THE BODY WORK

DAS ARBEITSBUCH FÜR DEIN EMBODIMENT:
ENERGIEARBEIT FÜR BODY, MIND & SOUL

THE INNER RLOVEUTION
DAS BEGLEITENDE ARBEITSBUCH

WWW.WONDERFULWOMAN.DE

Körperintegration

Nervensystem-Regulation,

Embodiment

Sacred Body Work

“NEVER MIND. TRUST BODY.”

RA URU HU

@2025 WonderfulWoman by Vera Warter

Erstausgabe: Dezember 2025

Autorin: Vera Warter

Herausgeber: WonderfulWoman by Vera Warter

Lektorat, Korrektorat, Gestaltung: www.verawarter.de

How-to-Workbook:

In diesem Workbook findest du immer wieder QR-Codes, die dich direkt zu ergänzenden Videos, Audios und Übungen führen. Sie begleiten dich Schritt für Schritt durch deinen Prozess und vertiefen die Inhalte.

So funktioniert's:

Scanne einfach den jeweiligen QR-Code mit deinem Smartphone oder gib den Titel des Inhalts in die YouTube-Suche ein.

VERA WARTER – FUTURE GUIDANCE
www.youtube.com/@verawarter

19 BODY AWARENESS
DIE VERBINDUNG MIT DEINEM KÖRPER:
+ 21 ANZEICHEN DAFÜR, DASS DEINE WEIBLICHE ENERGIE BLOCKIERT IST

43 SOMATIC INTEGRATION
DEIN ENERGIEKÖRPER — RECONNECT TO YOUR BODY
NERVENSYSTEM & VERKÖRPERUNG

81 DEINE YIN ENERGIE
ÜBER ZYKLUS, ARCHETYPEN, MAGIE UND SCHÖPFERKRAFT WEIBLICHER ENERGIE

107 DEIN WUNDERWERK KÖRPER
SEELENWUNDEN, SCHOSSRAUM, ATEM, STIMME

141 DEINE SEELENKÖRPERSPRACHE
RECONNECT TO YOUR COMMUNICATION

175 EMBODIMENT-RITUALE
DAILY ENERGY BODY GUARD:
+ 15 WUNDERVOLLE KÖRPERÜBUNGEN

203 MOVE IT
BREATHWORK & JIGGLING

I love my body, my beautiful body

Stell dir vor, dein Körper ist nicht nur ein physisches Gefäß – sondern ein lebendiger Tempel, ein Instrument voller Energie, Informationen und Weisheit. Jede Zelle, jeder Nerv, jedes Chakra ist wie ein kleiner Leuchtturm, der dich mit deinem wahren Potenzial verbindet.

Wenn wir uns nur im Kopf bewegen, verpassen wir das Herz, die Kraft und die Lebendigkeit, die im Körper verborgen liegt. Dein Körper ist der Schlüssel zu allem: zu deiner Energie, zu deiner Intuition, zu deiner Kreativität und zu deiner inneren Freiheit. Alles, was du fühlst, denkst oder erlebst, zeigt sich zuerst in ihm – und durch ihn kannst du alles verändern.

Dieses Buch lädt dich ein, deinen Körper wieder ganz bewusst zu spüren, ihn zu wecken und mit deinem Geist und deiner Seele zu verbinden. Du wirst entdecken, dass Energiearbeit, Chakren, Zyklen und innere Transformation nicht abstrakt sind – sie geschehen direkt in deinem Körper. Jede Übung, jede Bewegung, jeder Atemzug ist eine Brücke zwischen deinem inneren Selbst und deinem äußeren Leben.

Du wirst eingeladen, deinen Körper zu erforschen, zu ehren und zu aktivieren. Spüre, wie sich Blockaden lösen, wie Energie wieder frei fließt, wie alte Muster sich auflösen und Platz machen für neue Kraft. Mit jeder Übung, die du machst, wird dein Körper lebendiger, flexibler und empfänglicher für die Energie, die ihn durchströmt.

Stell dir vor, du atmest nicht nur Luft ein, sondern Lebenskraft, Vitalität und Energie. Jede Bewegung, jede Dehnung, jeder Impuls aktiviert dein gesamtes System – körperlich, geistig und emotional. Du lernst, deine innere Welt zu erkennen, deine Kraft bewusst zu steuern und die Resonanz deines Körpers als Werkzeug für Wachstum und Heilung zu nutzen.

Jetzt bist du eingeladen, loszulassen. Lass Bewertungen, Zweifel und Trägheit beiseite. Öffne dich für die Übungen, die folgen. Spüre den Impuls in dir, deinen Körper zu bewegen, zu fühlen und zu aktivieren. Denn alles beginnt im Körper: dort, wo Energie fließt, Blockaden sich lösen und deine wahre Lebendigkeit zum Vorschein kommt.

Je mehr du dich auf deinen Körper einlässt, desto mehr spürst du, wie Geist und Seele mit Energie erfüllt werden. Es ist kein abstraktes Konzept – es ist lebendig, greifbar und direkt erfahrbar.

Du bist bereit, dich zu dehnen, zu spüren, zu öffnen und deine eigene innere Revolution zu beginnen. Dein Körper wartet darauf, dass du ihn einlädst, dich zu führen, zu heilen und zu transformieren.

Wie wäre es, wenn du anfangen würdest, deinen Körper zu genießen — unabhängig von Größe, Form, Alter oder Fitness?

Ist es vielleicht an der Zeit, den Mustern und Gewohnheiten in Bezug auf deinen Körper, die dich nicht weiterkommen lassen, ein Ende zu setzen?

Ist dein Körper eine Bereicherung oder eine Last?
Dies ist eine ganz andere Perspektive auf Körper und deine Fähigkeit, deinen Körper zu verändern.
Es könnte alles einfacher sein, als du jemals für möglich gehalten hast!

THE BODY WORK: DIE WEISHEIT DEINES KÖRPERS

WIR LEBEN IN EINER ZEIT, IN DER HEILUNG NICHT MEHR NUR ÜBER PILLEN, DIÄTEN ODER ÄUSSERE MASSNAHMEN GESCHIEHT. WAHRE GESUNDHEIT ENTSTEHT HEUTE AUF EINER TIEFEREN EBENE – IN DEINEM KÖRPER, DEINEM BEWUSSTSEIN, DEINER ENERGIE.

THE BODY WORK ist eine Einladung, genau dorthin zu schauen: zu deinem Körper als lebendigem System, zu seinen Prozessen, seiner Sprache und seiner Weisheit.

Dein Körper ist kein statisches Objekt. Er ist ein dynamisches Feld aus Energie, Bewegung, Intelligenz und Erinnerung. Jede Zelle, jede Empfindung, jeder Schmerz und jede Freude ist ein Signal — eine Botschaft, die darauf wartet, gehört und verstanden zu werden. Wer diese Sprache erkennt, kann Heilung erfahren, die weit über Symptomlinderung hinausgeht.

In diesem Buch geht es nicht um kurzfristige Lösungen, sondern um nachhaltige Transformation. Du wirst lernen, die Prozesse deines Körpers bewusst wahrzunehmen, Energieblockaden zu erkennen und zu lösen, Grenzen zu setzen und deine natürliche Lebensenergie wieder frei fließen zu lassen. Es ist die Heilung der neuen Zeit — ein Ansatz, der Körper, Geist und Seele als Einheit begreift.

THE BODY WORK ZEIGT DIR:

+ Wie du die Weisheit deines Körpers erkennst und nutzt
+ Wie du Selbstverantwortung über deine Gesundheit übernimmst
+ Wie du körperliche, emotionale und energetische Prozesse harmonisierst
+ Wie Heilung heute zeitgemäß, bewusst und transformativ aussehen kann

Dieses Buch ist für alle, die bereit sind, die alte Trennung zwischen Körper und Seele hinter sich zu lassen und die Kraft ihrer eigenen Körperintelligenz zu entdecken. Es ist kein Ratgeber für kurzfristige Lösungen, sondern ein Kompass für tiefgreifende, selbstbestimmte Gesundheit.

Dein Körper ist kein Hindernis. Er ist dein Verbündeter. Es ist Zeit, seine Weisheit zu entdecken und mit ihm zu arbeiten.

Der aktuelle Zeitgeist des „männlichen Tun-Tun-Tun“ ist ein Phänomen, das sich auf das Streben nach Leistung, Erfolg und Perfektion bezieht. Viele von uns fühlen sich oft unter Druck gesetzt, im Beruf und in ihren persönlichen Beziehungen erfolgreich zu sein. Dies kann zu einer Abhängigkeit von der Anerkennung und Bestätigung von anderen führen und kann auch dazu führen, dass wir uns selbst permanent unter Druck setzen, immer besser zu sein.

