

Dein Seelenweg: Alles, was deine Seele glücklich macht



Workbook für innere Freiheit,
Heilung & Transformation

Warum dieses Workbook?

Dieses Workbook begleitet dich auf deinem Seelenweg. Es hilft dir, loszulassen, was nicht länger zu dir gehört, und deine innere Stärke zu entfalten. Nimm dir Zeit, einen ruhigen Moment und sei liebevoll zu dir selbst – alles, was du brauchst, liegt bereits in dir.



Wie arbeitest du mit diesem Buch?

Um mit diesem Workbook zu arbeiten, brauchst du nicht viel.

Nimm dir zunächst einmal Zeit. Das Handy kann warten, schalte es aus oder mach es zumindest lautlos. Am besten legst du es in ein anderes Zimmer.

Schnapp dir einen Zettel und einen Stift. Wenn du bereits ein Journal hast, wo du Gedanken und Impulse notierst - prima, dann nimm das. Du kannst das Buch auch direkt ausfüllen, druck es dir hierfür gern aus oder nutze deinen PC/ dein Tablet.

Schaffe dir eine Atmosphäre, in der du dich wohlfühlst. Mach dir Kerzen an, mach dir einen warmen Kakao und lass dich auf diese kurze Reise zu dir selbst ein.

Meine Geschichte: Von Schmerz zur Heilung

Es gab eine Zeit in meinem Leben, in der ich dachte, der Schmerz würde niemals aufhören. Der Dualseelenprozess hat mich bis ins Innerste aufgerüttelt. Die Sehnsucht, all die Fragen, die ganzen Zweifel – alles fühlte sich so überwältigend an. Ich konnte an nichts anderes mehr denken, als an die Verbindung zu meiner Dualseele. Es war, als hätte ich den Zugang zu mir selbst verloren. Als hätte ich mich selbst verloren.

Doch genau in dieser Dunkelheit begann meine Transformation. Ich durfte lernen, dass es nicht darum geht, die Kontrolle über die Verbindung zu behalten, sondern darum, mich selbst zu finden. Ich erkannte, dass die tiefste Heilung in mir selbst lag – in meiner Fähigkeit, loszulassen, in meine Essenz einzutauchen und mein Licht zu erkennen.

Heute bin ich hier, um dich auf deinem Weg zu begleiten. Der Dualseelenprozess ist kein Ende – er ist ein Neuanfang. Dein Seelenweg ist einzigartig, und ich möchte dir helfen, ihn mit Liebe, Vertrauen und innerer Freiheit zu gehen. Wenn ich es schaffen konnte, kannst du es auch.



KAPITEL 1: ANKOMMEN BEI DIR



Dieses Workbook begleitet dich auf deinem Seelenweg. Es hilft dir, loszulassen, was nicht länger zu dir gehört, und deine innere Stärke zu entfalten. Nimm dir Zeit, einen ruhigen Moment und sei liebevoll zu dir selbst – alles, was du brauchst, liegt bereits in dir.

1

Finde einen bequemen Sitzplatz.

2

Schließe die Augen und atme tief durch die Nase ein.

3

Halte den Atem kurz an und spüre, wie die Ruhe in dich einfließt.

4

Atme langsam durch den Mund aus, als würdest du alles loslassen. Wiederhole 3 Mal.



„Dieser Atemzug gehört dir. Es ist dein Moment, in deinem Körper und deiner Seele anzukommen.“

Reflexionsfrage

Was ist meine
größte Sehnsucht
auf meinem
Seelenweg?

Kapitel 2: Loslassen, was dich blockiert

- ★ Schreibe 3 Gedanken auf, die dich immer wieder zurückhalten (z. B. Ängste oder Zweifel). Es können Gedanken über deine Dualseele sein, über dich selbst oder über das Leben.

Kapitel 2: Loslassen, was dich blockiert

Überlege: Warum möchtest du diese Gedanken loslassen? Was wäre möglich, wenn du sie nicht mehr festhältst? Tauche ein in das neue Gefühl!





Affirmation:

„Ich lasse los, was
nicht länger zu mir
gehört.

