

Anna-Verena Pastoors

Intuition



WORKSHEETS

zum Hörbuch INTUITION – Werde intuitiver



Arbeitsblatt

zu Track 2

Werde intuitiver – ARBEITSBLATT ZU TRACK 2

In Track 2 des Hörbuchs stelle ich Dir Fragen zur Selbstreflexion. Begleitet mit ruhiger Entspannungsmusik wirken diese Coachingfragen geradezu magisch auf Dein Unterbewusstsein und schärfen so die Wahrnehmung Deiner Intuition. Hier hast Du nun Gelegenheit und viel Raum zum Reflektieren.

Schreibe Deine Gedanken auf, das verstärkt den Effekt.

Gern kannst Du auch andere Fragen, die Dir intuitiv in den Sinn kommen, ergänzen. **Ziel ist es, Deine eigene, bereits vorhandene Intuition besser wahrzunehmen und ihr langsam mehr Raum zu geben.**

Wie fühlst Du Dich bei Deinen alltäglichen Aufgaben?

.....

.....

Was würdest Du tun und auf welche Weise würdest Du in dieser Welt wirken, wenn weder Ausbildung, Studium noch Geld eine Rolle spielen würden?

.....

.....

Was wolltest Du als Kind immer werden?

.....

.....

Was ist Dein größter Traum?

.....

.....

Werde intuitiver – **ARBEITSBLATT ZU TRACK 2**

Was ist Dein größter Traum?

.....

.....

Wie fühlt es sich an, wenn Du alles, was Du Dir erträumst und wünschst bereits JETZT schon da ist?

.....

.....

Was würdest Du sofort verändern, wenn Du könntest?

.....

.....

Was hält Dich davon ab?

.....

.....

Wie fühlst Du Dich, wenn sich das – was Dich abhält – in Gänze auflöst?

.....

.....

Werde intuitiver – **ARBEITSBLATT ZU TRACK 2**

Was würdest Du niemals verändern?

.....

.....

Womit fühlst Du Dich am wohlsten?

.....

.....

Was begehrt und wünscht Dein Herz am meisten?

.....

.....

Was macht Dich schwer?

.....

.....

Was hältst Du fest, obwohl es nicht mehr zu Dir gehört und Dir nicht mehr dienlich ist?

.....

.....

Werde intuitiver – **ARBEITSBLATT ZU TRACK 2**

Was ist heute das Wichtigste?

.....

.....

Was möchtest Du jetzt tun?

.....

.....

Was ist Dein Weg?

.....

.....

Was ist Deine Mission?

.....

.....

Was tust Du mit absoluter Leichtigkeit und Freude?

.....

.....

Werde intuitiver – ARBEITSBLATT ZU TRACK 2

Wann vertraust Du auf Dein Gefühl?

.....
.....

Warum / Wozu bist Du hier?

.....
.....

Was würdest Du mit 1 Million Euro tun?

.....
.....

Was möchtest Du fühlen?

.....
.....

Wie möchtest Du leben?

.....
.....

Arbeitsblatt

zu Track 3

DIES IST DEIN TRAININGSPLAN!

Im Hörbuch erfährst Du den Aufbau der einzelnen Übungen. Wenn Du Dir Track 3 anhörst oder bereits angehört hast, weißt Du wie Du einsteigst, und Dich nach und nach mit den Übungen steigerst.

Generell bietet Dir die Ernährung großen Zugang zu Deinen intuitiven Fähigkeiten. Dazu gehe ich kurz in Track 3 ein. Dieses Thema ist sehr umfangreich. Falls Du tiefer einsteigen möchtest, empfehle ich Dir eine 1-zu-1-Begleitung mit mir oder die Teilnahme an meinen Kursen.

Rezept für Jamu (indisches Heilgetränk)

Zutaten

1–2 frische Kurkumawurzeln
1 kleine Ingwerwurzel
1 TL Tamarindenmuss
1 l Wasser
etwas Agavensirup oder 1 Hand voll Datteln

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Hochleistungs-Mixer geben und zu einer leicht cremigen Masse vermengen.
2. Genießen

Dein Trainingsplan

Woche 1

Wettervorhersage

Kannst Du morgens aus dem Gefühl heraus intuitiv vorhersagen, wie das Wetter heute wird?

Probiere es über mehrere Tage aus. Landwirte können das erstaunlich gut, weil sie täglich draußen sind und einen guten Draht zu ihrem natürlichem Umfeld haben.