In Bezug auf die Zukunft, kann dieses Streben nach Leistung und Erfolg dazu führen, dass wir unsere Gegenwart vernachlässigen und uns ständig eben auf die Zukunft konzentrieren, anstatt im Hier und Jetzt zu leben und zu genießen. Und mir ist wichtig hier zu betonen, dass jeder Mensch sein eigenes Tempo und seine eigenen Prioritäten hat und dass es wahrlich nicht darum geht, Leistung und Erfolg zu verurteilen. Wie definierst du Erfolg für dich?

WAS KÖNNEN WIR FRAUEN ALSO „TUN“ UM WIEDER MEHR IN UNSERE WEIBLICHES SEIN ZU TRANSFORMIEREN?

Stell dir mal vor: Wenn wir unsere eigenen vertrauenswürdigen Beraterinnen sind, haben wir erkannt, dass wahrer Erfolg in unserem Leben eine Frage der inneren Haltung ist. Wir fühlen uns mutiger Risiken einzugehen und unsere Träume zu verwirklichen. Wir nutzen unsere innere Weisheit und Intuition, um unsere Ziele zu erreichen, Entscheidungen zu treffen und Herausforderungen zu meistern. Wir verstehen, dass unsere Gedanken und Glaubenssätze die Art und Weise beeinflussen, wie wir die Welt sehen und wie wir handeln. Wir erkennen, dass wir alles in uns haben, was wir brauchen, um erfolgreich zu sein. Wir erkennen, dass wir diejenigen sind, die Macht haben, unsere Zukunft zu gestalten.

Nicht die Welt ist also das Problem. Das war sie nie. Sondern immer nur unser Blick darauf.

Unsere interessanten Ansichten auf die Welt, auf unseren Körper, auf unser Frau-Sein, auf unser Business, auf unser Selbstbild, auf unsere Mitmenschen usw.
Wir Frauen können im Leben alles erreichen, was wir wollen, aber diese Errungenschaften müssen mit unseren

persönlichen Wünschen und unserem Bedürfnis nach Liebe, Unterstützung und einem wohlwollenden Ort, an dem wir am Ende des Tages ankommen können, in Einklang gebracht werden.

Der erste und wichtigste Schritt beginnt immer bei deiner Body Work. Sie ist das Fundament deines Lebens. Denn alles, was du denkst, fühlst und erschaffst, geschieht durch deinen Körper. Ohne eine stabile, bewusste Verbindung zu ihm fehlt die Basis für echte Veränderung.!
Body Work bedeutet, dich selbst wirklich kennenzulernen – zu spüren, wer du bist, wie du funktionierst und was deine wahren Wünsche und Sehnsüchte sind. Was nährt dich? Was erfüllt dich, ganz ohne äußere Einflüsse? Solange du das nicht weißt, fehlt die Basis. Erst wenn du mit deinem Körper in Verbindung bist und ein klares Gefühl dafür hast, wie du leben möchtest, kann sich im Außen etwas nachhaltig verändern.

Solange du nicht weißt, wer du bist, wie du tickst und was deine Wünsche und Sehnsüchte sind, was DICH erfüllt, ohne alles außenrum – ohne dieses Wissen und das „Wie hätte ich es gerne“ geht gar nichts.

Wir sind Leader der neuen Zeit. Einer bewussten Welt. Wir sind die Welt. Die Welt hat den Wert, den wir ihr geben.

EMBODIMENT NEXT LEVEL: DIE WEISHEIT DES KÖRPERS

Embodiment bedeutet, den Körper wirklich wahrzunehmen — nicht nur mit dem Kopf, sondern mit jedem Teil deines Seins. Wenn der Körper wahrgenommen wird, beginnen die Zellen zu schwingen und zu vibrieren. Darin liegt das Geheimnis: Der Körper spürt, was wahr ist und was nicht. Schwer ist die Lüge, belastend und eingefroren. Leicht ist die Wahrheit, klar und lebendig.
Die Wahrheit umgeht das Denken, die Filter des Egos, die Kontrolle des Verstandes. Wenn du die Wahrheit fühlst und lebst, öffnet sich der Körper, Energiezentren werden belebt, und du trittst in ein neues Bewusstsein. In diesem Raum existieren Vergangenheit und Zukunft nicht — nur die Gegenwart, reine Liebe und reines Bewusstsein.
Die Schwere fällt von dir ab, Ängste lösen sich, das Herz öffnet sich von selbst. Es ist das Natürlichste der Welt, wenn die Wahrheit gehört wird. In diesem Zustand wirst du dir deiner eigenen Essenz bewusst, jenseits von Formen und Konzepten.

Heilung geschieht nicht nur für das Individuum, sondern ist ein kollektiver Prozess. Sie findet im Geist statt, nicht im Körper, der ohnehin schon vollkommen ist. Wenn wir erkennen, dass wir unendlicher Geist sind, dehnen sich unsere Energiefelder weit über die körperlichen Grenzen hinaus — und wir verschmelzen mit dem Universum.

I am in the Universe.
The Universe is in my body.
The Universe and I combine.

Wir lernen, hinter die Form zu schauen. Die wahre Schönheit liegt nicht in der äußeren Gestalt, sondern im Licht, das sie durchdringt. Ob eine Blume, ein Mensch oder ein Moment — das Licht ist die Essenz.

Durch Körperwahrnehmung kannst du lernen, die Bedürfnisse deines Körpers auf verschiedenen Ebenen zu erkennen.

Indem du auf die Signale deines Körpers hörst und ihm gibst, was er braucht, kannst du dauerhaft zu deinem Wohlbefinden beitragen.

SOMATIC INTEGRATION

DEIN ENERGIEKÖRPER – RECONNECT TO YOUR BODY

NERVENSYSTEM & VERKÖRPERUNG

WAS IST UNSER ENERGETISCHES SYSTEM?

Ein komplexes Energiesystem steht hinter der materiellen Erscheinungsform unseres Körpers und all seinen Funktionen und Fähigkeiten, ohne welches wir nicht existieren könnten.

Die wichtigsten Komponenten dieses Systems sind:
Die Energiekörper emotionaler Körper,
mentaler Körper, spiritueller Körper,
die Chakren (Energiezentren) und
die Meridiane (Energiekanäle)

Über die Chakren sind die Meridiane des einen Energiekörpers mit den Meridianen des benachbarten Energiekörpers verbunden. Die Chakren dienen im Energiesystem des Menschen als Empfangsstationen, als Transformatoren und als Verteiler der verschiedenen Lebensenergiefrequenzen. Dabei schwingen die Frequenzen der unteren Chakren niedriger, als die Frequenzen der höheren Chakren.
In diesem hochkomplexen System kann nicht nur der Lebensenergiefluss in den Meridianen blockiert sein, sondern natürlich auch der Energiefluss in den Chakren.

Die Chakren sind auf der körperlichen Ebene mit den unterschiedlichen Organen und Organsystemen, Drüsen, Knochen, dem Nervensystem, den Körperflüssigkeiten verbunden, um auch diese mit Energie zu versorgen. Sie sind natürlich auch mit unseren Energiekörpern verbunden. In der Literatur werden sie öfter als ein Tor zur Seele gesehen.
Auf der psychischen Ebene und der Bewusstseinsebene halten sie — wenn die Energie in den Chakren möglichst frei fließen kann — Geschenke für uns bereit! Energiezentren gelten auch als unterschiedliche Bewusstseinsebenen des Menschen.

Die ersten drei Chakren entsprechen dabei unserem „niedrigen“ Selbst. Das Herzchakra ist die Verbindung zum Chakra 5, 6 und 7, wobei diese Chakren unser „höheres“ Selbst repräsentieren.
Alle sieben Chakren sind gleich wichtig und dadurch gleichwertig, denn die höheren Chakren können ihre Funktionen nur dann erfüllen, wenn die niedrigen möglichst gut funktionieren. Eine Blockade in einem unteren Chakra setzt sich automatisch ins nächsthöhere fort!

DEIN ENERGIEKÖRPER

In jedem von uns fließt Lebensenergie. Wenn diese Energie im Fluss ist, kann Neues erschaffen werden. Oft ist sie aber blockiert und kann so nicht richtig fließen. Das wollen wir jetzt gemeinsam versuchen zu ändern: Um deine Lebensenergie wieder ins Fließen zu bringen, darfst du sie in deinem Körper loslassen. Dafür lernst du jetzt die Energiezentren kennen — sie sind der Schlüssel zu deiner Lebensenergie.

