

zu deinem reinen Geist

Klarheit, Freiheit & Gesundheit

Wenn nicht "Jetzt" wann dann.
Wenn nicht "DU" wer sonst.

Herzlich Willkommen und Grüß Gott, zu deinem Workbook!

Dieses Workbook ist eine Einladung an dich,
die inneren Begrenzungen zu erkennen, die dich zurückhalten.

Die Kraft dein wahren Selbst zu entdecken.

Hier wirst du ermutigt, tief in dich selbst einzutauchen und zu reflektieren, um ein Leben frei von
Einschränkungen zu führen.

Lass uns gemeinsam beginnen!

Und bitte setz dir ein Ziel “Jetzt” bis wann du mit diesem
Workbook fertig sein willst.

Warum “Jetzt” und nicht später?

Weil viele in der Mitte aufhören da wo die Erkenntnis kommt.

Also bitte bleib dran und Nutze für dich diese Möglichkeit.

Wer Schreibt der bleibt

Dieser Satz wurde mir schon vor über 10 Jahren gesagt und er stimmt bis heute. Schnapp dir für deine Themen Stift und Papier.

DU kannst hier richtig tief in dich hinein gehen um mehr
KLARHEIT über deine Gefühle zu bekommen.

Dadurch bekommst du mehr
FREIHEIT weil du jetzt weisst wie dein Verstand funktioniert
und warum er immer so reagiert.

Zu guter letzt GESUNDHEIT, wenn du dich so verändert hast das du immer
mehr und mehr in deiner Mitte bleiben kannst bist du auch Stressfrei.

Also bist du der Herr über deine Emotionen.



Kapitel 1: Deine Glaubenssätze

Reflektions-fragen:

1. Welche negativen Glaubenssätze über mich selbst trage ich in mir?
(z. B. "Ich bin nicht gut genug" "Ich kann das nicht," etc.)
2. Woher stammen diese Glaubenssätze?
(z. B. Kindheit, Gesellschaft, Beziehungen)
3. Wie beeinflussen diese Glaubenssätze dein Leben?
(z. B. Entscheidungen, Beziehungen, berufliche Entwicklung, Gehaltsverhandlung)

Übung:

Schreibe jeden negativen Glaubenssatz auf und formuliere ihn in eine positive Affirmation um.

Zum Beispiel:

"Ich bin nicht gut genug." → "Ich bin genug, so wie ich bin."

"Ich bin zu dumm." → "Was ich nicht weiß kann ich ganz einfach lernen."

"Ich bin zu dick." → "Ich finde den richtigen Weg für mich um schlank zu werden."

Kapitel 2: Identifiziere deine Begrenzungen

Reflektions-fragen:

1. In welchen Bereichen meines Lebens fühle ich eine Einschränkung?
(z. B. Emotionen, Beziehungen, Karriere)
2. Welche Ängste halten mich davon ab, ich selbst zu sein?
(z. B. Angst vor Zurückweisung, Misserfolg, Ablehnung)
3. Was würde sich ändern, wenn ich keine Begrenzungen mehr hätte?
(z. B. mehr Selbstvertrauen, Liebe zu mir und anderen, Freude, Freiheit,...)

Übung:

Mache eine Liste von Situationen, in denen du dich eingeschränkt fühlst.
Welche Schritte könntest du unternehmen, um diese Begrenzungen zu überwinden?

Kapitel 3: Erlaube dir, du selbst zu sein

Reflektions-fragen:

1. Wer bin ich wirklich?

(Beschreibe deine wahren Werte, Interessen und Hobbys, wo bist du wirklich gut.)

2. Welche Teile meiner Persönlichkeit drücke ich nicht vollständig aus?

(z. B. Kreativität, Humor, Verletzlichkeit)

3. Was bedeutet es für mich, authentisch zu leben?

(z. B. Mut, Ehrlichkeit, Integrität, Authentizität)

Übung:

Erstelle eine Liste (Mindmap), die die verschiedenen Facetten deines wahren Selbst darstellt.

Was bringt dich zum Strahlen?

Kreativität: das Malen alleine oder mit der Familie, lieber Landschaften oder Menschen.

Suche "FINDE" für dich deine Authentizität.