Zeit schätzen

Wie spät ist es? Schätze stets die Zeit, bevor Du schaust, wie spät es wirklich ist.

Morgens und abends lässt sich diese Übung wunderbar mit einer Meditation verbinden. Die Entspannung und Ruhe gibt Deinen Gefühlen noch mehr Raum und Tiefe.

Woche 2

Gefühle wahrnehmen

Morgens und am Abends sind die Zeitpunkte am Tag, an denen wir im Kopf «frei» sind – also ideal, um Gefühle deutlich wahrzunehmen und ihnen ganz bewusst Raum zu geben. **Frage Dich morgens: Was möchte ich an diesem Tag fühlen?** Beispielsweise bei der Dienstbesprechung: *«Ich möchte ich mich gestärkt, gut vorbereitet und aufgestellt, energievoll, wortgewandt, erfolgreich und zielorientiert fühlen. Im Umgang mit meinen Kindern möchte ich mich sicher, vertraut, geduldig und liebevoll fühlen.»*

Sage Dir also morgens, was Du **heute** fühlen möchtest und das jeden Tag. **Wichtig dabei:** Formuliere ganz konkret das, was Du fühlen möchtest und nicht, was Du nicht fühlen willst!

Abends hältst Du eine Rückschau auf den Tag: Welche Gefühle hast Du gefühlt? Wozu haben sie Dich geführt? Dieses morgendliche und abendliche Ritual lässt sich ebenfalls wunderbar mit einer Meditation verbinden.

Die Entspannung und Ruhe gibt Deinen Gefühlen noch mehr Raum und Tiefe.

Schreibe jeden Abend ein Erfolgs- und Dankbarkeitsjournal

Eine Beschreibung und Hinweise dazu findest Du auf dem Hörbuch in Track 3. Lege Dir dafür ein wunderschönes kleines Notizbuch in DIN A 5 oder DIN A 4, mit ansprechendem Cover und Einband zu, welches Dir schon rein optisch große Freude bereitet. Ab sofort schreibst Du jeden Tag (idealerweise am Abend) hinein, wofür Du im Laufe dieses Tages dankbar warst und bist und was Deine Erfolge waren und sind. Diese Übung solltest Du bis zum Ende der Übungszeit durchführen und auch gerne darüber hinaus. Auf meiner Homepage stelle ich dir ein solches Journal auch zum Download bereit: www.mukina.de

Peripheres Sehen

Geh in den Wald und stelle Dich an einen Platz, an dem Du ganz für Dich bist. Fixiere mit Deinem Blick einen Punkt, der frontal und etwas weiter weg von Dir liegt. Nun streckst Du Deine Arme gerade nach vorn aus und behältst dabei Deinen anvisierten Punkt weiterhin im Blick. Öffne nun im nächsten Schritt langsam die Arme. Dein Blickfeld erweitert sich mit dem Radius, den Deine Arme Stück für Stück einnehmen, bis sie schließlich seitlich an Deinem Körper ankommen. Durch diese Übung erweiterst Du Deine Sinneswahrnehmung und öffnest Deinen Blickwinkel. Falls Du Fragen zur Anwendung der Übung hast, schau Dir auf meiner Homepage das Video dazu an: www.mukina.de

Woche 3

Intuitives Schreiben

Für mich ist das Schreiben, insbesondere automatisches oder intuitives Schreiben, eine großartige Möglichkeit, um mich mit meiner Intuition zu verbinden. Dazu schreibe ich einfach drauf los, am besten von Hand, mit Zettel und Stift. Wichtig ist, dass Du Dein Denken ausschaltest. Grübele nicht, was Du schreiben willst, sondern lass es durch Dich hindurchfließen. Du gelangst nach kurzer Zeit in einen Schreibflow und alles kommt einfach aus Dir heraus. Dies sind Zeilen, die definitiv nicht aus dem Verstand sprudeln.

Hast Du eine wichtige Frage oder stehst vor einer wichtigen Entscheidung? Auch in diesem Fall kannst Du auf die oben beschriebene Weise verfahren. Wähle dafür aber einen andersfarbigen Stift und schreibe spontan auf, was dir intuitiv in den Sinn kommt. Sei gespannt, welche Antworten auf diese Weise auf das Papier gelangen. Denke beim Schreiben nicht mehr über die Frage nach, sondern schreibe einfach. Überlege erst im Anschluss, was die Antwort mit Deiner Frage zu tun hat.

