

21-Tage-Challenge

Seelenzeit

Verabredung mit mir selbst



Wie oft verlieren wir uns im Alltag?

Wir funktionieren, erledigen Aufgaben – und merken dabei gar nicht, dass wir uns selbst aus den Augen verlieren.

Kennst du das Gefühl?

Du fragst dich, was von all dem, was du tust, eigentlich wirklich du selbst bist? Dann darf dich dieses Workbook dabei unterstützen wieder mehr und mehr zu dir selbst zu finden.

Für die nächsten 21 Tage gibst du dir selbst ein Versprechen: Jeden Tag nimmst du dir 10 bis 15 Minuten nur für dich.

Mit diesem Workbook bekommst du tägliche Impulse, wie Du dir jeden Tag eine kleine Auszeit für dich nehmen kannst, dich selbst reflektierst und mal nicht funktionieren musst, sondern einfach nur sein darfst.

Ich wünsche dir viel Freude und eine wunderschöne Zeit mit dir selbst.



Tägliche Einladung an dich selbst (10-15 Minuten reichen)

Nicht als Aufgabe, sondern als liebevoller Rückruf zu dir selbst.

- Schalte für dieses Zeit dein Handy in den Flugmodus
- Stell die Türklingel ab, falls möglich
- Sage allen Familienmitgliedern/Mitbewohnern, dass du für die kommenden 15-20 Minuten nicht gestört werden möchtest
- Erlaube dir, diese Zeit wirklich einmal nur bei dir und mit dir zu sein.

1. Ankommen

Suche dir einen Ort, wo du es dir bequem machen kannst, du dich wohlfühlst. Setze oder lege dich hin, ganz so wie es sich richtig in diesem Moment für dich anfühlt.

Atme ein paar Mal tief ein und aus und sag dir laut oder innerlich:

„Jetzt geht es nur um mich. Jetzt erlaube ich mir einfach mal nur zu sein“



2. Atemsession

Lege eine Hand auf dein Herz oder den Bauch.

Atme im 4-6-8-Rhythmus:

- 4 Sekunden ein
- 6 Sekunden halten
- 8 Sekunden aus

breathe

Stell dir beim Ausatmen vor, wie alles, was nicht zu dir gehört, sanft abfließt. Wiederhole diese Atmung 2-3 x

3. Selbstwahrnehmung

Nutze die kommenden 21 Seiten (ab Seite 8), um dir jeden Tag drei Fragen ganz ehrlich zu beantworten! Am besten denkst du gar nicht lange nach, sondern nimmst alles, was dir als erstes zu den Fragen kommt.

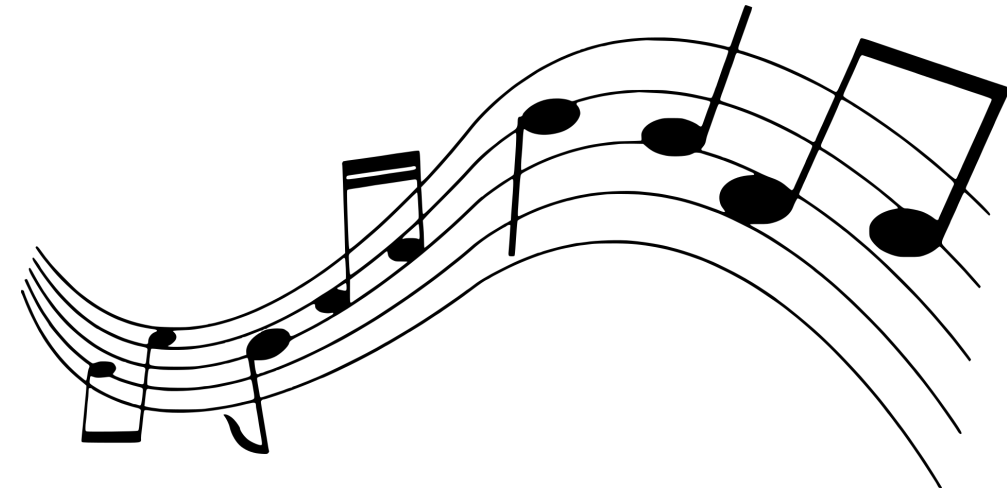


4. Seelenzeit

Wähle eine oder mehrere der folgenden Aktivitäten – nur, wenn sie sich stimmig anfühlen.

