


The background features a soft, ethereal aesthetic. It includes several light blue butterflies with delicate wing patterns, scattered gold glitter, and a faint purple dreamcatcher. The text is centered and surrounded by these decorative elements.

Dein Weg zu *dir* selbst

ENTFACHE ALL DEINE TALENTE UND
STÄRKEN UND LASS DICH VOM LEBEN
KÜSSEN UND SEI EINFACH
GLÜCKLICH.



"The best is yet to come."



Lass dich ein auf
deine innere Reise
zu dir selbst.
Fühle, liebe,
lache, weine, lebe
das was du bist.



Geh dorthin, wo deine
Herzensseele
dich führt
und
wohlfühlt.

love and joy

Heute
schenke dir
selbst
Dankbarkeit
und zwar,
weil es dich
gibt.



The background features a decorative arrangement of gold butterflies and a large, feathery quill pen. The butterflies are scattered across the top and left sides, while the quill pen is positioned diagonally from the middle towards the bottom right. The overall aesthetic is elegant and whimsical, with a focus on gold and white tones.

Glaubst du an
Magie &
Märchen?

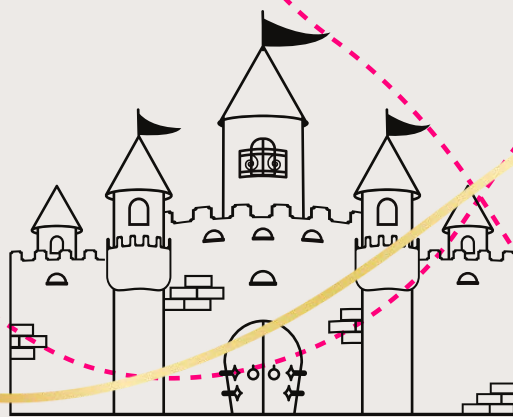
Nein, dann wird
es Zeit :-)

Schau doch mal im
Außen, was sich wie
Märchen anfühlt. Sie
sind real, du darfst
wieder hinsehen lernen.

Entfache das innere
Kind in dir.

Lass uns dich aus
deinem Turm
befreien...

Denn es wäre doch
großartig, wenn du
wachgeküsst werden
würdest und aus deinem
Schlaf aus
Dornröschen erwachst
und wie Rapunzel aus
deinem inneren Turm
befreit wirst.



