

✨ **Diese Reflexion ist wie ein Frühjahrsputz für deine Seele. Mit jedem geschriebenen Wort löst du dich von Altem und öffnest die Tür für Leichtigkeit, Klarheit und neue Möglichkeiten.** ✨

JOURNAL

2025

# Vision Board erstellen: Meine Wünsche sichtbar machen

Ein Vision Board ist ein kraftvolles Werkzeug, um deine Wünsche und Ziele für das kommende Jahr sichtbar und greifbar zu machen. Es verbindet deine Träume mit Bildern, Worten und Symbolen, die deine Visionen verankern und dich täglich daran erinnern, wohin du deine Energie lenken möchtest.



# Anleitung: Dein persönliches Vision Board

## 1. Materialien vorbereiten

- Ein großes Blatt Papier, Karton oder eine Pinnwand.
- Alte Zeitschriften, Zeitungen oder Ausdrücke aus dem Internet.
- Schere, Kleber oder Reißzwecken.
- Stifte, Marker oder Farben für persönliche Notizen und Zeichnungen.

## 2. Deine Wünsche formulieren

- Nimm dir einen Moment, um über deine Ziele und Wünsche nachzudenken.
- Stelle dir Fragen wie:
  - Was möchte ich in meinem Leben erschaffen?
  - Was möchte ich loslassen, um Platz für Neues zu machen?
  - Welche Qualitäten wie Liebe, Mut, Gesundheit oder Erfolg möchte ich stärken?

## 3. Bilder und Worte sammeln

- Suche nach Bildern, Worten oder Symbolen, die deine Wünsche repräsentieren.
- Beispiel: Ein Bild von einem Sonnenaufgang für Neubeginn, das Wort „Mut“ für innere Stärke oder ein Foto eines Ortes, den du bereisen möchtest.

## 4. Collage gestalten

- Ordne die gesammelten Bilder und Worte so an, dass sie sich für dich stimmig anfühlen.
- Lasse deiner Kreativität freien Lauf – es gibt kein richtig oder falsch!

## 5. Persönliche Notizen hinzufügen

- Schreibe Affirmationen, Zitate oder kurze Wünsche direkt auf das Vision Board, z. B.:
  - „Ich bin offen für neue Möglichkeiten.“
  - „Ich vertraue meinem Weg.“

# 6. Rückblick auf den Kurs: Was nehme ich mit?

Nutze die folgenden Seiten, um deine Gedanken, Gefühle und Wünsche festzuhalten. Sie sind ein Geschenk an dich selbst – ein Anker, der dich auf deinem Weg begleitet.

- Was habe ich losgelassen?
- Welche Erkenntnisse durfte ich gewinnen?
- Was möchte ich mit in das neue Jahr nehmen?





