Nichts muss, alles darf:

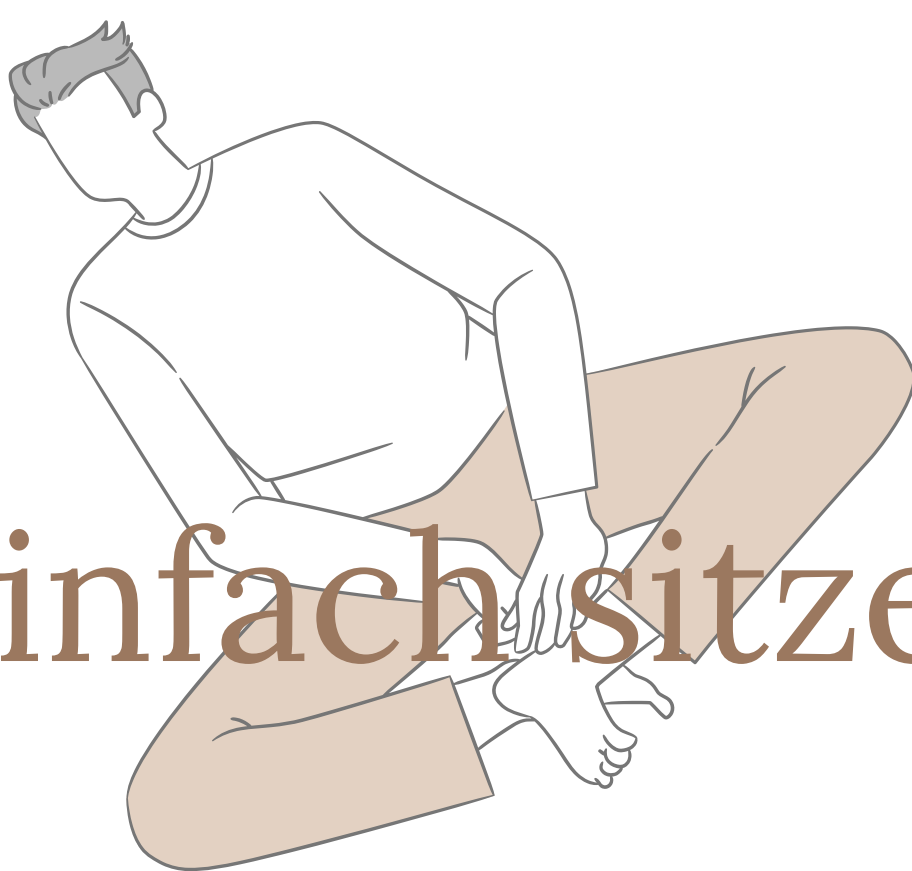
- Musik hören – ohne Ziel, nur um zu fühlen



- Mit einem Kaffee oder Tee raus in die Sonne setzen



- Einfach sitzen und nichts tun



- Einen Spaziergang machen – langsam, bewusst



- Tanzen, Schütteln oder den Körper sanft abklopfen



- Ein Mantra hören, mitsingen oder summen (z.B. OM)

Hier findest du zwei Beispiele über Spotify:

<https://open.spotify.com/intl-de/track/5CYbuUuFq5l3KDxc3IjVsa?si=f0d5b01f29ca4bd2>



<https://open.spotify.com/intl-de/track/41gwTvREGpCveE32t98iJm?si=6dc3369cdee84e0c>



- Neurogenes Zittern, hier findest du ein Video, wie das funktioniert:

Was ist das neurogene Zittern und was du dagegen tun kannst | mit Beata Koriath - YouTube

- Eine kleine, einfache Yogaeinheit (2–10 Minuten, intuitiv oder geführt)

Yoga Flow Anfänger und Mittelstufe | 10 Minuten Entspannung, Dehnung & Kraft

Yoga Flow für Energie & Power | Wach und fit in 5 Minuten | Dein Yogasnack für zwischendurch!



5. Abschluss

Sag dir zum Schluss:

„Ich bin zurück bei mir.
Ich bin dankbar, dass ich mir diesen Raum
geschenkt habe.
Ich spüre mich.
Ich bin im Hier und Jetzt.
Ich bin genug so wie ich bin“

Wenn du magst, leg dir die Hand aufs Herz und
bleib noch einen Moment still.

Spür, dass du nichts tun musst, sondern einfach nur
sein darfst.

Sei stolz auf dich, dass du dir diese Zeit wert bist



Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Beantworte schriftlich oder gedanklich diese drei Fragen:

Wie geht's mir gerade wirklich – körperlich,
emotional, gedanklich?