Jeder von uns schwingt auf einer bestimmten Frequenz: wenn diese erhöht wird, wird auch unsere Energie erhöht. Dadurch wirst du dir garantiert die Dinge in dein Leben ziehen, die du dort haben willst. Vielleicht klingt das alles gerade etwas abstrakt für dich. Deshalb meine Einladung an dich: Lass dich auf das Thema ein, öffne dich, fühle in dich hinein und glaube daran, dass alles möglich ist.

EVA MARIE ANDERS: Das Chakren-Buch: Die Energiezentren für Gesundheit und Wohlbefinden;
DR. SUE MORTER: Die Energiecodes, das 7 Schritte-Programm, um Körper und Geist zu heilen und zum wahren Selbst zu finden

DEIN KÖRPER ALS LEHRMEISTER

Viele Menschen leben in einem ständigen Dialog der Kritik mit sich selbst: ***„zu dick, zu dünn, zu schwach, zu unflexibel …“*** Doch dein Körper ist kein Gegner. Er ist ein weiser Begleiter, ein Lehrer, der dir jeden Tag Signale sendet. Krankheit und Schmerz sind keine Strafen – sie sind Einladungen, zu erkennen, wo du im Ungleichgewicht bist.
Stell dir vor, dein Körper spricht zu dir. Hör zu. Nicht um zu bestrafen, sondern um dich zu führen.
Bevor wir die Sprache unseres Körpers verstehen, müssen wir uns selbst ehrlich begegnen:

WIE FÜHLE ICH MICH IN MEINER HAUT?

LEBE ICH FÜR MICH ODER FÜR ANDERE?

HALTE ICH MEINE ENERGIE ZURÜCK?

Übung: Achtsames Zuhören

DAS TAGEBUCH DER KÖRPERWAHRNEHMUNG

Schreibe 5 Minuten auf, was dein Körper dir heute sagen möchte. Welche Signale hast du bewusst oder unbewusst übersehen?
Setze dich bequem hin, schließe die Augen und atme tief ein und aus. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper, von den Füßen bis zum Kopf. Spüre, wo Spannungen oder Unwohlsein sitzen. Notiere kurz, welche Signale dein Körper dir sendet.

BEANTWORTE FOLGENDE FRAGEN:

Wie fühle ich mich gerade in meinem Körper?
Lasse ich zu, dass andere meine Grenzen überschreiten?
Welche Emotionen unterdrücke ich regelmäßig?
Wo in meinem Alltag lebe ich nicht für mich selbst?

1. KRANKHEIT UND SCHMERZ VERSTEHEN

Krankheit ist ein Signal, kein Urteil. Sie zeigt dir, wo dein Leben nicht im Einklang ist – körperlich, emotional oder energetisch. Schmerz zeigt dir, wo du blockierte Emotionen festhältst oder dich selbst unterdrückst.

BEISPIEL HAUT

Die Haut ist mehr als ein Schutzorgan. Ekzeme, Neurodermitis, Juckreiz oder Akne spiegeln oft, was wir nicht ausleben oder wo wir unsere Grenzen nicht wahren.

AKNE: Konflikt zwischen Angst und Neugier, nicht ausgelebte Sexualität.
NEURODERMITIS: Unterdrückte Gedanken, nicht gelebte Emotionen, Angst vor Verlust.
JUCKREIZ: Gereiztheit, unterdrückter Ärger oder Leidenschaft, die raus will.

Die Haut ist die Grenze deines Ichs. Wenn sie leidet, zeigt sie, dass du deine inneren oder äußeren Grenzen nicht achtest.

Mini-Übung: Körper-Dialog

Wähle einen Bereich deines Körpers, der Unwohlsein zeigt. Lege die Hand darauf, atme bewusst ein und aus.
Frage dich: ***„Was willst du mir sagen?“***
Notiere die Gefühle, Gedanken oder Situationen, die hochkommen.

2. DEIN KÖRPERBEWUSSTSEIN STÄRKEN

SETZE GRENZEN

Lerne, „Nein“ zu sagen, für deine Bedürfnisse einzustehen und dich selbst zu schützen. Gesunde Grenzen entlasten Körper und Geist.

ÜBE DICH IN GEDANKENHYGIENE

Stress, negative Gedanken und unterdrückte Emotionen wirken sich direkt auf Körper und Haut aus. Positive Visualisierungen, Affirmationen und bewusste innere Ausrichtung helfen, Körper und Geist zu harmonisieren.

I am in the Universe
The Universe is
in my body
The universe and I combine
together

DEINE YIN ENERGIE

ÜBER ZYKLUS, ARCHETYPEN, MAGIE UND SCHÖPFERKRAFT WEIBLICHER ENERGIE

GIB DEINER WEIBLICHEN KRAFT MEHR PLATZ IN DEINEM LEBEN

Das Leben sollte gelebt, erfahren und gespürt werden. Nicht hinterher getäumt und alles durchgeplant werden. Die Durchführung solch kleiner Praktiken haben einen enormen Einfluss auf deinen gesamten Tagesablauf und werden diese zur Gewohnheit eine noch größere Bedeutung für dein ganzes Leben.
Wenn du diese Praktiken durchführst, fühlst du dich viel leichter, lebendiger, verbunden zu deinem Körper und deiner Umwelt. Du bist im Alltag viel präsenter und fokussierter, da du weißt, dass du dir regelmäßig die Zeit nimmst, um wieder aufzutanken. Du kannst lernen, dich nicht zu stressen, da du in dich und dein Leben vertraust und den tiefen Glauben hast, dass du immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort bist.

Unsere Aufgabe ist es nun der weiblichen Kraft in unserem Leben mehr Kraft zu geben. Die feminine Energie ist eine unglaublich starke Kraft. **Sobald eine Frau ihre weibliche Kraft in sich wieder erweckt verändert das nicht nur ihre innere Schönheit, sondern es hat auch einen Einfluss auf ihren physischen Körper.** Augenringe verschwinden, du verlierst Gewicht, deine Haut strahlt, deine Augen strahlen ... dein ganzes Auftreten verändert sich!

Gleichzeitig sorgt das erwecken der weiblichen Energie dafür, dass sich der maskuline Teil im Leben besser anfühlt. Aufgaben werden mit einer Gelassenheit und einer Leichtigkeit ausgeführt, weil du dich rundum viel wohler und weniger gestresst fühlst!

Unsere Welt wird häufig von der maskulinen Energie auf individueller und kollektiver Ebene dominiert. Erkenne, dass niemals die „perfekte“ Balance zwischen beiden Energien existiert. Die eine Energie dominiert an einem Tag mehr als an dem anderen. Es geht für dich darum deinen Körper und dein Handeln zu beobachten, diese wahrzunehmen und dir dessen bewusst zu sein. Höre auf deinen Körper und nimm dir Zeit zu beobachten, welche Praktiken dir helfen um deine weibliche Kraft zu stärken.

DEIN MENSTRUATIONSZYKLUS

Im Einklang mit deinem weiblichen Energie-Zyklus bewusst zu leben und dich damit bewusst wahrzunehmen ist unendlich kraftvoll.
ERINNERE DICH SELBST IM ALLTAG DARAN, IN WELCHER PHASE DU BIST UND WAS DU BRAUCHST.

Drucke das Zyklusrad (für dich & deine Umfeld) aus. Klebe eine Pappe dahinter oder einen dickeren Bastelkarton.
Schneide den Zykluskalender sowie den roten Pfeil aus. Nimm einen Reißnagel (den solltest du zuhause haben), mache ein Loch in die Mitte des Kalenders (immer vom Körper weg), sowie ein Loch in den Pfeil an der jeweils vorgesehenen Stelle. Klappe die Spitze des Reißnagels vorsichtig mit einer Schere um. Fertig ist dein Zyklusrad!

Schaue immer darauf, wie du in der jeweiligen Phase für dich sorgst sowie auch, was die Phase für „die anderen“ bedeutet.

Als Unterstützung kannst du auch regelmäßig aufschreiben, wie du für dich sorgst, wie du drauf bist und wie das auf dein Umfeld wirkt.

Nutz dein YIN Energie-Zyklus-Rad für dich und deine Umgebung (Zuhause, Büro)

Für dein Umfeld!