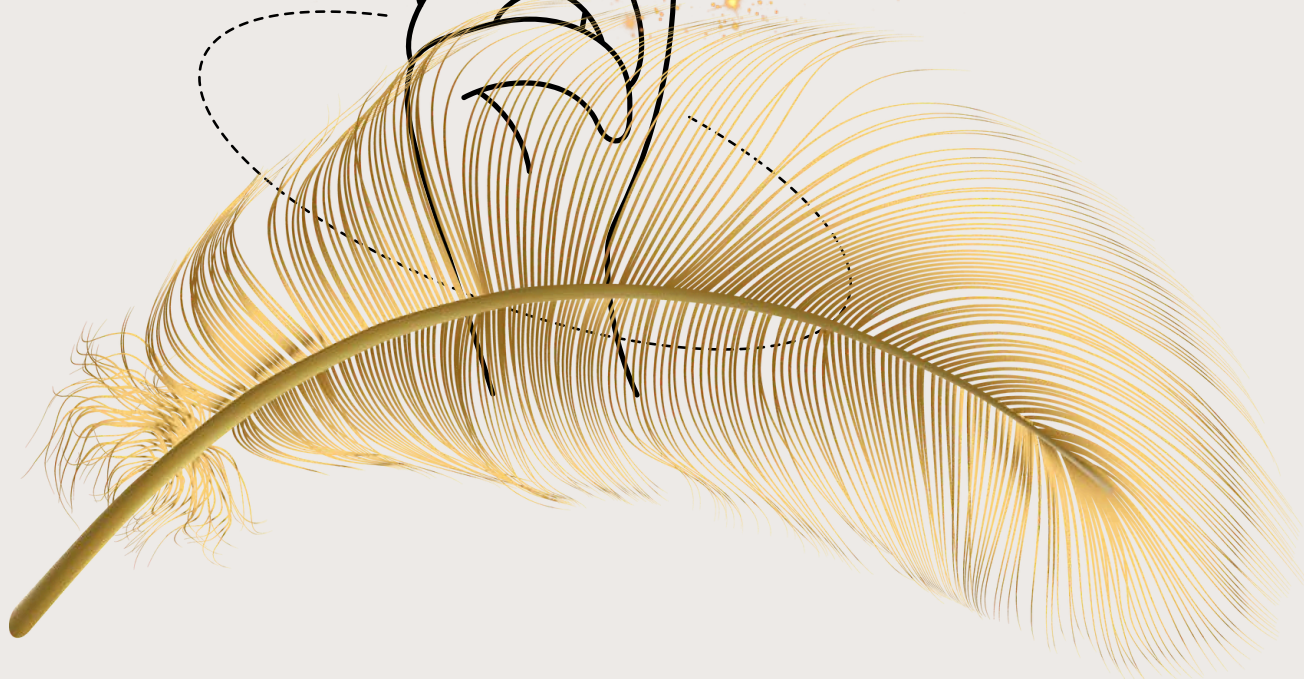


Demn Liebe ist die
Antwort auf alles.

Die Liebe zu dir
selbst & allen
Menschen um dich
herum.

Lerne, liebe,
lache, sei du
selbst.

Wundervoll,
wunderschön,
einzigartig.

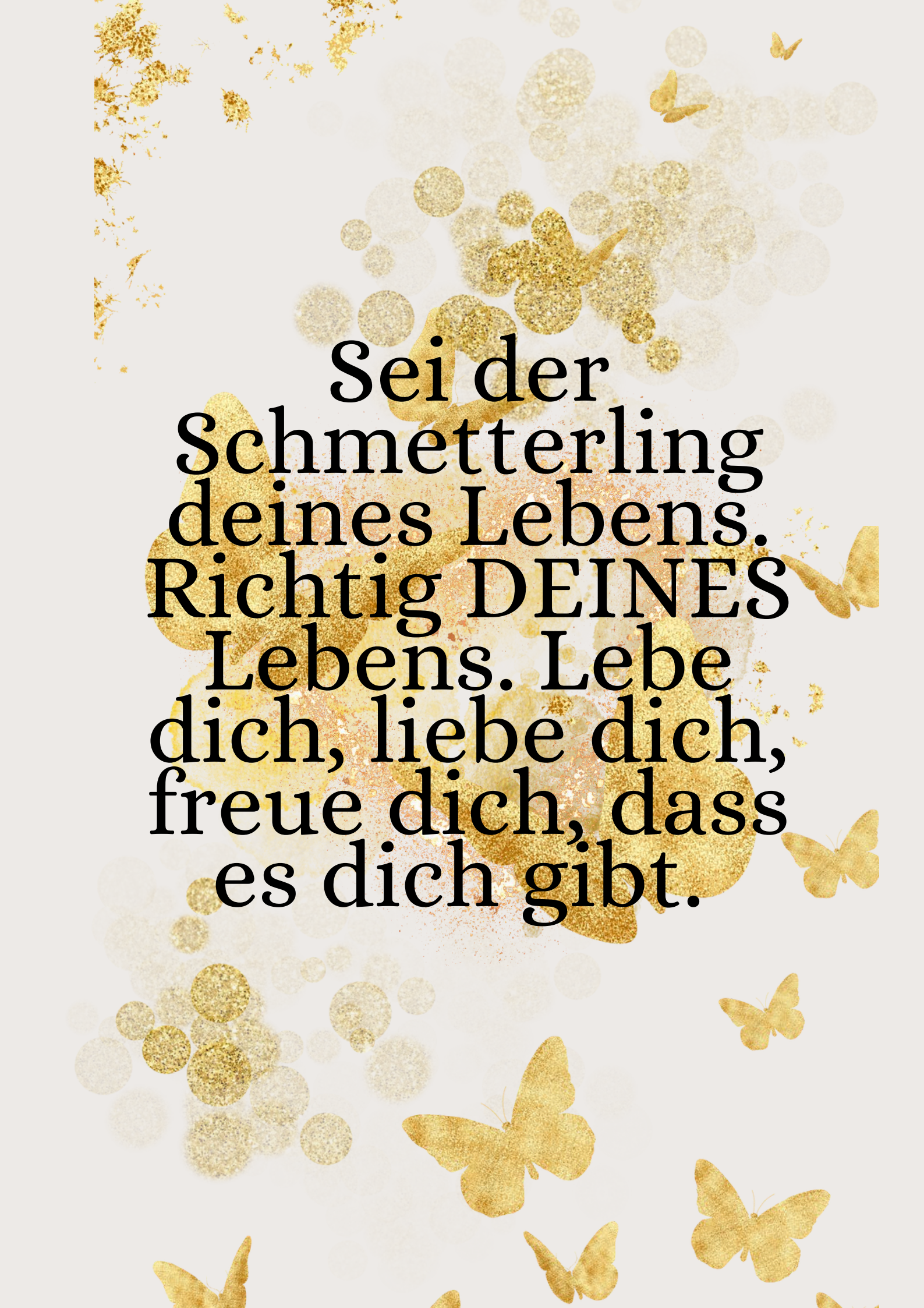




lass dir von
niemanden
sagen, du
bist nicht
gut genug.
Du bist
einfach DU
und das ist
wundervoll.

