



*Selbstliebe*



## *Was flüstert mir meine Seele zu?*

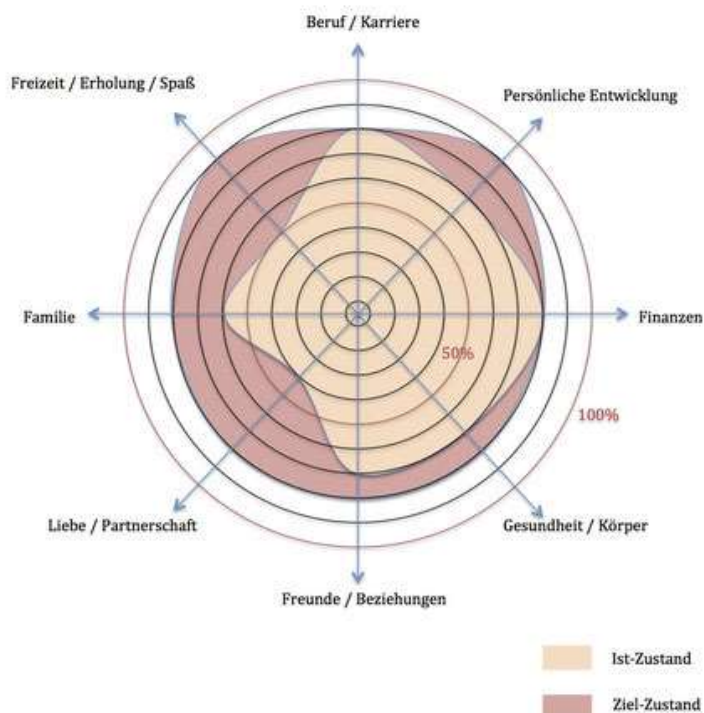
### Aufgaben für Deine dritte Seelen-Woche

Du hast jetzt gelernt, dass deine Seele nicht für Deine Gefühle verantwortlich ist, sondern für die Erfüllung Deines Lebensweges. Als Kompass sagt sie Dir Bescheid, wenn irgendetwas in deinem Leben nicht rund läuft. Hier bekommst Du jetzt die Möglichkeit zu sehen, wie „rund“ Dein Leben läuft, mit dem Lebensrad.

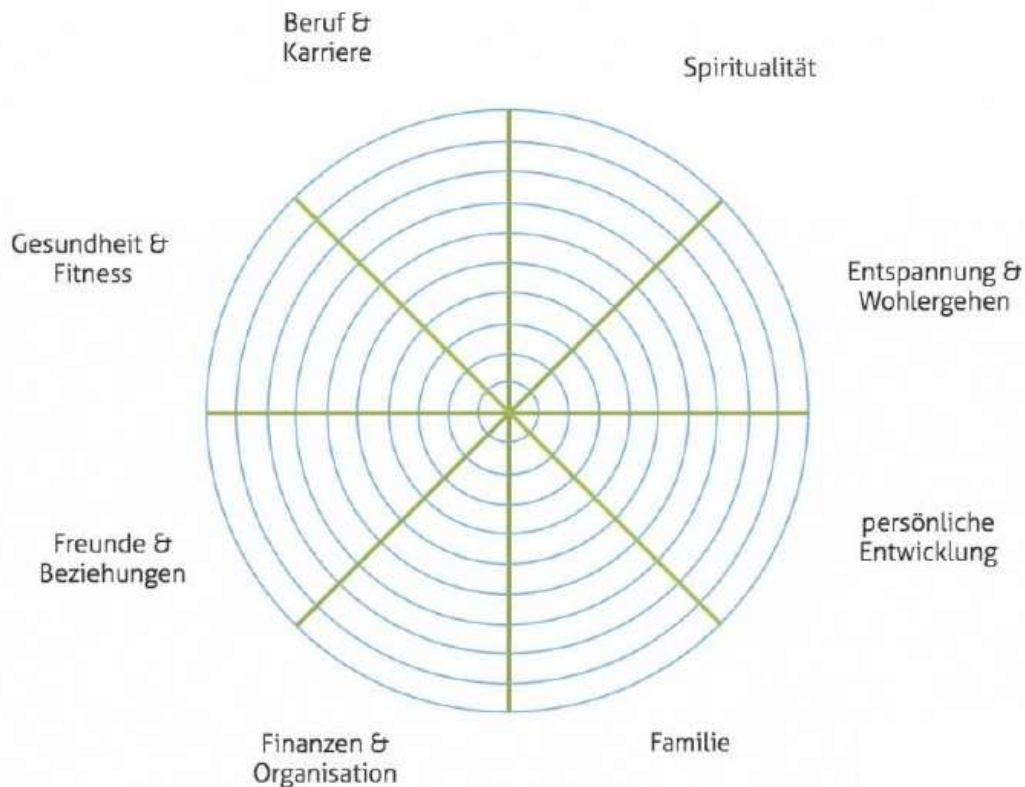
#### **1. Aufgabe:**

Nimm Dir einen Stift und stell dir vor, die Mitte sei Null und der äußere Ring sei eine 10. Fühle und überlege Dir, wie gut es im Moment in jedem dieser Bereiche für Dich läuft. Bist Du super gesund und fit, aber es könnte noch besser sein, dann mache z.B. auf dem 8. Ring ein Kreuz bei Gesundheit & Fitness. Nimm Dir jedes Thema vor und sei sehr ehrlich zu Dir. Am Ende verbinde alle Kreuze miteinander und du erhältst Dein persönliches Lebensrad.

Hier eine Beispielzeichnung:



So, und nun bist DU dran. Viel Spaß. Am Ende kannst Du erkennen, wie „rund“ Dein Leben läuft, das heißt, wo hat Dein Rad denn besonders viele Dellen und um welchen Lebensbereich solltest Du Dich ganz besonders gut kümmern? Und um welchen hast Du dich vielleicht zu viel gekümmert. Nutze Deine Zeit weise.



## **2. Aufgabe:**

Nimm Dir jetzt ein weißes Blatt und schreibe Dir die Lebensbereiche auf, die noch nicht so gut laufen und dann, frage Deine Seele nach einem guten Ratschlag für dieses Thema. Leg Dich auf die Couch oder ins Bett. Sei ganz ehrlich zu Dir und werde still im Außen. Mach alles Ablenkende aus und konzentriere Dich auf diese Stimme, die in Dir spricht. Dann nimm den einen Lebensbereich heraus, der Dir wichtig ist, weil er nicht gut läuft und frage Deine Seele, was Du machen kannst, damit es besser wird. Ich bin gespannt, was Dir Deine Seele antworten wird.

„Meine liebe Seele, was kann ich tun, damit der Bereich Finanzen besser läuft?“

„Meine liebe Seele, was kann ich mir für eine neue Eigenschaft aneignen, die mir helfen würde den Bereich Gesundheit und Fitness zu verändern?“

(Den Text kannst Du anpassen)

*Die Seele braucht Dich nicht, um zu überleben,  
aber Dein Körper und Dein Geist!*