

7 Inspirationen -  
für ein sinn-erfülltes & erfolg-reiches

*Leben!*

*Erfüllung. In  
Leben & Beruf.*

## WEISST DU, DASS DEIN LEBEN DIR GEHÖRT?

Du kannst in jedem Augenblick Einfluss nehmen und es verändern -  
und sogar eine bessere Version davon erschaffen.

Lass es uns gemeinsam tun.

Die nachfolgenden 7 Inspirationen unterstützen dich dabei.

Aufzuwachen und das Gefühl zu haben, nicht das Leben zu leben, das wirklich mir entspricht und mich erfüllt. So ging es mir vor über 20 Jahren. Damals habe ich mich auf eine Reise begeben. Eine Reise, die bis heute andauert. Ich habe mehrmals entgegen aller Widerständen, alles hingeschmissen, mehrere Berufe gelernt und ausgeübt und mich immer weiter entwickelt. Als Heilpraktikerin habe ich mich lange damit beschäftigt, was die Mechanismen von Krankheit und Gesundheit sind und herausgefunden, dass es „Grundprinzipien des Lebens“ gibt, aus denen Glück, Erfüllung, Wohlstand, Gesundheit, und grössere innere Freiheit hervorgehen. Sie sind sozusagen Folge deiner spirituellen Superkraft.

Dimme dein Licht nicht mehr,  
enthalte das Beste in dir, der Welt nicht  
länger vor - sondern bereichere sie durch  
dein Wesen und Sein.

*Tritt ein -  
in dein inneres Reich und  
folge deiner tieferen Erfüllung.*



*Nimm deinen  
Platz ein.*

# 1. *Mach dir deinen Körper zu deiner Freundin.*

Sorge dafür, dass du dich wohl in deinem Körper fühlst. Unterstütze ihn und tue ihm Gutes. Dein Körper wird es dir danken!

- Ernähre dich ausgewogen
- Bewege dich regelmäßig an der frischen Luft
- Stärke und unterstütze deinen Körper durch Entgiftung und Reinigung
- Gönn dir regelmässig Dinge wie: Massagen, Basenbäder, Meditation, Energiearbeit, Visionsarbeit...

Höre darauf, was dein Körper dir sagt. Es sind Botschaften deiner Seele an dich.

Oft scheitern wir, weil wir zuviel auf einmal wollen und es dann wieder verwerfen. Beginne in kleinen Schritten. Fange mit einer Sache an, die du etablierst. Dann kommt der nächste Schritt:

*Raum für deine Notizen:*

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. *Schließe Frieden mit deiner Vergangenheit.*

Alles was dir je begegnet oder je begegnet ist, trägt das Potenzial zu Seelenwachstum und Entwicklung in sich.

Du kannst es nutzen, dir selbst näher zu kommen! Diese Einsicht wird dir helfen, deinen Blick weg vom Schmerz, hin zu dir zu lenken, so dass du lernst, dir selbst mit Liebe und Mitgefühl zu begegnen.

(Anmerkung der Autorin: Dies bedeutet nicht alles gutzuheißen und schlimme Erfahrungen zu bagatellisieren! Es bedeutet allerdings, eine neue Wahl zu haben.)

Schreibe auf mit wem/was du heute beginnen könntest. Auf meiner Webseite findest du den Seelenausgleich, der dich unterstützt Frieden mit Personen oder Situationen zu schließen und wichtiger Teil der Vergebungsarbeit.

<https://essential-healing.net/meditationen.html>

*Raum für deine Notizen:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 3. *Höre auf dein Herz und folge deiner Seele.*

Denn dafür bist du hier. Lass nicht zu, dass deine Vergangenheit deine Gegenwart - und somit Zukunft - negativ beeinflusst. Dies stellt lediglich einen Hinweis dar, deine Wunden zu heilen und deine dir gegebene Schöpferkraft wieder in Anspruch zu nehmen.

Oft verbiegen wir uns für andere aus Angst vor Ablehnung. Dies führt dazu, dass wir uns selbst ganz in unserem Inneren ablehnen und unsere Träume, Visionen und Fähigkeiten nicht ernst nehmen. Das ist doch schade, oder?