A golden feather is the central focus, with a sunburst effect radiating from its base. The background is white, and the feather is surrounded by sparkling particles and small stars.

Das Wort
“nicht” kann
dein Gehirn
“nicht”
speichern.
Das heißt du
kannst alles,
es ist dein
Wille, deine
Grenzen,
deine
Träume,
deine
Wünsche.



Sei der
Schmetterling
deines Lebens.
Richtig DEINES
Lebens. Lebe
dich, liebe dich,
freue dich, dass
es dich gibt.

Glaube an
Magie, sie ist in
dir und jederzeit
um dich herum.





You're
Invited
zu lernen, wie
geht
Selbstheilung
und zwar mit
Liebe.



*Du bist
wunderbar.*

“

GUTEN MORGEN ZITATE

Jeden Tag, wenn du aufwachst,
hast du eine Aufgabe. Besser
sein als gestern.

”



always remember
to love yourself first

MEIN PERSÖNLICHES INTUITIVES

Glücksreisemagazin

Herzlich Willkommen zu deinem Weg zu dir selbst

Ich lade dich ein zu deiner persönlichen Reise zu dir selbst. Dieses Glücksreisemagazin ist anders als alle anderen, denn es basiert auf keiner Anleitung, sondern es soll dir persönliche Impulse vermitteln, wie du wieder zu dir selbst finden kannst und vor allen Dingen darfst.

Ich wünsche mir für dich, dass du deinen Weg zu dir zurück findest, denn das ist es was uns Menschen ausmacht. Wir sind alle Individuen. Jeder von uns ist besonders und einzigartig. Diese Einzigartigkeit möchte ich in dir wieder entfachen.

Dieses Glücksreisemagazin soll dich inspirieren, deine persönlichen Stärken zu entdecken und das Potenzial, welches in dir steckt zu entfalten.

Werde zum Schmetterling und lebe deine persönlichen Träume.

Folge dem Ruf deiner eigentlichen Seelenessenz und entfache in dir deine wirkliche Seelenaufgabe und warum du hier auf dieser Welt bist.

Ich helfe dir dabei, deine Bestimmung zu leben.

Deine Vivi- Lou

MEIN PERSÖNLICHES INTUITIVES

Glücksreisemagazin

Du kannst dieses Magazin ganz intuitiv nutzen.

Drucke es dir am besten aus und ziehe einfach jeden Tag ein Blatt für dich heraus. Das ist dann dein Tagesimpuls. Sei es etwas aufzuschreiben, ein Impuls, fühle in dich hinein.

Also hier hast du keinen Zwang, dass du es nach und nach abarbeiten sollst. Nein am besten wirklich intuitiv vorgehen. So lernst du auch wieder deine eigene Intuition zu stärken.

Lass dich darauf ein. Einfach, vertraue dir selbst und deinem inneren ICH.

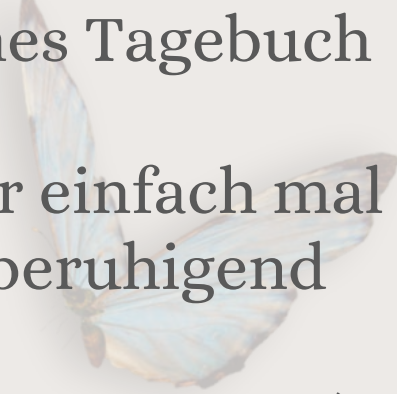
Der Impuls der auftaucht, ist deiner für den TAG :-).