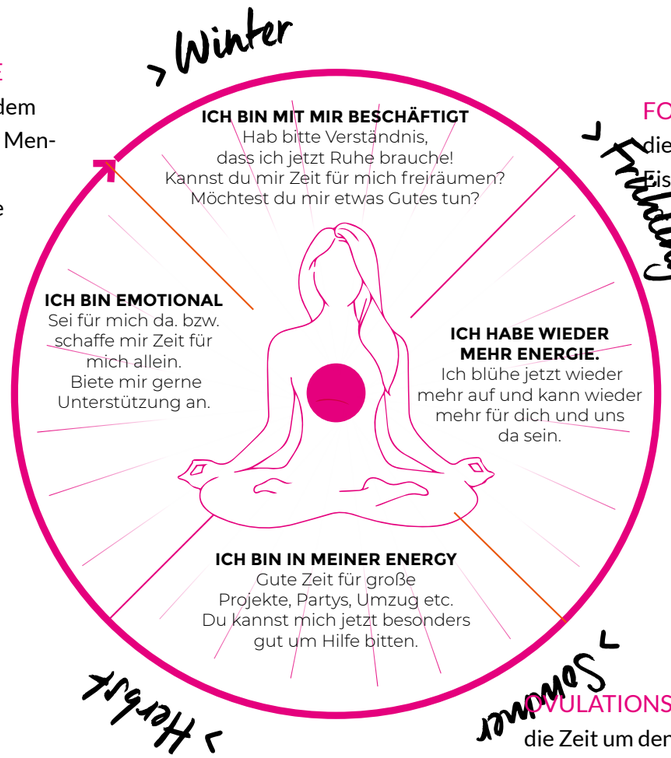
MEIN YIN-ENERGIE-ZYKLUS

Bei den meisten Frauen dauert ein Zyklus zwischen 26 und 34 Tagen.

MENSTRUATION
ca. 4 — 7 Tage

LUTEALPHASE
die Phase nach dem Eisprung bis zur Menstruation
ca. 10 — 14 Tage

FOLLIKELPHASE
die Phase vor dem Eisprung
ca. 10 — 14 Tage



OVULATIONSPHASE
die Zeit um den Eisprung
ca. 3 — 4 Tage

Enjoy

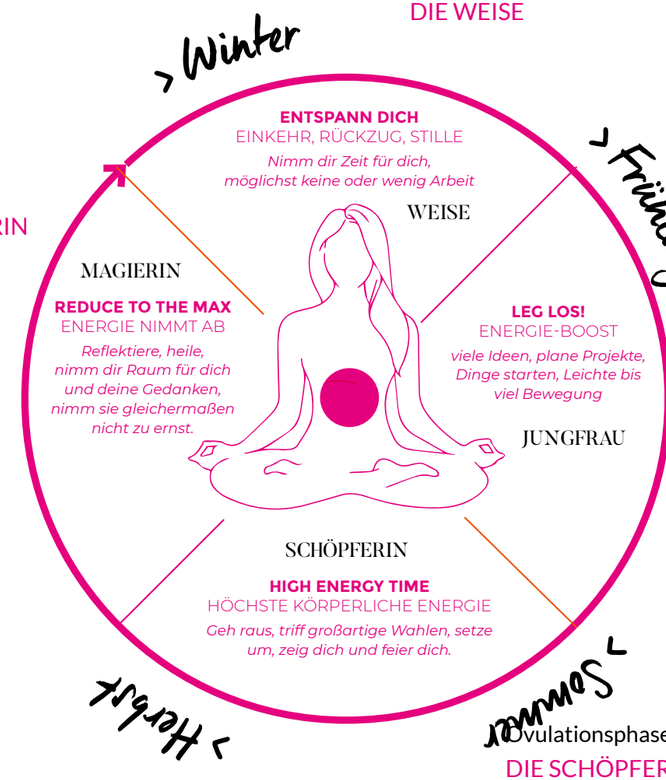
DEIN YIN-ENERGIE-ZYKLUS

Bei den meisten Frauen dauert ein Zyklus zwischen 26 und 34 Tagen.

Menstruation
DIE WEISE

Lutealphase
DIE MAGIERIN

Follikelphase
DIE JUNGFRAU



Ovulationsphase
DIE SCHÖPFERIN

ERLAUBE DIR WIEDER ZU EMPFANGEN

In welchen Lebensbereichen bist du in der maskulinen Energie, in welchen Lebensbereichen mehr in der femininen?

Übung: Wo lebst du im Tun, wo im Sein?

Nimm dir für diese Übung bewusst etwas Zeit und beantworte die Fragen ehrlich für dich — ohne Bewertung, ohne richtig oder falsch. Diese Übung dient der bewussten Rückverbindung mit dir selbst.

LIES DIR BITTE ZUERST DIE BEGRIFFE RUHIG DURCH:

Maskuline Energie steht für Tun, Kontrolle, Leistung, Struktur, Durchsetzung, Planung, Stärke nach außen.
Feminine Energie steht für Sein, Empfangen, Vertrauen, Intuition, Weichheit, Hingabe, Kreativität, Verbundenheit.

GEHE NUN DEINE LEBENSBEREICHE EINZELN DURCH, ZUM BEISPIEL:
Beruf, Beziehungen, Familie, Freundschaften, Körper, Gesundheit, Alltag, Finanzen, Sexualität, Selbstfürsorge.

FRAGE DICH BEI JEDEM BEREICH:
Bin ich hier eher im Tun oder im Empfangen? Führe ich, kontrolliere ich, funktioniere ich — oder vertraue ich, lasse ich zu, nehme ich an? Erlaube ich mir Unterstützung oder mache ich alles allein?

Trage die Bereiche dort ein, wo du sie aktuell am stärksten wahrnimmst — bei der maskulinen oder bei der femininen Energie. Du darfst einen Lebensbereich auch auf beide Seiten schreiben, wenn sich beides zeigt.

ZUM ABSCHLUSS REFLEKTIERE FÜR DICH:
In welchem Bereich darf ich mir mehr Empfangen erlauben?
Wo sehne ich mich nach mehr Weichheit, Vertrauen oder Unterstützung?
Was wäre ein kleiner, liebevoller erster Schritt in diese Richtung?

FEMININE ENERGIE	MASKULINE ENERGIE
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Wie kann ich mit voller Freude das empfangen, was ich kreiere?

Wie ist es möglich allein durch mein sein zu empfangen aus der göttlichen Quelle der unendlichkeit?

Wie kann ich noch magnetischer sein?

Wieviel mehr Erlaubnis kann ich mir selbst geben?

MUND UND KIEFER LOCKERN – ERLAUBNIS FÜR AUSDRUCK

Der Mund ist energetisch und emotional eng mit dem Schoßraum verbunden. Was wir im Becken zurückhalten, zeigt sich oft im Kiefer. Spannung im Unterbauch geht nicht selten mit einem festen, kontrollierten Mund einher.

Viele Frauen haben früh gelernt: den Mund zu schließen, leise zu sein, sich zusammenzunehmen.

Der offene Mund galt lange als etwas Unanständiges, Unkontrolliertes oder gar Bedrohliches. Ein Ausdruck von Lust, Bedürftigkeit oder Eigenmacht war gesellschaftlich nicht erwünscht. Diese kollektive Prägung wirkt bis heute — im Körper.Ein verspannter Kiefer ist daher nicht nur eine körperliche Gewohnheit, sondern oft ein gespeicherter Impuls von Zurückhaltung.

DIE HEILSAME WIRKUNG DES ÖFFNENS

Das bewusste Öffnen des Mundes kann tief entlastend wirken: für den Kiefer, für den Nacken, für den Atem und für den Schoßraum. Wenn der Mund sich öffnet, darf auch der Atem tiefer fließen. Wenn der Atem tiefer fließt, kann sich das Becken entspannen.

Übung: Mund öffnen und Tönen

Diese Übung ist einfach, sanft und sehr wirkungsvoll: Setze oder lege dich bequem hin
Lege eine Hand auf den Unterbauch
Öffne den Mund weit, ohne zu pressen
Lass einen langen, weichen Ton entstehen:

„woooaaar“ oder „woooaah“.

Der Ton darf: tief sein, leise oder kraftvoll, vibrierend oder fließend.

Es gibt kein richtig oder falsch.
Wichtig ist nur: Erlaubnis.