Kapitel 4: Setze dir neue Ziele

Reflektions-fragen:

1. Welche Träume oder Ziele habe ich, die ich aufgrund von Begrenzungen aufgegeben habe?
(Was wolltest du als Kind sein, was war dein Traum)
2. Was sind kleine Schritte, die ich unternehmen kann, um diese Ziele zu erreichen?
(Sparen für einen Urlaub, Informationen über Malutensilien einholen)
3. Wie kann ich mich selbst motivieren, mutig zu handeln?
(z. B. positive Selbstgespräche, Affirmationen, Postits mit positiven Erinnerungen)

Übung:

Formuliere eine Liste von SMART-Zielen (spezifisch, messbar, erreichbar, relevant, zeitgebunden), die dir helfen, deine Visionen in die Tat umzusetzen. Bleib auf jeden Fall ehrlich zu dir selbst. Aber es soll dir Freude bereiten diesen Weg zu gehen.

Kapitel 5: Affirmationen und Selbstliebe

Reflektions-fragen:

1. Welche positiven Affirmationen kann ich täglich verwenden, um mich daran zu erinnern, dass ich frei von Begrenzungen bin?
(Ich fühle liebe für mich bei allem was ich mache)
2. Wie kann ich mir selbst gegenüber mehr Mitgefühl und Liebe zeigen?
(Schätze alles was du kannst und auch das was du noch lernen willst)
3. Was sind konkrete Handlungen, die ich unternehmen kann, um die Selbstliebe zu fördern?
(z. B. regelmäßige Auszeiten, Tagebuch, Dankbarkeitsbuch)

Übung:

Schreibe eine Liste von 10 positiven Affirmationen auf, die du täglich laut lesen oder aufschreiben kannst. Die Affirmationen die dich hoch fühlen lassen und hoch leben.

Abschluss: Dein persönlicher Plan

Reflektions-fragen:

1. Was habe ich aus diesem Workbook gelernt?

Schreibe dir eine Liste der Dinge die für dein Leben mitnehmen kannst.

2. Welche Schritte werde ich als Nächstes unternehmen, um mein Leben von Begrenzungen zu befreien?

3. Wie werde ich mich selbst zur Verantwortung ziehen, um diese Veränderungen aktiv umzusetzen?

Übung:

Erstelle einen persönlichen Aktionsplan für die nächsten 30 Tage, in dem du konkreten Schritte festlegst, die du ergreifen wirst, um das Bewusstsein für dein wahres Ich zu stärken.

Am Morgen: Nimm dir 5 Minuten Zeit um deine Gedanken auf positives auszurichten.

Zu Mittag: Sei dankbar für das Essen das du dir leisten kannst.

Am Abend: Überprüfe die Gespräche die du geführt hast.

Hier noch ein paar nützliche Affirmationen für dich:

Klarheit und Frieden fließen durch mich weil ich mich bewusst dafür entscheide.

Ich lebe in der Gegenwart und lasse die Vergangenheit losweil ich an mich glaube.

Mein Geist ist frei von Zweifeln und Ängsten.

Ich vertraue meinem inneren Kompass, um den richtigen Weg zu finden.

Jeder Tag bringt mir neue Möglichkeiten.um mein leben zu verändern.

Freiheit bedeutet für mich, mein volles Potenzial zu entfalten.

Ich steh auf und bin gut drauf.

Heißer Tipp:

Erster Atemzug: Bist du bewusst dankbar dafür das du in der Früh aufstehen kannst.

Geld sparen: leg jeden Tag einen Euro zur Seite. Sind auch 365 Euro im Jahr.

Körper: Mach jeden Tag nur 5 Liegestütz oder Kniebeugen. Es ist mehr wie vorher.

Vielen, vielen Herzlichen Dank

Es ist oft mit Herausforderungen verbunden, weil man oft garnicht weis wie man manche Sätze verstehen soll.

Vielleicht hast du auch schon viel vergessen was du früher einmal werden oder sein wolltest. Ich weiß das es auch ein sehr großer schritt ist zu sich selbst ehrlich zu sein und sich eingestehen muss das man manches garnicht weiß.

Du hast vielleicht über manches noch nie nachgedacht weil halt der Alltag Herausfordernd ist. Es kommt alles zu seiner Zeit und du kannst alles sein was du sein willst.

Wenn du deinen Verstand so programmierst das er altes los lässt um neues zu erschaffen.

Ich wünsche dir weiterhin viel liebe, Glück und Mut auf deiner Reise.

Danke das du ein Teil des Universums bist.