Ich bin frei.“



KAPITEL 3: DEINE WAHRE ESSENZ ERKENNEN

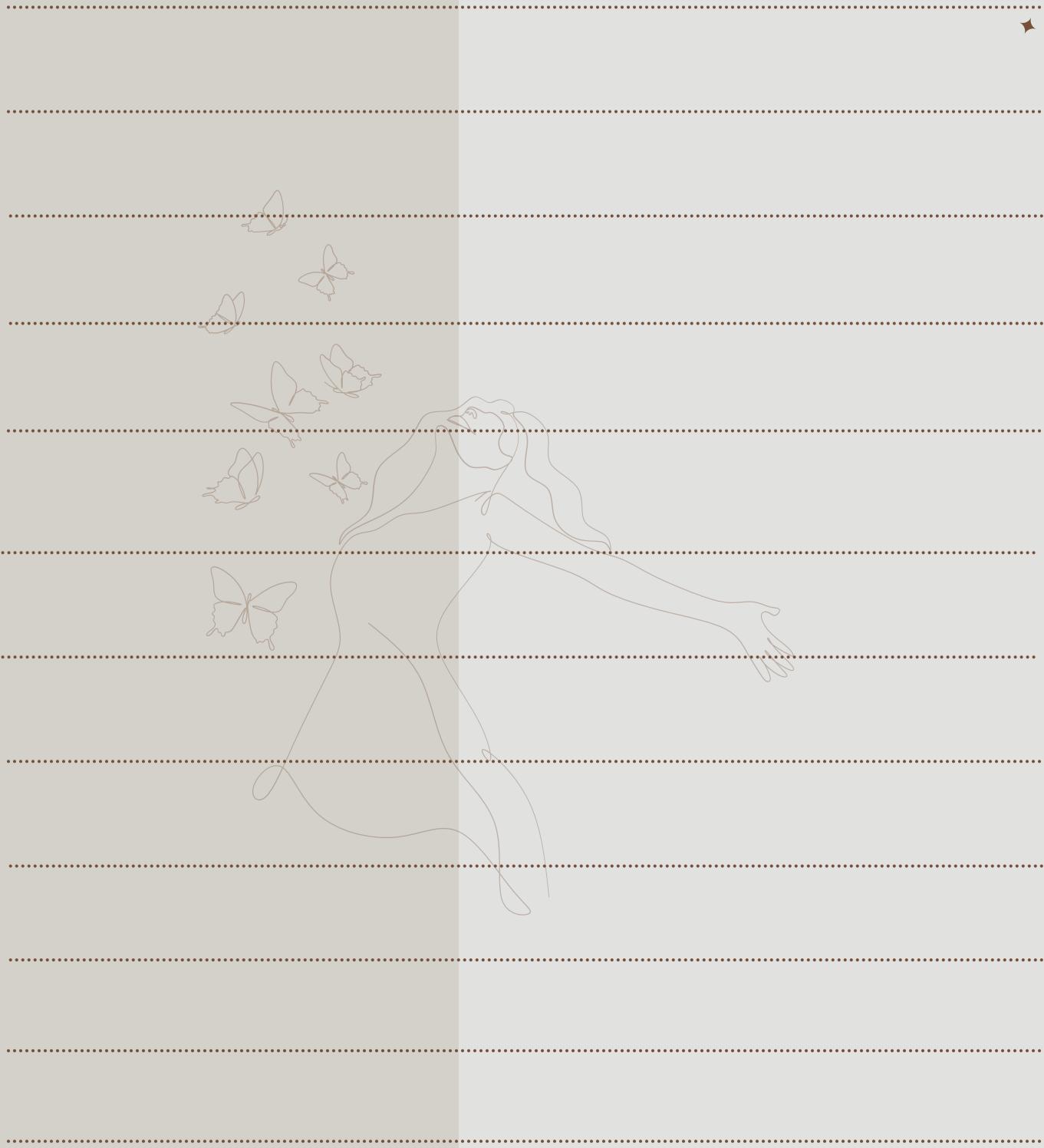
Lass uns eine kleine Visualisierung versuchen.

1 Setze dich an einen ruhigen Ort und stelle dir vor, ein warmes Licht leuchtet in deinem Inneren.

2 Dieses Licht wird immer heller. Spüre, wie es dich erfüllt und dir Frieden schenkt.

3 Frage dich: Was sagt dieses Licht über meine wahre Essenz aus?

Mache die folgende kleine Übung:
Schreibe 3 Dinge auf, die dich ausmachen – ohne
Filter, aus dem Herzen.





@SEELEN.GEDOEINS

2222

Kapitel 4: Vertrauen und Transformation

- Notiere eine Situation in deinem Leben/ deinem Dualseelenprozess, in der du bereits Vertrauen gezeigt hast.



@SEELEN.GEDOEINS

2222

Kapitel 4: Vertrauen und Transformation

❖ Was war die Herausforderung?



@SEELEN.GEDOEINS

2222

Kapitel 4: Vertrauen und Transformation



Was hat dir geholfen, mutig zu sein?





