

journey to yourself

6 steps

STEP 1 CONNECT

Ich fühle, dass ich innerlich unruhig bin, kann aber noch nicht genau definieren, was die Ursache ist. Vielleicht äußert sich das auch auf körperlicher Ebene durch Allergien, Unverträglichkeiten, Entzündungen oder chronischen Schmerzen.

STEP 2 FEEL

Ich fange an meine Emotionen anzusehen und wahrzunehmen. Ich gehe in das Gefühl hinein, spüre und lasse es zu.

STEP 3 UNDERSTAND

Ich analysiere warum, ich bestimmte Gefühle habe und beginne zu verstehen aus welchen Erfahrungen meine Emotionen resultieren.

STEP 4 ACCEPT

Ich nehme meine Emotionen an, auch wenn sie negativ sind und akzeptiere sie. Sie dürfen da sein. Ich darf auch traurig sein. Es ist ok.

STEP 5 LET GO

Ich löse diese Emotionen auf indem ich verstehe, akzeptiere und verzeihe und finde Wege für einen liebevollen Umgang mit mir.

STEP 6 LOVE

Ich manifestiere meine neuen Glaubenssätze. Ich fühle mich verbunden und spüre mehr Liebe für mich und meine Umwelt.