

Workbook



@seelengedöns



WARUM DU DEINEM KÖRPER (NOCH) NICHT GLAUBST

Ein Einstieg in die Sprache deiner Seele



Einladung

Vielleicht spürst du gerade,
dass dein Körper Dinge weiß,
die dein Kopf noch nicht begreifen kann.
Manchmal zeigt er es durch Enge, Zittern
oder Müdigkeit.
Manchmal durch Wärme, Herzklopfen oder
Tränen.
Und vielleicht fragst du dich:
Warum ist das so?
Warum kann ich meinem Körper nicht
einfach glauben?

Dieses Workbook ist ein leiser Anfang.
Eine Erinnerung an etwas, das du nie
verloren hast –
nur verlernt, zu hören.

Einladung



Wenn dein Körper lauter wird



Der Körper ist der älteste Teil deines Bewusstseins.

Bevor du denken konntest, hast du gefühlt.

Bevor du entscheiden konntest, hat dein Körper
längst gewählt: Nähe oder Rückzug, Ja oder Nein.

Wenn du heute stark fühlst – besonders in
Verbindung mit einem Menschen –
dann reagiert dein Körper nicht zufällig.

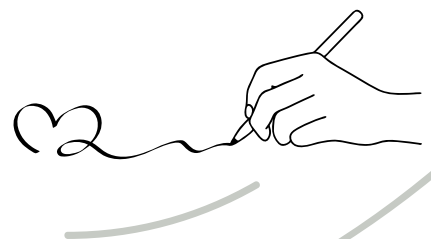
Er erinnert.

Er erinnert sich an Situationen, in denen dein
Nervensystem nicht sicher war.

An alte Emotionen, die nie ganz verdaut wurden.

An Begegnungen, in denen du dich selbst verlassen
hast.

**Dein Körper reagiert, weil er dich nach
Hause ruft.**





Warum du deinem Körper (noch) nicht glaubst

Warum du deinem Körper (noch) nicht glaubst

selbstliebe-workbook@superduperseite

Weil du gelernt hast, dass Denken sicherer ist als Fühlen.

Weil du dich anpassen musstest, um geliebt zu werden.

Weil du Kontrolle mit Sicherheit verwechselt hast.

Vielleicht hat niemand dir gezeigt, dass Zittern Heilung ist.

Dass Tränen Wahrheit sind.

Dass Müdigkeit Rückzug bedeutet – nicht Schwäche.

Du glaubst ihm (noch) nicht, weil du ihn früher nicht glauben durftest.

Weil niemand blieb, als du dich geöffnet hast.

Dein System erinnert sich an diese Gefahr.

Darum schickt es heute noch Misstrauen:

„Ist das echt? Bin ich sicher?“

Heilung beginnt, wenn du bleibst – auch, wenn du nicht verstehst.



Was in Seelenverbindungen passiert

Manche Menschen berühren dich tiefer,
als Worte reichen.

Dein Herz reagiert, dein Atem ändert sich,
du fühlst Strom, Nähe, Widerstand,
Sehnsucht – manchmal alles zugleich.

Solche Begegnungen nennt man
Seelenverbindungen.

Sie sind keine romantische Idee,
sondern eine seelische Erinnerung.

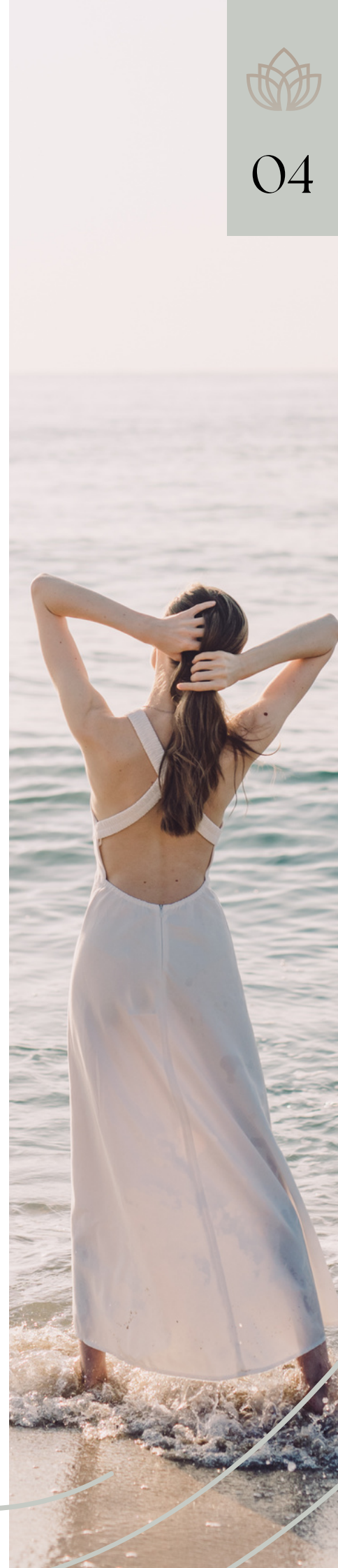
Dein Körper erkennt diese Frequenzen.
Er reagiert, weil alte Energie in Bewegung
kommt:

