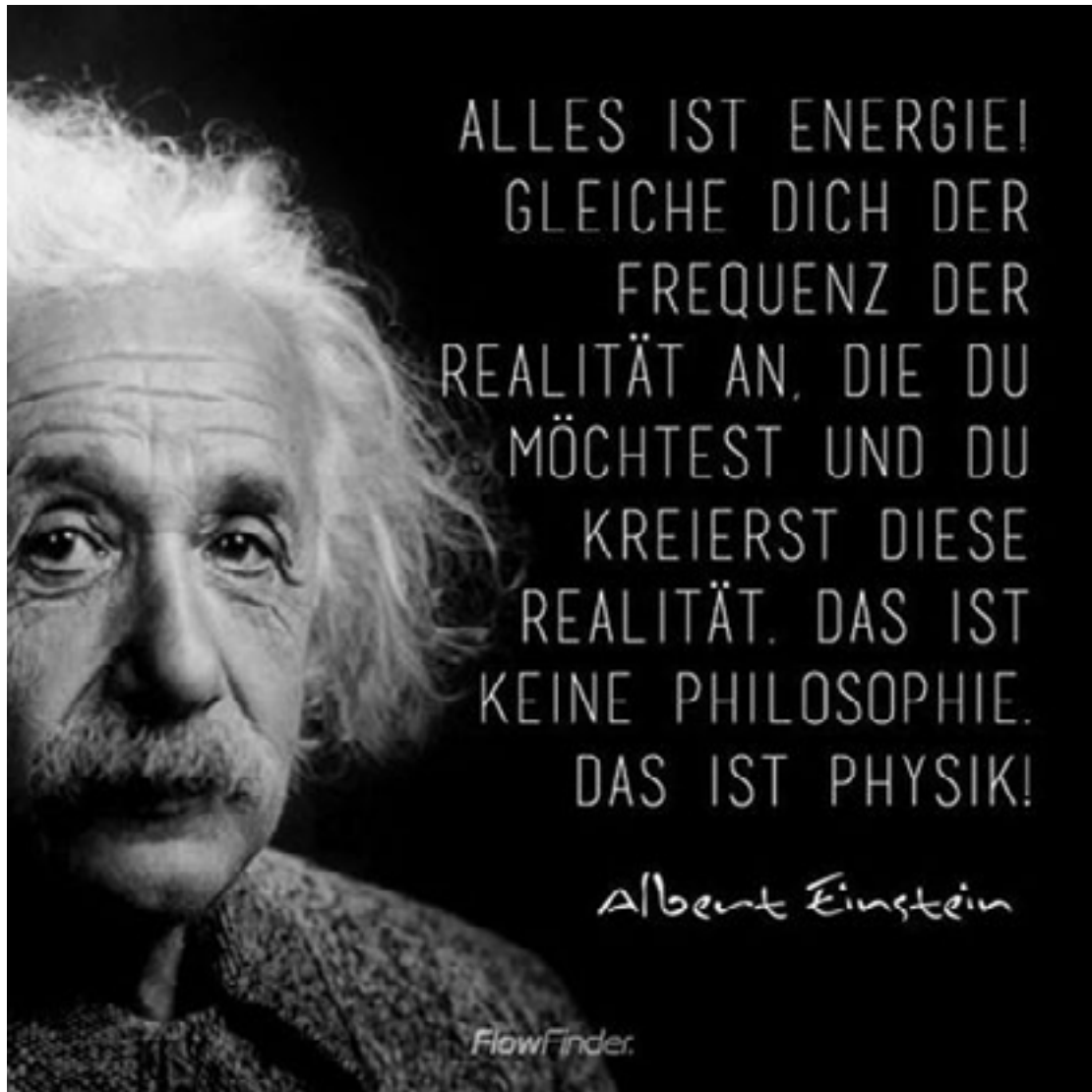


Gestalte deinen Tag! Jeden Tag!

# *Tages-Ritual*

*Erfüllung. In  
Leben & Beruf.*

# Warum du dies tun solltest:



*Lass' uns also nicht  
philosophieren, sondern lieber  
Physik anwenden.*

# 1.

## Morgendliche Ausrichtung

Hole dir Energie für den Tag, verbinde dich und richte dich aus. Evtl. ist es von Vorteil, dich vor deiner Anweisung für den Tag mit dieser Meditation für deinen Schutz und Reinigung einzustimmen:

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

Du findest dort übrigens noch weitere kostenfreie Meditationen zum einstimmen und ausrichten. Gut, los geht's:

Ich, ....., weise mein höheres Selbst (und/oder die kosmische Intelligenz in mir) an, dass ich an diesem Tag mit allem versorgt bin, was ich brauche, an Nährstoffen, Vitaminen, Coenzymen, Mineralien, Aminosäuren und Spurenelementen, für meine optimale Gesundheit, Zellversorgung und Zellregeneration meines Körpers und aller Organe.

Alles Gute kommt zu mir gemäss meiner Frequenz und höher.

Ich ziehe erfüllende Begegnungen an, die sich gegenseitig bereichern und mit meinen Werten und Idealen übereinstimmen.

Ich richte mich aus, auf mein Leben in Freude, Liebe und Fülle. Ich sehe das Göttliche in jedem Lebewesen und begegne anderen und mir Mit-Gefühl.

Ich danke ebenfalls für die Führung und Gesundheit für die, die mir am Herzen liegen (meine Kinder, Familie, Eltern, Partner, Freunde, ..... sei ruhig konkret!) und respektiere ihren Weg, entsprechend ihrer Wahrheit, Liebe und freiem Willen.

Ich danke für meine emotionale und finanzielle Freiheit und geniesse jeden Tag meiner abendteuerlichen Reise.

*So sei es!!*

*Kreiere deine  
persönliche Anweisung*

A series of horizontal dotted lines for writing.

*So sei es!!*

# 2.

## Fragen für einen erfüllten Tag

Was möchte ich an diesem neuen Tag erleben?

(Fixiere Ereignisse und richte dich auf deine innere Haltung aus.)

*Deine Notizen:*

---

---

---

---

Was möchte ich erledigen?

(Setze Prioritäten, die dich unterstützen kleine Tagesziele zu erreichen.)

*Deine Notizen:*

---

---

---

---

Wofür möchte ich heute sorgen?

(Selbstfürsorge, zb. Spazieren gehen, Meditieren, Yoga, ...)

*Deine Notizen:*

---

---

---

---

# 3.

## Fragen für eine ruhige Nacht

Was habe ich heute erlebt?

(für mich selbst oder in der Begegnung mit anderen, ...)

*Deine Notizen:*

---

---

---

---

Wofür bin ich heute dankbar?

(Das können ganz einfache Dinge sein, wie ein warmes Bett, die Sonnenstrahlen auf meiner Nasenspitze, den Regen, ...)

*Deine Notizen:*

---

---

---

---

Was möchte ich Morgen anders/neu machen?

(War ich ungeduldig gegenüber dem Kollegen, meinem Kind, Partner oder mit mir selbst? Das Leben besteht aus grossen und kleinen Rückschlägen, die uns helfen, jeden Tag etwas „besser“ zu werden.)

*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*

*Willst du gesehen werden  
- sieh' zuerst dich selbst !*