

VERBINDE  
DICH MIT  
DEINER SEELE  
3 EINFACHE  
ÜBUNGEN FÜR  
MEHR KLARHEIT



# FINDE DEINE INNERE BALANCE

Eine Reise zu deiner Seele



HALLO DU  
WUNDERVOLLE  
SEELE,

spürst du manchmal,  
dass du tiefer in dich  
hineinhorchen möchtest,  
aber nicht genau weißt,  
wie du es machen sollst?

Unsere Seele spricht ständig mit uns – durch Impulse, Gefühle und leise innere Stimmen. Doch im Alltag geht diese Verbindung oft verloren. Dieses kleine Workbook soll dir helfen, den Zugang zu deiner inneren Weisheit wieder zu öffnen und mehr Klarheit über dich selbst zu gewinnen.

Hier sind drei einfache Übungen, die du sofort anwenden kannst. Sie brauchen nicht viel Zeit, aber sie können eine tiefe Veränderung bewirken.

# 1 ÜBUNG

## ATEMREISE ZU DEINER SEELE

Setze dich bequem hin, schließe die Augen und atme tief ein und aus. Stell dir vor, dass mit jedem Atemzug goldenes Licht in dein Herz fließt.

Nach ein paar Atemzügen frage deine Seele sanft:  
**"Was möchtest du mir gerade sagen?"**

Vertraue darauf, dass eine Antwort kommt – vielleicht als Gedanke, als Bild oder als Gefühl.

Schreibe danach deine Wahrnehmungen auf. Auch wenn du nichts Konkretes spürst: Deine Seele hat dich gehört, und die Botschaft wird sich zeigen, wenn der richtige Moment kommt.



## ÜBUNG

# DIE SEELENFRAGE DES TAGES

Nimm dir ein Notizbuch und  
stelle dir täglich eine dieser Fragen:

- ◆ **Was brauche ich heute wirklich?**
- ◆ **Welche Entscheidung fühlt sich für mich stimmig an?**
- ◆ **Was würde meine Seele tun?**

Schreibe auf, was in dir aufsteigt.  
Diese Übung hilft dir, deine innere Führung bewusst  
wahrzunehmen und ihr mehr zu vertrauen.

**Die geistige Welt begleitet dich immer.**  
Oft sind es kleine Impulse, ein Gefühl oder ein Bild,  
das uns eine Botschaft sendet.



# ÜBUNG

## VERBINDUNG DURCH DIE NATUR

Die Natur ist ein direkter Kanal zu deiner Seelenenergie.  
Mache einen achtsamen Spaziergang und  
stelle dir vor, dass du mit jedem Schritt mehr mit  
deiner Seele in Kontakt trittst.

**Spüre bewusst die Erde unter deinen Füßen**

**Lausche den Geräuschen der Natur**

**Lasse die Energie der Umgebung auf dich wirken**

Am Ende deines Spaziergangs frage dich:  
*Was habe ich gerade über mich selbst erfahren?*





DEINE REISE  
HAT GERADE ERST  
BEGONNEN.

ALLES IST MÖGLICH,  
WENN DU DEINER  
SEELE LAUSCHST.

Diese Übungen sind ein sanfter Einstieg in die  
Verbindung mit deiner Seele.

Je öfter du sie anwendest, desto klarer wirst du  
spüren, was dein innerstes Wesen dir sagen möchte.

Möchtest du tiefer in deine Seelenverbindung  
eintauchen? Ich begleite dich auf diesem Weg – mit  
energetischer Fernarbeit, individuellen Botschaften  
und tiefer Bewusstseinsarbeit.

Mehr dazu findest du auf meiner Website!