Deine Vivi-Lou

ERSTER SCHRITT



Bitte besorge dir folgende Dinge:

- Ein leeres Buch - Dein persönliches Tagebuch
 - 1 Stift deiner Wahl
 - Räucherstäbchen deiner Wahl für einfach mal runterkommen, sie wirken sehr beruhigend
 - 1 Malblock oder 1 Leinwand
 - Malfarbe, Stifte, Kreide (was du gerne magst)
 - Kopfhörer
 - Post its
 - Erstelle dir eine Playlist mit all deinen Lieblingsliedern und Liedern aus deiner Kindheit und Vergangenheit, Füge bitte immer wieder Lieder hinzu, die dir über den Weg laufen oder an die du in der nächsten Zeit denkst- Benenne sie bitte folgendermaßen ---- Dein **Name** - Dein Jahr wird großartig + deine Lieblingsemojis...:-)
 - andere kreative Dinge, die du schon immer mal ausprobieren wolltest
 - Auch Dinge, die du als Kind gerne gemacht hast - der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt
- 

ZWEITER SCHRITT

Wie du dein Tagebuch nutzt...

Schreibe und mache dir bewusst und das gerne jeden Tag, die unteren Fragestellungen...

Gibt es Tage, wo du mal keine Lust hast, ist auch dies völlig in Ordnung. Wir fühlen jeden Tag anders. Und genau dies möchte ich dir lehren, lerne dich selbst fühlen.

Ich bin dankbar für...

z.B. meine Familie, meine Freunde, bitte 3 Punkte

- 1.
- 2.
- 3.

So mache ich den heutigen Tag wundervoll und großartig...

- z.B. Ich lasse mich ein ohne darüber nachzudenken, was geschieht
- z.B. einlassen, fließen lassen

Positive Selbstbekräftigung

z.B. ich bin großartig wie ich bin

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

- z.B. meiner besten Freundin zugehört, mich selbst bestärkt...und zwar dir selbst. Sei du dir deine eigene beste Freundin, dein eigener bester Freund
- z.B. einem Freund einfach mal gedankt, dass es ihn oder sie gibt

Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe

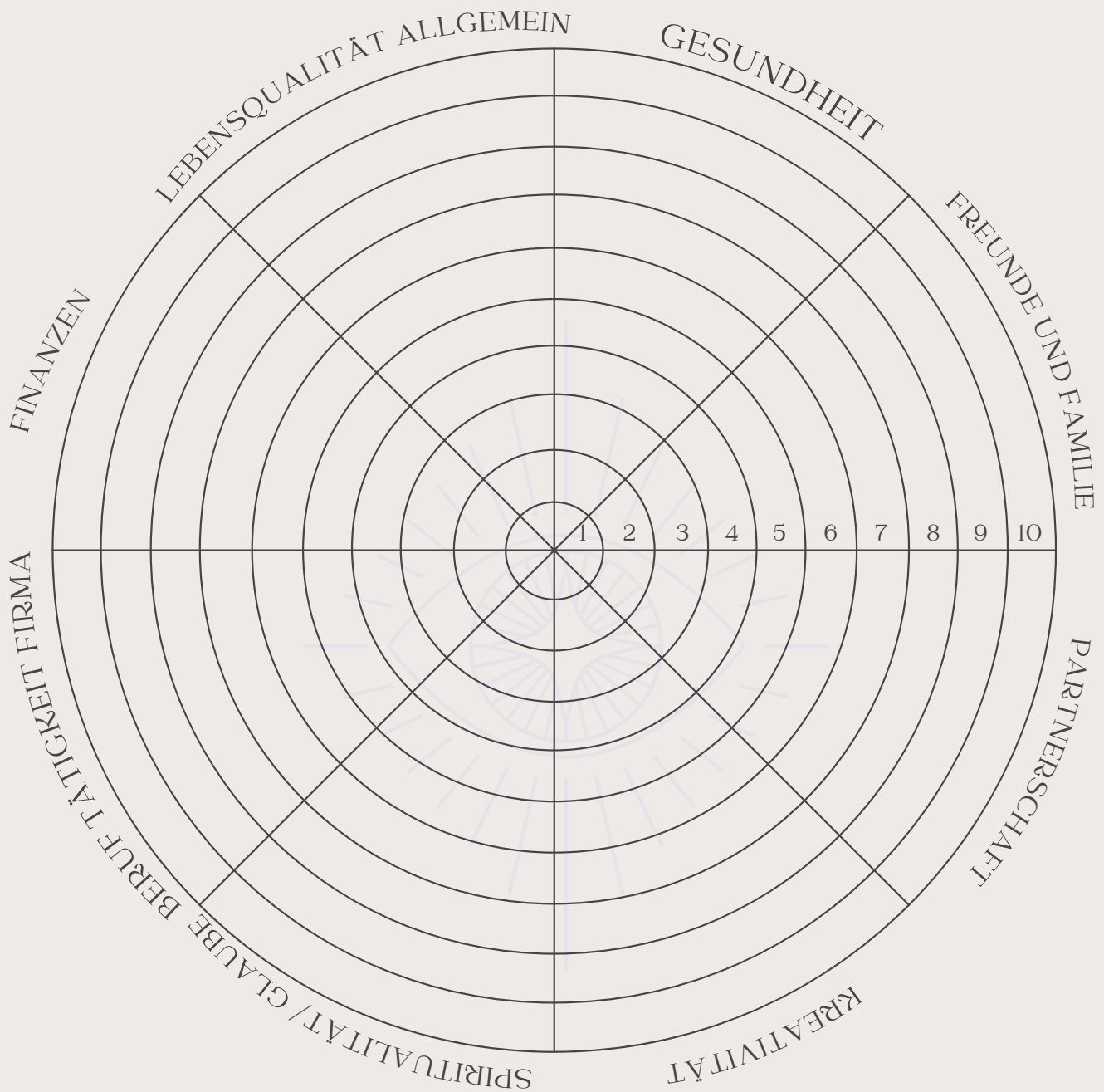
- z.B. der Sonnenuntergang war großartig, Meine Kollegen waren wundervoll zu mir
- jemand hat mich angelächelt
- Ich habe mir heute einen Wellnessstag gegönnt