Alles liebe sei Gesegnet dein Reiner

ReinerGeist.com

Positive Affirmation

**Ich bin frei von allen Begrenzungen,
ich darf sein wer ich will.**

ReinerGeist.com

ReinerGeist.com

ReinerGeist.com für Klarheit, Freiheit & Gesundheit

ReinerGeist.com

Positive ReinerGeist.com Affirmation

**Klarheit und Frieden fließen durch mich.
weil ich mich bewusst dafür entscheide.**

ReinerGeist.com

ReinerGeist.com

ReinerGeist.com für Klarheit, Freiheit & Gesundheit

ReinerGeist.com

Positive Affirmation

ReinerGeist.com

**Ich lebe in der Gegenwart und lasse
die Vergangenheit los
weil ich an mich glaube.**

ReinerGeist.com

ReinerGeist.com

ReinerGeist.com für Klarheit, Freiheit & Gesundheit

ReinerGeist.com

Positive ReinerGeist.com Affirmation

**Mein Geist ist frei von
Zweifeln und Ängsten.**

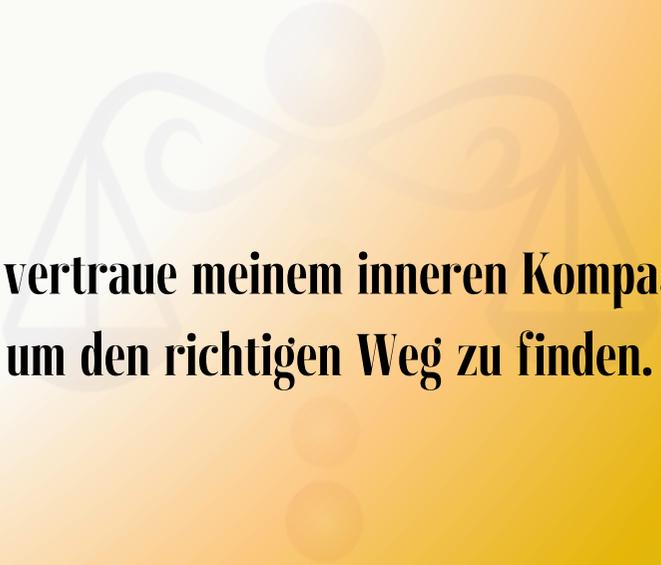
ReinerGeist.com

ReinerGeist.com

ReinerGeist.com für Klarheit, Freiheit & Gesundheit

ReinerGeist.com

Positive ReinerGeist.com Affirmation



**Ich vertraue meinem inneren Kompass,
um den richtigen Weg zu finden.**

ReinerGeist.com

ReinerGeist.com

ReinerGeist.com für Klarheit, Freiheit & Gesundheit

Positive Affirmation

**Jeder Tag bringt mir neue Möglichkeiten.
um mein leben zu verändern**

ReinerGeist.com für Klarheit, Freiheit & Gesundheit

Positive Affirmation

**Ich bin mutig und gehe meinen eigenen Weg.
bleibe fokussiert und mir selber trau**

ReinerGeist.com für Klarheit, Freiheit & Gesundheit

Positive Affirmation



**Klarheit,
erleuchte meinen Weg und
weise mir den Weg.**

ReinerGeist.com für Klarheit, Freiheit & Gesundheit

Positive Affirmation

**In meiner Freiheit finde
ich meine wahre Bestimmung.**

ReinerGeist.com für Klarheit, Freiheit & Gesundheit

Positive Affirmation

**Ich vertraue dem Prozess
des Lebens und seiner Weisheit.**

ReinerGeist.com für Klarheit, Freiheit & Gesundheit

Positive Affirmation

**Freiheit bedeutet für mich, mein volles Potenzial zu
entfalten.**

ReinerGeist.com für Klarheit, Freiheit & Gesundheit

Positive Affirmation

**Durch Klarheit verstehe
ich die Zusammenhänge des Lebens.**

Positive Affirmation



**In der Freiheit
meiner Gedanken
liegt meine wahre Macht.**

Positive Affirmation

**Ich bin frei von Zweifeln und
erfüllt von Zuversicht.**

ReinerGeist.com für Klarheit, Freiheit & Gesundheit

Positive Affirmation

**Klarheit ist der Schlüssel zu
einem sinnerfüllten Leben.**

ReinerGeist.com für Klarheit, Freiheit & Gesundheit

Positive Affirmation

**Ich lasse los, was mich belastet,
und öffne mich für neue Erfahrungen.**

ReinerGeist.com für Klarheit, Freiheit & Gesundheit

Positive Affirmation

**Mit freiem Geist erkenne ich
die Schönheit der Welt um
mich herum.**

ReinerGeist.com für Klarheit, Freiheit & Gesundheit

Positive Affirmation

**Mit jedem Schritt fühle ich
mich freier und klarer
in meiner Absicht**

Positive Affirmation

Die Freiheit meiner Seele
strahlt durch jede Zelle
meines Seins.