Beginne auch hier klein. Suche dir eine Sache, einen Glaubenssatz aus, der wenn du ihn ab heute weglässt, Morgen schon dein Leben verändern könnte. Z.B.: Ich genüge nicht! Aber halt. Du brauchst einen neuen Satz, der den Alten ersetzt, wie z.B.: Ich bin genug für die, die MICH sehen können oder für dich ich eine Bereicherung darstelle. Wer könnte das sein? Schreibe es auf.

*Raum für deine Notizen:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 4. *Entlasse alten Ballast.*

Löse dich von Dingen, die du nicht mehr benötigst, die dir nicht mehr gut tun.

Umgebe dich mit nährenden Menschen und schönen Dingen. Deine Energie-Räuber entlarvst du mit dieser einfachen Übung, die ich dir in folgendem Video erkläre.

<https://essential-healing.net/news-details-399/deine-energie-und-zeit-rauber-erkennen.html>

Eine tolle Übung ist es, einen Gegenstand in deine Hände zu nehmen, die Augen zu schliessen, still zu werden und zu spüren, tut dieser Gegenstand mir wirklich gut, unterstützt und nährt er mich? Probiere es mal. Ich bin gespannt.

*Raum für deine Notizen:*

---

---

---

---

---

---

---

---

# 5. *Sei gut zu und mit dir.*

Stelle andere nicht über dich und begegne dir selbst fair!  
Achte andere & DICH. Sei achtsam und milde mir dir und anderen.

Ehrlich. Von mir selbst und fast allen Frauen UND Männern, mit denen ich jemals gearbeitet habe, weiß ich sehr sicher, wie hart und unnachgiebig wir mit uns selbst sein können. Übe dich darin in Mit-Gefühl nicht nur für die anderen, sondern ab sofort auch für dich selbst zu sein.

Was in deinem Leben wird sich verändern, wenn du das ab sofort tust?  
Spüre einen Augenblick hinein und schreibe es dir hier auf.

*Raum für deine Notizen:*

---

---

---

---

---

---

---

---

# 6. *Jeder macht seine eigenen Erfahrungen.*

Die Schule des Loslassens: Jeder geht seinen eigenen Weg. Indem du die Lebenswege und Entscheidungen anderer respektierst, beginnst du dich mit deinem zu verbinden.

Du akzeptierst den freien Willen anderer und nimmst deinen an! Ok. Große Herausforderung für Viele und eine nicht ganz einfache Aufgabe. Aber man wächst hinein mit der Zeit! Versprochen. Wir sind es gewohnt uns um andere zu Sorgen, doch vergessen dabei oft, dass auch wir nur durch die Erfahrungen unserer Taten und Erlebnisse wachsen können. Oft hardern wir mit Menschen, die uns (absichtsvoll) verletzt haben, doch auch hier steht eine ureigene Erfahrungsgeschichte dahinter, die wir meist gar nicht kennen. Auch hier kann dir die Energie-Räuber-Übung von Aufgabe 4 weiterhelfen.

*Raum für deine Notizen:*

---

---

---

---

---

---

---

---

# 7.

## Hinterfrage dein Denken.

Alles, was du über dich selbst glaubst, sagst oder fühlst.  
Dient es dir noch oder wird es Zeit diese Einstellung, Überzeugung,  
Glaubensmuster, ... durch etwas Passenderes und dir selbst  
Wohlwollendes, zu ersetzen?  
Denke selbst. Übernimm Meinungen anderer nicht ungeprüft.

Sei ebenfalls vorsichtig damit, wie hoch deine Dosis Massenmedien  
täglich ist. Tue dir nicht an, dich von Nachrichten, etc. runterziehen zu  
lassen. Das verändert die Welt nicht, sondern schürt unsere Ängste,  
Misstrauen, usw.. Beschäftige dich mit „positiven“ Dingen, die dich und  
deine Seele nähren.

*Raum für deine Notizen:*

---

---

---

---

---

---

---

---

Vergiss nicht:

*Du bist wertvoll.*

Erinnere dich daran, niemand kann deinen Wert beeinflussen,  
außer dein eigenes Denken darüber!  
Werde ein Lichtblick für dich & Andere!  
& Lebe deine Erfüllung!

Melde dich zu meinem persönlichen  
Essential-Letter für Erfüllung in  
deinem Leben & Beruf an und  
beginne direkt mit der  
„Herzraum-Meditation“

*Ja - Bitte!*



*Deine Stefanie*

*Wenn du weißt wer du bist,  
kannst du sein wer du willst.*