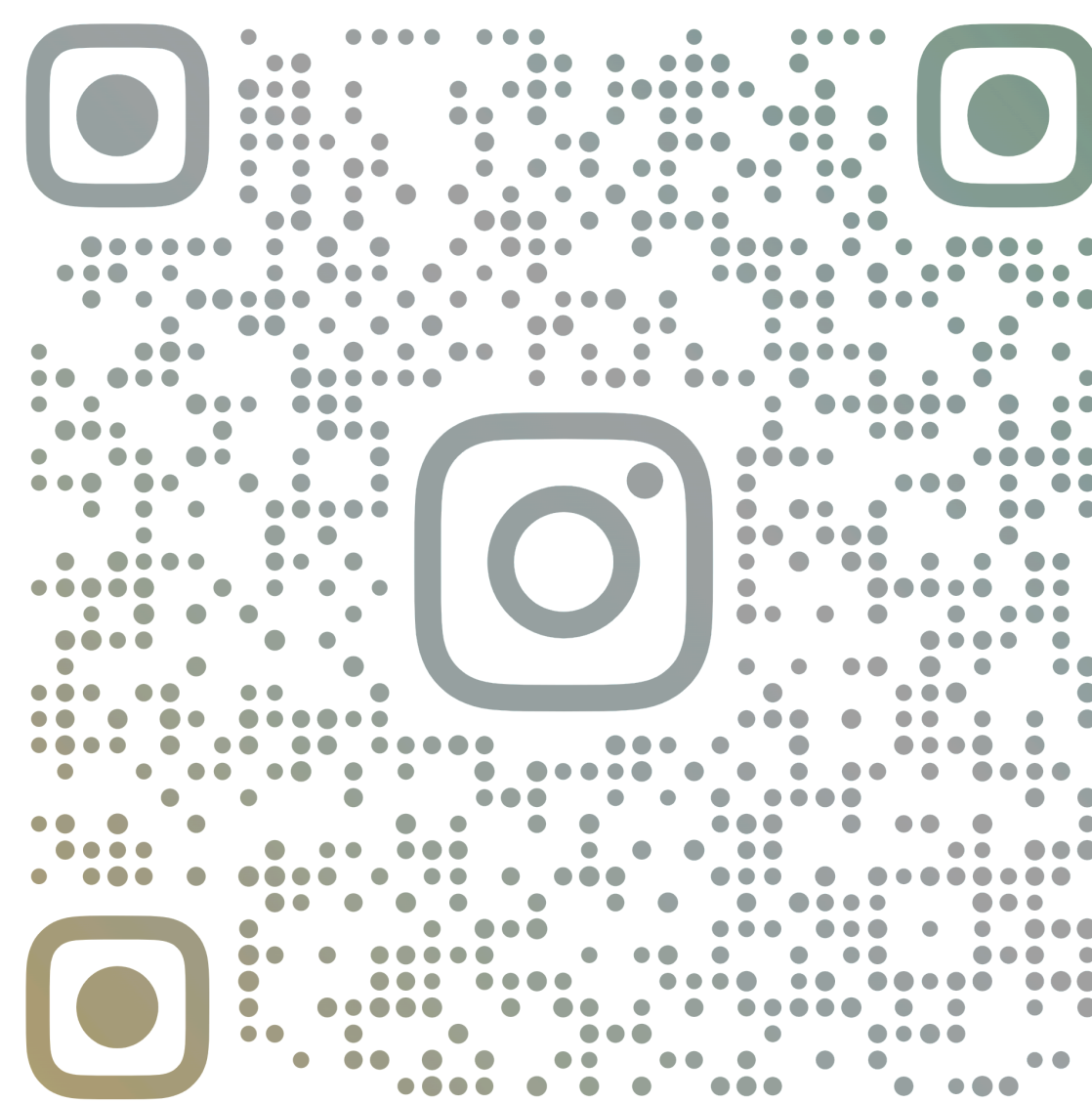
Was will ich gerade nicht mehr hören, tun oder
leisten?

Was brauche ich gerade – egal wie klein oder komisch
es klingt?

Du liebe Seele, vielen Dank, dass du dir die Zeit für dich selbst genommen hast. Ich freue mich, wenn du etwas aus den 21 Tagen für dich mitnehmen konntest. Wenn du magst, erzähl mir doch gerne, wie du die 21 Tage wahrgenommen hast, was konntest du für dich mitnehmen, was hat dir vielleicht gefehlt oder ist dir schwer gefallen?

Melde dich gerne jederzeit bei mir, wenn du dir weitere Unterstützung wünscht

www.seelen-spur.de
Instagram: seelen_spur



SEELEN_SPUR

Deine Cordula