Liebe, Verlust, Bindung, Verrat,
Ohnmacht.

Das, was du körperlich fühlst,
ist oft ein Tor zur Heilung dessen,
was du seelisch noch trägst.

Darum geht es in meiner Arbeit –
nicht um Konzepte, sondern um
Erfahrung:

um die Intelligenz deiner Zellen,
die Wahrheit deines Körpers
und die Erinnerung deiner Seele.





Die Sprache deines Körpers

DEIN KÖRPER SPRICHT IN EMPFINDUNGEN,
NICHT IN ARGUMENTEN.

EIN PAAR HINWEISE:

- 🌟 Weite – „Ich darf sein.“
- 🌟 Enge – „Ich brauche Schutz oder Klarheit.“
- 🌟 Zittern – Entladung, gespeicherte Energie löst sich.
- 🌟 Schwere – „Es ist zu viel. Ich brauche Halt.“
- 🌟 Gänsehaut – Ein Ja deines Systems.
- 🌟 Kälte oder Taubheit – Schutz, Rückzug, Bitte um Sicherheit.

Wenn du beginnst, diese Sprache zu hören, wird dein Körper zu deinem Kompass. Er zeigt dir, wann du dich verlierst – und wann du wirklich du bist.





Welche Empfindungen davon kennst du?

Schreib sie für dich auf.



Übung

Rückkehr in dein Fühlen

Nimm dir fünf Minuten.

Lege eine Hand auf dein Herz, eine auf deinen Bauch.

Atme tief ein – länger aus.

Lass Schultern sinken, Kiefer weich werden.

Spür: Wo in mir ist gerade Leben?

Wo Spannung?

Wo Leere?

Sag leise zu dir:

„Ich bin hier. Ich höre dich.“

Lausche.

Nicht auf Worte – auf Schwingung.

Vielleicht kommt eine Erinnerung, ein Bild, eine Träne.

Lass sie.

Dein Körper heilt im Fühlen, nicht im Erklären.





Fragen für dein

Journal

Schreib nicht schön –
schreib ehrlich.

Dein Körper liest zwischen
den Zeilen.

Wann habe ich meinem
Körper zuletzt geglaubt –
und was ist passiert?

Welche Empfindung zeigt
sich immer wieder, wenn
ich an mein Gegenüber
denke?



Fragen für dein

Journal

Schreib nicht schön –
schreib ehrlich.
Dein Körper liest zwischen
den Zeilen.

Was würde sich verändern,
wenn ich meinem Körper
vertraue, auch ohne
Beweis?

Was braucht mein Körper
heute



Abschluss

Heilung beginnt dort,
wo du dich nicht mehr von dir selbst
wegbewegst.
Dein Körper ist die Brücke
zwischen deiner Seele und dieser Welt.
Er erinnert dich an alles,
was du schon einmal wusstest:
dass Liebe durch dich fließt,
nicht gegen dich.



Einladung

Heilung beginnt dort,
wo du dich nicht mehr von dir selbst
wegbewegst.

Dein Körper ist die Brücke
zwischen deiner Seele und dieser Welt.
Er erinnert dich an alles,
was du schon einmal wusstest:
dass Liebe durch dich fließt,
nicht gegen dich.

Wenn du spürst, dass dein Körper mit
dir spricht, und du diese Sprache wieder
lernen möchtest, folge mir auf
Instagram: [@seelen.gedoens](#) wo ich
regelmäßig über Körperweisheit, Energie
und seelische Erinnerung schreibe.
Ich begleite dich zurück ins Fühlen.

– Suse Binnewies | Seelengedöns

– Suse Binnewies |
Seelengedöns



0152 22345519 (WhatsApp)



seelengedoens@gmail.com



www.seelengedöns.de



@seelen.gedoens

Workbook



Suse Binnewies