Werde intuitiver – ARBEITSBLATT ZU TRACK 3

Aufwand

- leicht

Material

- Papier oder kleines Buch
- 15 Minuten am Tag
- nach Bedarf
- bei einer dir inne liegenden Fragen oder einmal in der Woche durchführen

Zur Ruhe kommen und Zeit für's Nichtstun einplanen

Intuition existiert nur in der Stille und Ruhe, nicht im Lärm. Die Stimme unseres Herzens hören wir nur, wenn es um uns herum ruhig ist und vor allem unser Geist zur Ruhe kommt. Es ist daher enorm hilfreich, mal gar nichts zu tun und sich bewusst zurückzuziehen. Auf diesem Weg kannst Du Dich mit Deiner Intuition verbinden. Oft kommen intuitive Eingaben auch in der Bewegung, zum Beispiel beim Spaziergehen, Duschen, Joggen etc. Übrigens wird dem Kontakt mit Wasser, insbesondere langen Bädern, eine intuitionsfördernde Qualität nachgesagt.

Der Verstand muss zur Ruhe kommen, wenn wir uns für die Intuition öffnen, der Stimme unseres Herzens lauschen und intuitive Eingebungen empfangen wollen. Das schaffst Du, in dem du ganz bewusst Zeit fürs Nichtstun einplanst. In dieser Zeit lenkst Du Dich weder durch Gedanken noch äußere Reize wie Bücher, Filme, Gespräche etc. von Dir selbst ab. Du kannst stattdessen meditieren, in der Natur spazieren gehen oder Dich auf jede beliebige Weise entspannen. Malen, Yoga, Massage, Sport in die Sauna gehen sind z. B. tolle Möglichkeiten. Schaffe etwas mit Deinen Händen, sei kreativ und (eigen-)schöpferisch! Du kannst malen, spinnen, häkeln, stricken, Schmuck oder Traumfänger basteln, im Garten arbeiten, schnitzen, Lehm verputzen, Massagen geben, tanzen und schreiben. Auf diese Weise kommt Dein Verstand zur Ruhe und Du kannst Dich wieder mit Deinem Körper und Deinen Gefühlen verbinden. Am besten tust Du das regelmäßig Zeit. Du musst dir dafür auch nicht extra freinehmen und den ganzen Tag mit Nichtstun verbringen. Kurze, aber häufig durchgeführte Einheiten, die Du in Deinen Alltag integrierst, sind viel effektiver. Egal ob es 10 Minuten am Morgen sind, wenn alle noch schlafen oder 30 Minuten in Deiner Mittagspause, die Du allein verbringst. Nimmst Du Dir regelmäßig kleine Auszeiten, dann wirst Du schon bald eine Veränderung in Deiner Wahrnehmung feststellen.

Im Hier und Jetzt sein

Präsent zu sein, Zeit mit meinen Kindern zu verbringen, das holt mich zuverlässig in den gegenwärtigen Augenblick. Ich bin wirklich da und nicht gedanklich bei Vergangenenem oder Zukünftigem. Sei auch Du präsent und verbringe Zeit mit Deinen Kindern, backe, male, bastle, wandere durch die Natur und hole Dich so in den jetzigen Augenblick zurück!

Woche 4

Gefühle fühlen

Den leise flüsternden Vorschlag unseres Unbewussten zu hören und ihm zu vertrauen ... Das ist eine Herausforderung! Vor allem in schwierigen Situationen. Auf der Suche nach einer Lösung für ein kniffliges Problem verlieren wir uns oft in Grübeleien. Dabei müssten wir eigentlich entspannen und loslassen, um uns für die Intuition als zuverlässige Ratgeberin zu öffnen. Im Gegensatz zum Verstand und zu den Emotionen ist die Stimme der Intuition sehr leise, fein und zart. Sie drückt sich durch sanfte innere Impulse aus. Um deine Intuition wahrzunehmen, ist es notwendig, dass Du eine gute Verbindung zu Deinen Gefühlen und Körperempfindungen herstellen kannst. Leider unterdrücken in unserer heutigen Gesellschaft viele ihre Gefühle. Insbesondere solche, die als negativ und schmerzhaft empfunden werden. Dadurch versperren wir uns aber auch den Zugang zu anderen Gefühlen.