Spüre, wie sich:
der Kiefer löst
der Atem vertieft
der Unterbauch weicher wird

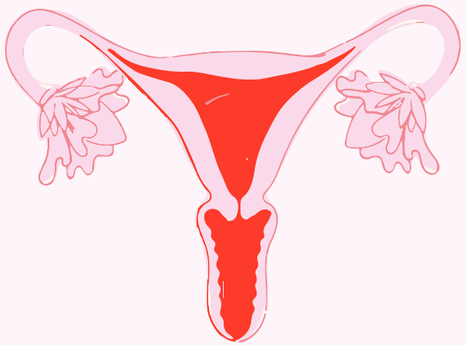
Wiederhole den Ton einige Male,
solange es sich stimmig anfühlt.

Die innere Erlaubnis

Für viele Frauen taucht beim Öffnen des Mundes Scham auf.
Oder ein inneres Stoppsignal.
Das ist kein Hindernis – das ist der Weg.
Du kannst innerlich hinzufügen:
Ich darf meinen Mund öffnen.
Ich darf mich ausdrücken.
Ich darf Raum einnehmen.

Mit jeder bewussten Öffnung des Mundes wird auch der Schoßraum eingeladen, sich zu entspannen.

Heilung geschieht nicht nur über Berührung,
sondern über Ausdruck.
Ein geöffneter Mund ist kein Zeichen von Schwäche.
Er ist ein Zeichen von Lebendigkeit.



VIELE MENSCHEN WISSEN NICHT, WO SIE BEI IHRER PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG ANFANGEN SOLLEN.

Bewusstsein hilft uns, hinter den Vorhang zu blicken und all das aufzulösen, was menschliches Leid erzeugt.Hier liegt der Weg zu innerer Freiheit.
Wir haben alle viele Informationen. Doch wieviel sind sie wert, wenn wir sie in einem schwierigen Moment wirklich brauchen. Kannst du dich daran erinnern und sie nutzen? Oder verfällst du dann oft in alte Muster?

Falls ja ist das nicht deine Schuld. Niemand bringt uns die Anwendung bei.
Bist du auch manchmal unsicher, wie du das Gelernte in deinem Alltag anwenden sollst (also dann, wenn du es wirklich brauchst).

Bewusstseinstraining hilft dir, locker und gelassen mit deinem Alltag umzugehen. Es sind simple Tools. Ob du dich schon eine Weile mit dem Thema beschäftigst oder gerade erst anfängst, ist dabei völlig egal. Bewusstsein dient dazu, tiefe Erkenntnisse zu haben. Nur so können wir uns nachhaltig zu einem glücklichen Menschen zu entwickeln.

DEIN GEWAHRSEIN

In der Lebenskunst sind wir vielleicht geübt, aber beigebracht wurde sie uns nicht. Auch wenn wir alle nicht wissen, wie Leben funktioniert, so gibt es doch Möglichkeiten, uns diesem Wissen zu öffnen. Es steht nirgendwo geschrieben, dafür ist es dort zu finden, wo wir es am wenigsten vermuten.

FREUDE UND ERFÜLLUNG LIEGEN IN UNS.

Sobald der Mensch die Begrenzung der Persönlichkeit losgelassen hat und ins kosmische Bewusstsein vorgedrungen ist, findet er Erfüllung. Und zwar nicht nur in sich selbst, sondern in allem.

HIER ERST ERKENNST DU, WER DU WIRKLICH BIST.

Viele Menschen haben jahrelang in Therapien, spirituellen Gruppen oder mit unterschiedlichen Meditationstechniken gearbeitet, um zu lernen, wie man ein zufriedenes Leben führt.
Dennoch kämpfen weiterhin viele mit Ängsten, die von unerwünschten und beängstigenden Gedanken herrühren. Was habe ich in der Vergangenheit falsch gemacht? Was kann noch Schlimmes in der Zukunft geschehen? Viele finden sich auch nicht wertvoll genug -, geliebt zu werden.
Warum bleibt der Verstand in diesen toxischen Gedanken hängen, wenn sie uns doch immer wieder in unerwünschte Gefühle verwickeln?

Unser programmierter Verstand — das verwundete Selbst — entstand, um uns vor den Dingen zu schützen, mit denen wir als Kinder nicht umgehen konnten. Eines der gruseligsten Gefühle, die wir als Säuglinge und Kinder hatten, ist Hilflosigkeit. Als Säuglinge hätten wir an Hunger oder Einsamkeit sterben können, wenn nicht jemand gekommen wäre, indem wir weinten oder schrien.
Als Kinder war unsere Hilflosigkeit, bezüglich emotionalen, körperlichen oder sexuellen Missbrauchs entmutigend. Daraufhin haben wir verschiedene Schutzmaßnahmen entwickelt, um zu versuchen, ein Gefühl der Geborgenheit zu bekommen. Die von uns entwickelten Strategien haben den Schmerz abgewehrt, den wir zu dieser Zeit nicht bewältigen konnten.
Da auch heute, das Gefühl der Hilflosigkeit mit der Angst des Säuglings, vor dem Sterben verbunden ist, wenden wir uns reflexartig, diesen längst überholten Schutzmaßnahmen zu. Das Problem hierbei ist, dass es diese unbewussten Reaktionen sind, die viele unserer Ängste und Sorgen verursachen.
Bedrohliche Ereignisse vorhersagen — schützt uns
Eines der Dinge, die unser inneres Kind unerträglich findet, ist nach wie vor, diese Unsicherheit zu erfahren, bedauerlicherweise haben wir in der heutigen Welt, eine Menge davon.

Wie hättest du es gerne, dass es sich anfühlt? Intimität kreierst du, indem du zunächst eine intime Beziehung mit dir selbst kreierst.

EMBODIMENT-RITUALE

DAILY ENERGY BODY GUARD:
15 WUNDERVOLLE KÖRPER-ÜBUNGEN

KÖRPERPROZESSE & ENERGIEFELDER

Hier gibt es wirklich nichts zu lernen.

Das Erwachen ist eigentlich ein Prozess des Verlernens.

Das Wichtigste ist, von wo aus wir handeln, von wo aus wir in Beziehung treten. Wenn wir aus unserer wahren spirituellen Essenz heraus in Beziehungen treten, dann wird die Qualität unserer Beziehungen transformiert. Dann bekommt das, was wir zueinander sagen, eine ganz andere Note. Dann werden wir zum Ausdruck des Friedens und nicht zum Ausdruck des Wahnsinns einer gespaltenen Welt. Diese Offenbarung beginnt mit der Erkenntnis, dass du nicht dein Verstand bist, nicht dein Körper, nicht dein Ego und nicht deine Persönlichkeit. In Wirklichkeit bist du etwas viel, viel Größeres. Du bist ein unendlich, göttliches Wesen.

Du bist aus Sternenstaub gemacht und trägst das ganze Universum in dir.

Suche nicht mehr nach Zusammenhängen, höre auf zu deuten, warum etwas in dein Leben kommt, rum dies oder jenes existiert. Du weßt es nicht und kannst es nicht wissen.

Warte nicht mehr, bis es zu spät ist, um mit dem Leben anzufangen. Warte nicht, bis es zu spät ist, um zu verstehen, was in deinem Leben wirklich wichtig ist.

Je mehr wir beim energetischen Arbeiten mit der Körper-Intelligenz kooperieren anstatt ihr energetisch etwas aufzuzwingen, wozu sie noch nicht bereit ist, desto mehr Vertrauen gewinnt unser Körper in die Selbstheilungs-Potentiale unseres Höheren Selbst und ist dadurch in der Lage, immer mehr von der höheren Energie erweiterter Perspektiven, und höherer, heilsamerer Wahrheiten zuzulassen und sich von dem zu befreien, was im Korsett von Verletzung und Verwundung notwendig war, um uns Sicherheit zu geben.

Unser Körper wird ständig besendet und nimmt alles auf und speichert Energien, die um ihn herum sind. Zum Beispiel ruft jemand an und erzählt dir noch von Problemen, aus dem Radio kommen ständig negative Nachrichten und es wird berichtet über dramatische Ereignisse, Unfälle, Krankheiten, Trennungen, Problemfelder ohne Ende sozusagen.

Mit den Körperprozessen bist du wie dein eigener Radiosender, der den Körper informiert. Du kannst wie immer vorher die Barrieren senken und dich oben einstecken (s. Körper ausdehnen). Nach einiger Zeit wirst du spüren, dass die BAF Methode auf Fingerschnipp geht: Barrieren runter, ausdehnen, zack, Frage stellen.