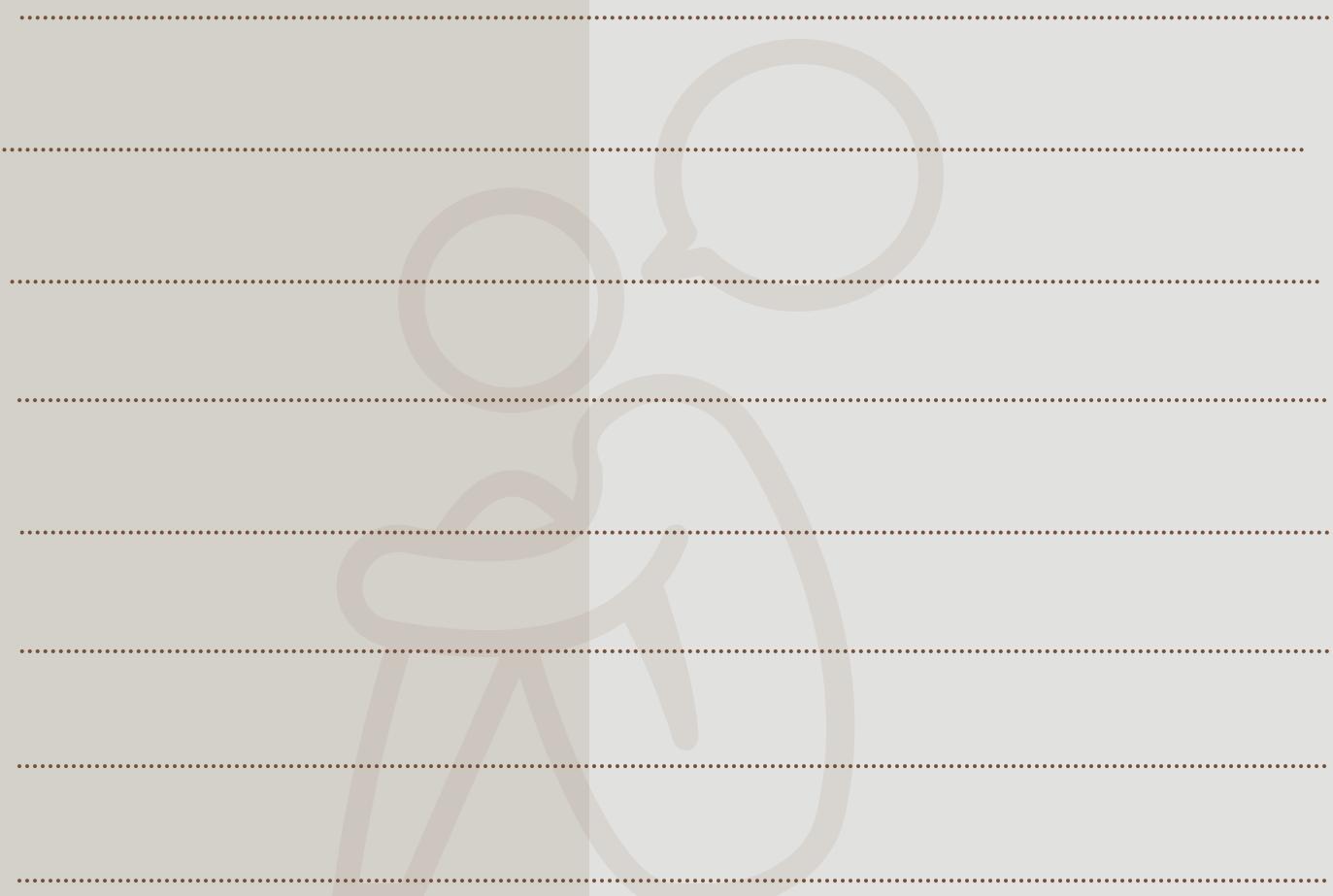
@SEELEN.GEDOEINS

2222

Kapitel 4: Vertrauen und Transformation



Wie hat sich das Ergebnis angefühlt?





@SEELEN.GEDOEINS

2222



Mantra:



„Ich vertraue dem
Prozess und
nehme meine
Transformation
an.“





Und zum Schluss möchte ich dir
noch das Wichtigste mit auf
deinen Weg geben:

Dein Seelenweg ist einzigartig.
Vertraue dir selbst, öffne dein Herz und lass
dich von deinem inneren Licht führen.

Möchtest du tiefer in deinen Prozess eintauchen? Lass uns gemeinsam an
deiner Heilung und Freiheit arbeiten. Vereinbare dein kostenloses
Kennlerngespräch:

<https://www.seelengedoens.de/spirituellescoaching>



Danke, dass du dich
auf deinen ganz
eigenen Weg machst.



Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und
dich auf deinem Weg begleiten zu dürfen.