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer gut ausgeprägten Intuition ist es, wieder zu lernen, alle Gefühle zuzulassen. Wenn Du das nächste Mal negative Emotionen aufkommen spürst, entschieße Dich bewusst, sie zu «durchfühlen». Verzichte auf erprobte Vermeidungsstrategien wie übermäßiges Essen, Alkoholkonsum, Prokrastination oder Fernsehen. Setze Dich hin, schließe Deine Augen und fühle das Gefühl, das gerade da ist. Gib ihm keinen Namen und bewerte es nicht. Wenn Du lernst, wieder alle Gefühle zuzulassen und alle Gefühle zu fühlen, wirst Du auch feinfühler für Deine intuitiven Eingaben.

Schwierigkeitsgrad

- mittel

Naturaufenthalte

Du solltest mindestens 1 Stunde am Tag (besser 2 Stunden) ohne technische Geräte und strahlungsfrei verbringen. Dazu kannst Du in einen See springen, Bäume umarmen, im Wald spazieren gehen, bergwandern, paddeln, reiten, Bäume pflanzen, in einer solidarischen Landwirtschaft oder beim gemeinsamen Gärtnern mitmachen, im eigenen Garten etwas anpflanzen, wilde Tiere beobachten, am Bach oder am See sitzen, den Sonnenaufgang und den Sonnenuntergang anschauen ...

Aufwand

- täglich 1–2 Stunden freie Zeit

Material

- kein Material

Schwierigkeitsgrad

- mittel

Woche 5

Aus dem Bauch heraus

Versuche einen Tag lang nur aus Deinem Gefühl heraus zu handeln und Entscheidungen zu treffen. Folge dazu Deinen Impulsen. Dies ist die Vorübung zur Abschlussübung «Baumentscheidung».

Aufwand

- den ganzen Tag

Material

- kein Material

Schwierigkeitsgrad

- mittel

Risiko eingehen

Sage anderen, wie schön sie sind, wenn es Dir auffällt. Sage, wenn mit Deiner Bestellung etwas nicht stimmt. Sage, was Dir spontan in den Sinn kommt und drücke es aus – natürlich wertschätzend! Wenn Dich ein Mensch besonders anspricht, dann teile es mit. Gefällt Dir z. B. das Haar einer anderen Frau, die Art, wie sie sich bewegt oder ihre Kleidung, dann teile es ihr mit! Wenn Du einen attraktiven Mann siehst, dann mach ihm ein Kompliment. Berührt Dich an einem Menschen etwas, das er gerade tut? Dann teile es ihm mit. Damit stärkst Du die Verbundenheit solcher Begegnungen und es wird sich für beide Seiten stets gut anfühlen. Du gelangst zu mehr Leichtigkeit und stärkst Dein Vertrauen zu Deinem Gefühl. Es wird sich schon bald ganz natürlich anfühlen, so frei damit umzugehen. Und diese Freiheit wird Dich ebenso erreichen auf andere Weise. Das, was Du aussendest kehrt immer mehrfach zu Dir zurück.

Aufwand

- mindestens einmal am Tag

Material

- kein Material

Schwierigkeitsgrad

- mittel

Woche 6

Bäume umarmen (Baum fühlen)

Gehe mit mindestens einer weiteren Person in die Natur oder in den Wald. Lass Deine Augen verbinden und Dich einige Male im Kreis drehen. Dann soll die Begleitperson Dich zu einem Baum führen, den Du mit Deinen Händen ertastest und erfühlst. Hat der Baum niedrige Zweige? Wie ist die Form der Blätter, wie die Beschaffenheit der Rinde? Fühlt er sich moosig an? Wie dick ist der Stamm? Anschließend wirst Du zum Ausgangspunkt zurückgeführt und nimmst die Augenbinde ab. Nun finde intuitiv den Baum, den Du eben erfühlt hast.

Aufwand

- so oft, wie Du Lust hast

Material

- kein Material

Besonderheit

- die Übung wird zu zweit ausgeführt

Schwierigkeitsgrad

- mittel bis schwer

ABSCHLUSSÜBUNG: Entscheidungsbaum

Bei dieser sehr herausfordernden Übung scheint es zunächst, als würde sich Dein Leben mit vielen «Neins» füllen. Doch diese «NEINS» öffnen automatisch neue Türen für viele «JAs». Vor allem ein «JA» zu Dir selbst. Durch diese Erfahrung lebst Du absolute Ehrlichkeit und Eigenverantwortlichkeit Dir gegenüber. Die Dinge, die anschließend lebst und tust, tust Du aus vollem Herzen, aus voller Energie und einem eindeutigen «JA». Es wird keine Larifari-«JAs» und -«NEINS» mehr geben, sondern nur noch 100-prozentige «JAs» und «NEINS».