Lass die Körperprozesse so lange "laufen", wie du magst und wie es ein Beitrag für dich ist. Untertags nebenbei, beim Aufwachen, zum Einschlafen. Du kannst hierbei absolut nichts falsch machen, außer sie NICHT für dich zu nutzen.
Denn sie funktionieren für dich nur, wenn du sie anwendest.
Du kannst die Prozesse auch durcheinander laufen lassen. Alles kann, nichts muss.

SENK DEINE BARRIEREN, SENKE ALLES AB!
ENERGIEFELDER, DIE MIR KEIN BEITRAG SIND, ENERGIEFELDER, DIE NICHT MIR GEHÖREN VERBANNEN WOLLEN WIR NICHT LÄNGER NÄHREN.

Alle Möglichkeiten sind offen.
Es dreht sich immer um die Energie dahinter.
FRAGE DEINEN KÖRPER: WAHRHEIT,
WAS MACHT ES MIT MEINEM KÖRPER?
MACHT ES WEIT ODER MACHT ES ENG?

WIR LEGEN NEUE ENERGIEFELDER AN, DIE NOCH BESSER KREIEREN.

Das Wunder von Körperprozessen ist die Transformation deines Körpers.
ES GEHT DARUM DEIN BEWUSSTSEIN AUSZUDEHNEN (KÖRPERÜBUNGEN).
DAS IST DEIN NEUE ART DES EMBODIMENTS.
DIE VERKÖRPERUNG DEINES BEWUSSTSEINS:

Bist du bereit, Wunder zu empfangen? Bist du Committet?
Dich zu 100% erinnern? Es braucht Disziplin um im Energiefeld zu sein!

JAYYYY dieses Energiefeld oder noch besser Universum,
wie kanns gehen In die Energiewelt geh ich rein,
diese Frequenz will ich haben :)

WIE STARK MÖCHTE ICH IN MEINER KREATIONSKRAFT BLEIBEN?
WAS HÄTTE ICH GERNE? ZEIG MIR ALL DEINE FACETTEN.

Mit den Körperprozessen bist du dein eigener Radiosender,
der den Körper informiert! Und zwar so wie du es möchtest!

15 WUNDERVOLLE KÖRPER-ÜBUNGEN

#1 Ansichten loslassen (Grundübung)
#2 Ausdehnen in dein Sein
#3 Empfangen – das Einstecken
#4 Danke, Körper
#5 Raum, Energie und Bewusstsein öffnen
#6 Das schöpferische Chaos aktivieren
7# Polaritäten auflösen
#8 Immunität und Körperkraft stärken
#9 Vitalität einladen
#10 Nachahmung lösen
#11 Automatische Muster transformieren
#12 Trauma neutralisieren
#13 Schöpferkraft aktvieren
#14 Rückkehr zu deiner inneren Weisheit
#15 Steig auf in die Leichtigkeit

Die enthaltenen Körperübungen basieren auf frei interpretierten Konzepten, die unter anderem durch die Arbeit von Annette Grübnau und auch Access Consciousness® inspiriert wurden (eingetragene Marke von Gary Douglas und Dr. Dain Heer). Dieses Buch steht in keiner geschäftlichen oder inhaltlichen Verbindung zu Access Consciousness® und stellt keine offizielle Darstellung oder Lehre dieser Methode dar. Alle Beschreibungen, Namen und Prozesse wurden eigenständig entwickelt und sprachlich neu gestaltet, um Leserinnen und Lesern einen unabhängigen Zugang zu den Themen Körperbewusstsein und energetische Wahrnehmung zu ermöglichen.

BuchTipps:
BODY WHISPERING: DER SCHLÜSSEL ZUR HEILUNG, Dain Heer
EIN KURS IN WUNDERN Helen Schucman / William Thetford

#1 ANSICHTEN LOSLASSEN

Barrieren sind unsere Ansichten, Bewertungen, Konstrukte und Glaubenssätze – all das, was wir im Laufe unseres Lebens gelernt und verinnerlicht haben. Alles, was auf uns Einfluss nimmt, alles, was in uns aktiv ist.

Stell dir vor, dass du um dich herum eine große Mauer errichtet hast — wie ein hoher, runder Wall, der dich umschließt. Vielleicht fühlt es sich an, als würdest du in einem Brunnen stehen, umgeben von dicken, festen Mauern. Diese Mauer hast du im Laufe deines Lebens selbst erbaut — aus allem, was dir begegnet ist, aus deinen Erfahrungen, aus dem, was du gelernt hast. Sie hat dich geschützt, gehalten, bewahrt.

Und jetzt — beginne dir vorzustellen, dass diese Mauer langsam absinkt. Ganz behutsam sinkt sie hinab — vom Kopf über die Schultern, über den Brustraum, den Bauch, den Schoß, über die Beine bis tief in die Erde.
Von rechts und von links, von vorne und hinten, von oben und unten — überall um dich herum.
Überall in deinem Körper — in jeder Zelle, in jedem Organ, bis in die letzte Haarspitze — dürfen die Barrieren jetzt sinken.
Sie fließen hinab, lösen sich auf, werden weit.
Alles, was da ist, darf gehen: alle Ansichten, alle Bewertungen, alle Glaubenssätze.

Lass alles los, was dich festhält — besonders das, was in deinem Herzen sitzt.
Vielleicht spürst du, wie es leichter wird, wie du dich freier bewegen kannst.
Vielleicht spürst du gar nichts — und auch das ist vollkommen in Ordnung.
Alles ist erlaubt. Nichts ist richtig, nichts ist falsch.

Und jetzt — dreh den inneren Regler noch ein Stück weiter auf. Lass alle Barrieren ganz absinken.Du kannst dir vorstellen, wie du dich vollständig entblößt — nicht im physischen, sondern im innersten Sinn. Wie du ein schweres, Samtkleid von deinen Schultern gleiten lässt.
Die Träger lösen sich — und das Kleid sinkt herab, bis du ganz nackt und verletzlich bist.
Zeig dich so verletzlich, so offen, so echt, wie du nur kannst. In dieser Offenheit, in dieser Weite, beginnst du, dich auszudehnen — in dein wahres, unendliches Wesen.

Vibration ist die älteste Medizin. Erlaube dir deien feststeclende Energie wieder in Bewegung zu bringen

MOVE IT!

BREATHWORK & JIGGLING

KÖRPER.ATEM.STILLE.BEWEGUNG.

Der Atem ist das Einzige in deinem Leben, das dich vom ersten Moment bis zum letzten begleitet. Du kannst Tage ohne Essen sein, Stunden ohne Schlaf, eine Weile ohne Bewegung — aber nur wenige Minuten ohne Atem. Und doch behandeln die meisten Menschen ihn, als wäre er etwas Nebensächliches. Etwas, das einfach geschieht. Etwas, dem man keine Beachtung schenkt.

Dabei ist der Atem weit mehr als nur ein biologischer Vorgang. Er ist die direkte Verbindung zwischen deinem Körper und deinem Inneren. Zwischen dem, was du erlebst, und dem, wie dein System darauf reagiert. Dein Atem zeigt dir in jedem Moment, wie es dir wirklich geht — ob du angespannt bist oder entspannt, offen oder in Abwehr, ruhig oder innerlich auf der Flucht.

Du kannst mit deinem Atem nichts verstecken. Wenn Angst da ist, wird er flach. Wenn Druck da ist, wird er eng. Wenn du dich sicher fühlst, wird er tief. Wenn du loslässt, wird er weich. Dein Atem lügt nicht. Er erzählt die Wahrheit deines Nervensystems.

Gleichzeitig ist der Atem einer der wenigen Zugänge, über die du dein System sanft regulieren kannst. Du musst dein Leben nicht sofort verändern. Du musst keine Entscheidungen treffen. Du musst nichts verstehen. Du kannst einfach atmen. Und indem du den Atem ruhiger, tiefer, bewusster werden lässt, bekommt auch dein Nervensystem ein Signal: Ich bin hier. Es ist gerade sicher genug. Ich darf einen Moment loslassen.

Der Atem ist wie eine Brücke. Er verbindet Bewegung und Stille. Innen und Außen. Spannung und Entspannung. Du kannst ihn nicht festhalten, aber du kannst ihm zuhören. Und je mehr du ihm zuhörst, desto mehr beginnt dein System, sich selbst wieder zu ordnen.

Viele Menschen leben, ohne je wirklich tief zu atmen. Sie halten unbewusst den Atem an — aus Angst, aus Stress, aus alten Schutzmustern. Und mit dem Atem halten sie auch sich selbst zurück. Ihre Lebendigkeit. Ihre Gefühle. Ihre Kraft. Wieder frei zu atmen bedeutet nicht nur, mehr Sauerstoff zu bekommen. Es bedeutet, dem Leben wieder mehr Raum zu geben.