Aufgabe bei dieser Übung ist es, jede Deiner Entscheidungen dahingehend zu überprüfen, wie sehr Du das Ergebnis wünschst und willst. Bei jeder Frage und Entscheidung in Deinem Lebensalltag, wie klein oder groß sie auch sei, stellst Du Dir die Frage: «*Habe ich dazu meine volle Energie? Bin ich bei diesem Tun in meiner vollen Energie und zu 100 Prozent sicher, dass ich das tun möchte?*» Wenn nur ein winziger Zweifel besteht, ein kleiner Impuls, der Dich abhält und nicht zu 100 Prozent «JA» sagen lässt, dann entscheidest Du Dich für ein «NEIN».

Werde intuitiver – ARBEITSBLATT ZU TRACK 3

Zum Beispiel: Soll ich das jetzt essen? Habe ich gerade wirklich Appetit darauf und möchte ich es zu 100 Prozent? Oder bin ich eigentlich satt und es sieht einfach nur verlockend lecker aus? Wenn dem so sein sollte, dann sage «NEIN»!

Mit dieser Übung prüfst Du ganz genau, wo Du stehst und was Du wirklich willst. Du trainierst, wie Du Deine Gefühle sehr deutlich wahrnehmen kannst. Das ist keine leichte Aufgabe, denn oft treffen wir völlig automatisiert Entscheidungen, ohne wirklich zu fühlen, ob es für uns passt. Es ist außerdem eine Herausforderung, die frei gewonnene Zeit nun für das zu nutzen, was in unserer vollen Energie liegt. Dazu gehört es auch, sich bewusst dem Nichts, der Stille hinzugeben und zu schauen, was aus Dir erwächst, wenn kein Aktionismus im Außen Dich lenkt.

Als meine Eltern kürzlich zu Besuch waren, haben wir jeden Tag mit dem Auto einen Ausflug gemacht. Nach einer Woche wusste ich gar nichts mehr mit mir anzufangen. Nachdem sie wieder abgereist waren, habe ich mich zwei Tage lang aufs Fahrrad geschwungen, um einfach irgendwo hinzufahren. Ich war so daran gewöhnt, immer etwas zu tun.

Bei jeder Entscheidung, die Du triffst, visualisiere Deinen Entscheidungsbaum. Stell Dir vor, wie Du unter ihm stehst, sitzt, liegst und er Dir Deine volle Kraft und Energie gibt. Mit diesem Bild im Inneren fragst Dich, ob Du für das Unternehmen xy, die Situation xy, das Treffen xy, die volle Kraft aufbringen kannst und dabei Lust und Freude empfindest. Wenn auch nur ein Hauch von Zweifel zu spüren ist, ein Hauch von «NEIN», dann folge diesem «NEIN».

Das kann wirklich schwer sein!

Eine Freundin von mir hat diese Übung genutzt und sich mithilfe des Entscheidungsbaums gefragt, ob sie am Wochenende die volle Kraft hat, eine Freundin zu treffen. Sie erhielt als Antwort ein «NEIN». Eigentlich freute sich sehr auf diese Freundin, sagte das Treffen aber trotzdem ab. Sie hatte an diesem Wochenende bereits zwei Termine und fühlte eindeutig, dass ihr das weitere Treffen zu viel war. An einem anderen Tag in der Woche hatte sie unmittelbar nach der Arbeit ein Pfadfindertreffen. Auch in diesem Fall entschied sie es abzusagen. Sie hätte dort sicher viel Freude gehabt, doch sie vertraute ihrem inneren Impuls, der ihr klar und deutlich «NEIN» sagte.

Es ist leichter, sich auf jedes Treffen einzulassen, Schichten zu übernehmen, dem Mann abends noch etwas zu kochen usw. So werden wir stets von außen bedient und beschäftigt, obwohl wir die volle Kraft für all die Aufgaben und Unternehmungen möglicherweise gar nicht haben.

Diese Übung hilft Dir ausschließlich in Situationen und Aktionen zu gehen, für die Du Deine volle Kraft und Dein ganzes «JA» hast. Es kann also passieren, dass Du mal einen Abend nichts für Deinen Mann kochst, keine Extra-Schicht übernimmst, einen Termin am Wochenende ausfallen lässt, Deine Kinder eine Woche lang zu keiner Veranstaltung und/oder keinem Verein bringst ... Und das ist in Ordnung! Fühle, was für Dich wirklich zu 100 Prozent machbar ist und was nicht.

Aufwand

- eine Woche lang täglich danach und damit wirken

Material

- kein Material

Schwierigkeitsgrad

- schwer

Arbeitsblatt

9 & 10

Selbsthypnose

Deine Meditations-Suggestionen

*«In der Entspannung liegt das lebendige Zentrum meiner Intuition.
Ich löse mich mit jedem Tag mehr von alten Gedanken- und Handlungsmustern,
gelange zu mehr Leichtigkeit und Freiheit, fühle mich entspannter und finde mehr und mehr
Vertrauen in meine emotionalen, inneren Fähigkeiten und in die Intuition.»*

«Ich vertraue meinem Bauchgefühl.»

«Ich weiß die Botschaften meines Herzens zu deuten.»

«Ich habe Vertrauen zu meinen Gefühlen, sie dürfen alle da sein.»

«Ich habe die Gewissheit, dass alles im Leben für mich geschieht.»

«Meine Intuition ist kristallklar.»

«Mit dem Herzen sehe und fühle ich wahrhaftig.»

«Gefühle sind wichtige Wegweiser und mir sehr dienlich.»

«Ich erkenne in meinen Emotionen stets eine Antwort und erlebe sie als wegweisend.»

Erweitere diese gern durch eigene Suggestionen:

Arbeitsblatt

zu Track 11

Anleitungsvideo & Musiktipp

Wie erwähnt hier ein Anleitungsvideo, um in Leichtigkeit aus einem Stimmungstief zu gelangen:

Vera F. Birkenbihl – Lachen

<https://www.youtube.com/watch?v=tOEbl9o-xrY>

In Anlehnung auf die von mir angesprochene Idee, zu guter Musik freudvolle Energie zu tanken, gibt hier eine weitere Empfehlung:

Monika Maria Wunram – Jetzt erst recht!

<https://dharma-music.com/wunram-monika-maria-jetzt-erst-recht-cd>

Diese bewegende Musik lässt Dich auf wundersame Weise höher schwingen, innerlich ruhiger und zufriedener sein, bringt **wirklich** gute Laune und berührt Dein Herz!

Arbeitsblatt

zu Track 15

Poster & Bildschirmschoner

Hole Dir das schöne-Wörter-Poster, das Dich wie ein «Coach an der Wand» täglich an das Positive im Leben erinnert. Du kannst es Dir in Druckauflösung herunterladen auf:

www.mukina.de



Ich bin Schöpferin Ich habe Lust und bin voll Freude
 Ich habe Vertrauen Ich erblühe Ich bin erfolgreich in allen Lebensbereichen
 Ich bin dankbar **VERTRAUEN**
 Ich genieße mein Leben Ich fühle meinen Weg Ich bin in meiner Energie
MUT Ich tauche ein in meine Emotionen, nehme sie an und begegne ihnen mit Liebe Ich wachse innerlich
 Ich lausche aufmerksam meiner inneren Stimme
INTUITION
 Meine Gefühle sind wichtige Botschafter und Wegweiser
 Ich erhalte Inspiration Ich bin großartig Ich empfangen Impulse
 Ich vertraue meinem Bauchgefühl Ich bin in meinem Gefühl
 Meine Intuition ist kristallklar
 Ich finde Stille und komme in meine Kraft **KRAFT**
 Ich tue mir und anderen stets Gutes Ich bin einzigartig
VERANTWORTUNG
 Ich bin motiviert Ich trage eigens die Verantwortung
 Ich liebe mein Leben Ich erreiche meine Ziele Ich bin liebenswert
 Mit dem Herzen sehe und fühle ich wahrhaftig
In der Entspannung liegt das lebendige Zentrum meiner Intuition. Ich löse mich mit jedem Tag mehr von alten Gedanken- und Handlungsmustern, gelange zu mehr Leichtigkeit und Freiheit, fühle mich entspannter und finde mehr und mehr Vertrauen in meine emotionalen, inneren Fähigkeiten und in die Intuition Ich weiß die Botschaften meines Herzens zu deuten
LIEBE

www.mukina.de

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Du hast es geschafft, **6 Wochen harter, aber lohnenswerter Arbeit** liegen hinter Dir.
Darauf darfst Du sehr stolz sein!



Dein Intuitions-Coach,
Anna-Verena

www.mukina.de