Der Atem ist kein Werkzeug, mit dem du dich optimieren sollst. Er ist ein Verbündeter. Ein stiller Begleiter, der dich immer wieder zurück in diesen Moment holen kann. In deinen Körper. In deine Wahrnehmung. In dein Jetzt. Du musst nichts Besonderes tun. Du darfst einfach beginnen, ihn wieder zu bemerken. Ein Atemzug nach dem anderen.

BREATHE & SMILE

Mache dies Wechselseitige Nasenatmung immer, wenn du nervös oder gereizt bist. Du wirst staunen, welche positive Wirkung sie auf dich haben wird. Führe diese Atemübung langsam aus und werde niemals hektisch. Übe diese Pranayama mit deinen Kindern.

Das Einzige, was wir zu einer erfolgreichen Selbstheilung benötigen, ist die Bereitschaft, Eigenverantwortung zu übernehmen für alles, was uns selbst betrifft und betroffen macht und uns ganz bewusst für den Weg der Heilwerdung zu entscheiden. Heilung bedeutet immer Selbstheilung im Geiste, wer sonst als wir selbst könnte Harmonie in unser Denken bringen?
Die Heilung der Psyche, des Körpers und der Umwelt geschieht dann gesetzmäßig von ganz alleine.

Übung: Wieder frei atmen

SETZE DICH AUFRECHT IN DEN LOTUSSITZ, SCHNEIDERSITZ ODER AUF EINEN STUHL.

Hebe deine rechte Hand und verschließe mit dem Ringfinger dein linkes Nasenloch.
Atme tief durch das rechte Nasenloch ein und zähle dabei langsam bis vier (entspricht ungefähr vier Sekunden)
Verschließe nun mit dem Daumen dein rechtes Nasenloch und halte etwa vier Sekunden die Luft an.
Öffne das linke Nasenloch und atme etwa vier Sekunden lang aus. Je länger, desto besser.

Entleere dabei deine Lungen vollständig.
Atme nun wieder durch dieses (linke) Nasenloch ein und zähle wieder bis vier.
Schließe nun dieses Nasenloch mit dem Ringfinger und halte den Atem etwa vier Sekunden lang an.
Jetzt atme durch das rechte Nasenloch innerhalb von ungefähr vier Sekunden aus.
Dies ist ein vollständiger Atemturnus.
Wiederhole den Turnus, so oft du willst.
Steigere den Atemrhythmus von vier Sekunden auf acht Sekunden.

Findest du dich in einem oder mehreren der genannten Symptome wieder?
Müdigkeit, Trägheit, Probleme, morgens in die Gänge zu kommen, Schweregefühl, Verdauungsbeschwerden, blasses Gesicht, ständiger Gusto auf Süßes, Appetitlosigkeit, „im Kreis denken", Grübeln, zunehmen trotz wenig essen, Gewichtsprobleme Kälteempfindlichkeit, Schwindel, eine geschwollene Zunge, Migräne ...
Stress kann unter anderem eine Vielzahl an körperlichen, seelischen und geistigen Phänomenen mit sich, die sich allesamt belastend und negativ auf unseren Körper auswirken können.
In unserem Alltag sammeln sich oft Stress, negative Emotionen und körperliche Spannungen an. Diese können uns blockieren und unser Wohlbefinden beeinträchtigen.
Die **MOVE IT!-ÜBUNG** ermutigt dich zum „Abschütteln" und bietet eine effektive Methode, um diese Lasten loszulassen und wieder in Balance zu kommen.
Im Human Design System zeigen offene Zentren, wo wir besonders empfänglich für äußere Einflüsse sind. Diese Empfänglichkeit kann zu Stress und Überforderung führen, wenn wir uns nicht bewusst mit diesen Energien auseinandersetzen. Indem du die Mechanismen deines offenen Kopf- und Wurzelzentrums verstehst, kannst du Wege finden, um dich von negativen Einflüssen zu befreien und ein ausgeglicheneres Leben zu führen.
Ein offenes Kopfzentrum kann beispielsweise dazu führen, dass du ständig grübelst und dich in Gedanken verlierst. Erfahre, wie du diese Grübeleien reduzieren und mehr Klarheit in deinen Geist bringen kannst.Ein offenes Wurzelzentrum erzeugt oft ein Gefühl von ständigem Druck und Stress. Lerne Techniken, um diesen Druck zu mindern und mehr Gelassenheit in deinen Alltag zu bringen.

WIR SPRECHEN AUCH ÜBER DIE 7 SCHLÜSSEL FÜR DEINE GESUNDHEIT:

1 ATMUNG: Lasse den Alltagsstress hinter dir und fühle dich sofort leichter.
2 BEWEGUNG: Schüttel negative Emotionen ab und öffne dich für positive Energien.
3 ENTSPANNUNG: Löse Verspannungen und fühle dich körperlich befreit.
4 ERNÄHRUNG: Aktiviere und harmonisiere deinen Energiefluss für mehr Vitalität.
5 INNERE EINSTELLUNG: Mit einem täglichen positiven Einstellung erreichst du Ziele leichter
6 SCHLAF: Länge und Qualität sind ein wichtiger Faktor
7 SOZIALES: Ein nährendes Umfeld ist wichtig (Umgebung, Menschen)

Übung: Bringe Leben in deinen Körper, Schütteln

Schütteln, auch „Jiggling" genannt, ist eine einfache, kraftvolle Übung, die Körper, Geist und Energie in Fluss bringt. Sie stammt aus dem Buch von Julie Henderson und ist inspiriert von der natürlichen Bewegung, die Kinder intuitiv ausführen. Durch das Schütteln werden Lebensenergien aktiviert, Blockaden gelöst und das System harmonisiert. Ergänzt durch sanftes Nierenklopfen kann die Lebensenergie besonders an Stellen mit alten Spannungen wieder fließen:
Entspannt deine Gelenke und macht dich beweglicher
Mobilisiert dein Zwerchfell, Beckenboden und Fußgewölbe
Regt die Körperflüssigkeiten an und unterstützt Stoffwechsel sowie Energien
Vitalisiert, wenn du müde oder erschöpft bist
Energetisiert deine Organe und erhöht die Beweglichkeit von Körper und Geist
Fördert Spieltrieb und Freude

SO GEHT'S:
Aufstellen: Hüft- bis schulterbreit auf rutschfestem Boden stehen.
Knie leicht beugen: Beine sanft beugen und strecken, natürlichen Schüttelrhythmus finden (ca. 130—140 Bewegungen/Minute).
Locker lassen: Arme, Beine, Gesicht und Mund frei hängen lassen, leicht wackeln.
Organe mitschwingen lassen: Stell dir vor, auch dein Inneres bewegt sich sanft und rhythmisch.
Klang unterstützen: Mit Mundgeräuschen Energie nach außen bringen.
Genießen: Spüre, wie Körper, Energie, Freude und Leichtigkeit fließen.

TIPP: Variiere das Schütteln nach Tageszeit — morgens als Energiekick, mittags als Wachmacher, abends zum Loslassen. Alles, was sich gut anfühlt, ist richtig.

MOVE IT! | STRESS UND SORGEN „ABSCHÜTTELN" | INSPIRIERT VON ILAN STEPHANI UND OSHO KUNDALINI

Scan me!

Magic **HEALING** Talk

Ich gehe das Leben Schritt für Schritt an.

Mein Körper ist gesund und stark.

Jede Zelle in mir vibriert voller Liebe, Lebendigkeit und Gesundheit.

Mein Körper ist ein Gefäß für ruhige Energie.

Ich akzeptiere und liebe mich selbst.

Ich bin klug, witzig und liebenswert und fühle mich wohl in mir.

Ich trainiere, um meinem Körper zu zeigen, dass ich ihn liebe.

Ich trage keinen Stress oder Spannungen in meinem Körper.

Ich bin voller Stärke.

Ich habe Vertrauen in meine eigene Heilung.

Ich bin beschützt und ruhig.

Ich verdiene es, einen gesunden Körper zu haben.

Ich verdiene es, ein langes und gesundes Leben zu führen.

Ich darf in und mit meinem Körper Raum einnehmen.

Ich bin dankbar für gestern, heute und morgen.

Ich mache mich selbst stolz und schön.

Mein Körper ist der Tempel meiner Seele, ich liebe und achte ihn.

Es fühlt sich gut an, auf mich und meinen Körper aufzupassen.

Mein Körper ist heilig und ich werde mich um ihn kümmern.

Ich bin gesund, optimistisch und glücklich.

Ich erkläre Harmonie und Frieden in mir und in meinem Umfeld.

Ich bin sicher und ich gebe mir Halt.

Du bist hier, am Ende dieses Bandes, und doch ist dies kein Ende. Es ist ein Neuanfang, ein Moment, in dem du erkennst: Alles, was du bisher erfahren, gefühlt, losgelassen oder transformiert hast, dient nur einem Ziel – dich zu deinem wahren Selbst zu führen.

Du hast gelernt, dich selbst zu spüren, deinen Körper, deine Gefühle, deine Energie. Du hast die Kraft der Hingabe, des Empfangens und der Selbstliebe erlebt. Du weißt jetzt, dass alles, was in dir geschieht, ein Spiegel deiner inneren Welt ist – und dass du die Macht hast, sie bewusst zu gestalten.

Und genau hier beginnt das Abenteuer des nächsten Bandes: Kreation und Manifestation. Denn jetzt bist du bereit, nicht nur zu empfangen, zu heilen oder dich zu öffnen – jetzt bist du bereit, aktiv zu erschaffen.

Alles, was du bisher transformiert hast, jede Angst, jede Begrenzung, jede alte Geschichte, ist jetzt wie die Erde, die fruchtbar wird für die Saat deiner Träume. Du hältst den Stift in deiner Hand, die Farben liegen bereit, und die Leinwand ist leer – bereit für deine eigene Schöpfung.

Du bist nicht mehr nur Empfängerin deines Lebens. Du bist die Schöpferin, die Manifestatorin, die Wunderwirkende, die bereit ist, das Leben in Fülle, Liebe und Freiheit zu gestalten.

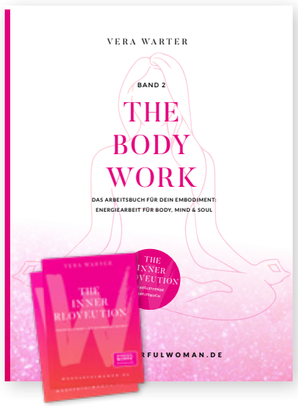
Also atme tief ein, fühle die Kraft in dir und sage:
„Ich bin bereit. Ich erschaffe. Ich manifestiere. Ich lebe meine Wahrheit.“
Und dann sei gespannt. Denn was kommt, wird größer, strahlender und erfüllender sein, als du es dir bisher vorstellen konntest.
Dein nächstes Abenteuer wartet. Deine Kreation beginnt jetzt.

UND JETZT:
HAB SPASS UND GENIESS DIE ZEIT, DICH KENNENZULERNEN!

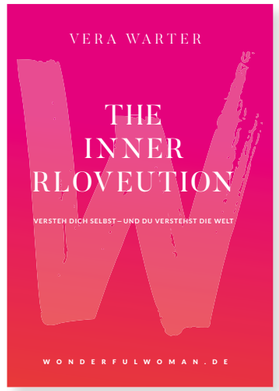
WONDERFULWOMAN.DE/THEINNERREVOLUTION

WORKBOOK 1

WORKBOOK 2



WORKBOOK 3



Scan me!

THE INNER REVOLUTION

VERSTEH DICH SELBST — UND DU VERSTEHST DIE WELT

„The Inner Revolution" ist mehr als nur ein Buch. Es ist eine Einladung, deinen inneren Kampf zu beenden und deine wahre Kraft zu entdecken!

In einer Welt, die von spirituellen Informationen und Verwirrung überflutet ist, lädt dich dieses transformative Werk ein, zurück zu deinem Kern zu finden und Klarheit zu schaffen. Es ist eine Reise der Selbstentdeckung und persönlichen Entwicklung, die auch gesellschaftliche Veränderungen umfasst.

Denk dran: Die einzige Person, die du niemals verlassen kannst, bist du selbst. Es ist an der Zeit, dich selbst zu erkennen, zu erinnern und zu erleben. Indem wir lernen, uns selbst zu lieben und Zeit mit uns selbst zu verbringen, öffnen wir die Tür zu tiefster Liebe und Erfüllung. The Inner Revolution richtet sich an all jene, die sich danach sehnen, wieder an Glauben zu gewinnen und Liebe zu schenken. Tauche ein in dieses Buch und bereite dich darauf vor, deine eigene Innere Revolution zu entfachen.

WONDERFULWOMAN.DE/BESTSELLER

ERHÄLTLICH BEI AMAZON

Scan me!

MEIN GLÜCKSJOURNAL FÜR JEDEN TAG

BALSAM FÜR DIE SEELE

Lege mit diesem Glückstagebuch deinen Fokus auf die positiven und dankbaren Momente des Lebens. Um Zugang zu deinen innersten Gefühlen und Gedanken zu bekommen, hilft dir das Schreiben in dein Journal. Es hilft dir vor allem dabei, deinen Fokus zu setzen, Klarheit zu bekommen, deine Bedürfnisse besser zu verstehen und dein Wohlbefinden zu steigern.

WRITE YOUR LIFE — MIT PEN TO PAPER

Dein Journal ist undatiert und bietet Platz für viele Tage. Trage einfach das Datum ein und markiere den Wochentag. Positive Gedanken steigern dein Selbstbewusstsein, deinen Selbstwert, dein Selbstvertrauen und fördern deine Gesundheit. Dein Journal verhilft dir durch das tägliche Reflektieren und Anerkennen deiner Großzügigkeit die richtigen Samen zu pflanzen für finanzielle Freiheit, erfüllte Beziehungen, Gesundheit und die Entfaltung deiner SuperWoman-Power. Etabliere deine tägliche Glücks- und Dankbarkeitsroutine zu deinem neuen „Normal"! UND: Hab Spaß daran!

WONDERFULWOMAN.DE/BESTSELLER

ERHÄLTLICH BEI AMAZON

Scan me!

WER FRAGT, DER FÜHRT.

WIE DU DIR EIN SELBSTBESTIMMTES

UND GLÜCKLICHES LEBEN KREIERST

Wusstest du schon immer, dass etwas vollkommen Anderes möglich ist? Was wäre, wenn du ein „Handbuch" für unendliche Möglichkeiten und dynamische Veränderungen hättest, um dich zu führen?
Ähnlich wie die Raupe, die keinerlei Vorstellung davon hat, wie es ist, ein Schmetterling zu sein, musst auch du dich dem Verwandlungsprozess überlassen. Dieses Leben ist allein für dich gemacht. Bist du bereit, die ganze Wahrheit zu erfahren? Bist du fertig mit Begrenzungen? Hast du dich genug in deinen limitierten Ansichten ausgetobt? Vielleicht hat es dir aus höherer Sicht die größte Freude bereitet, dieses Spiel zu spielen?! Doch jetzt willst du die ganze Wahrheit und all deine Möglichkeiten zurückerobern.
Und das wirst du — schneller als gedacht.
Wähle kraftvoll in jedem Moment, wer du sein willst, wie du es haben willst, was du willst und vor allem, wie du dich fühlen willst, um dein Leben ab sofort lebendig zu leben!

WWN.DE/BESTSELLER

ERHÄLTLICH BEI AMAZON

Vera Warter (Jahrgang 1981) ist globale Visionärin, Creative Director, Autorin, Lifestyle- und Business-Mentorin sowie Brand Strategin für Unternehmen aus unterschiedlichsten Branchen und jeder Größe. Als Frau hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, Frauen zu motivieren, ihr weibliches Potential voll auszuschöpfen und sich in der bestmöglichen Weise sichtbar und erfolgreich zu machen. Mutige Frauen, die sich ihrer Selbstentwicklung und Selbstverwirklichung ermächtigen wollen — ganz nach der Devise: „Macht Schluss mit der *Drama-Queen*-Attitüde".
Mit *The Inner Revolution* setzt sie Impulse für einen revolutionären Lifestyle. Versteh dich selbst — und du verstehst die Welt: Ein neuer Weg in ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben als *WonderfulWoman & BusinessLady.*

Humorvoll und provokativ verbindet sie Lebenserfahrung, Weisheit, klare Logik und Einfachheit auf wundervolle und einleuchtende Weise.

ALLES BEGINNT DAMIT, DIR EINE FRAGE ZU STELLEN …
Welche Wahl kannst du heute treffen, die eine großartigere Zukunft für dich erschaffen würde?

@verawarter

W O N D E R F U L W O M A N . D E
V E R A W A R T E R . D E