Eine INSPIRATION wie du dein eigenes Buch gestaltest, findest du auf den nächsten Seiten. :-)



DAS RAD DEINES LEBENS

SCHAU BITTE AUF DICH, WO DU GERADE IN DEINEM LEBEN STEHST? BITTE SEI EHRlich ZU DIR SELBST. DIESES RAD WIRD SICH IM LAUFE DEINER SELBSTREISE VERÄNDERN, DAHER WERDE ICH DIESES EIN ZWEITES MAL EINBINDEN. BITTE MARKIERE AUS TIEFSTEM BAUCHGEFÜHL, WO DU FÜR DICH STEHST. DAFÜR SCHLIESSE BITTE DIE AUGEN UND FÜHLE IN DICH HINEIN UND FÜLLE DANN ERST DAS RAD DES LEBENS AUS. SEI EHRlich ZU DIR SELBST. HIER BEGINNT DEINE REISE DEINER PERSÖNLICHEN WAHRHEIT.

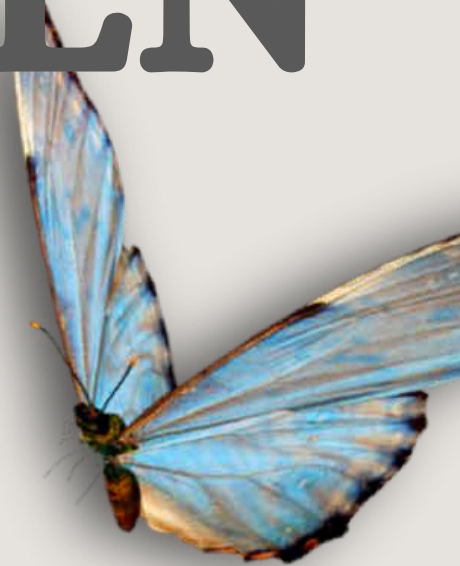




SCHNAPP DIR EIN LEERES
WEIßES BUCH UND KRIERE
DEIN EIGENES TAGEBUCH



EINFACH EINLASSEN





POSITIVE MINDSET

AUF DER NÄCHSTEN SEITE SIND INSPIRATION FÜR DEN AUFBAU
DEINES TAGEBUCHES MIT WERTVOLLEN FRAGEN FÜR DEN TAG..

ÜBE ES TAGTÄGLICH UND PROGRAMMIERE DEIN ALT-
DENKENDES GEHIRN UM...UND DAS TAGTÄGLICH...

DU WIRST SEHEN, MAGIE MACHT SICH BREIT, DU WIRST
STÄRKER, DU GEWINNST AN SELBSTLIEBE UND SELBSTWERT
UND VOR ALLEM SIEHST DU, DASS DU EINEN WERT HAST.
EINEN UNBEZAHLBAREN WERT.

DU WIRST DIE WELT NACH UND NACH MIT ANDEREN AUGEN
BETRACHTEN...

DO IT FOR YOURSELF...DU BIST ES DIR WERT

IMPULSE FÜR FRAGEN, DIE DU DIR SELBST ÜBER DICH STELLEN DARFST. DENKE POSITIV, LERNE POSITIV DENKEN!

- WAS HAT MICH HEUTE ERFÜLLT?
- 33 EIGENSCHAFTEN, DIE DICH ALS MENSCH BESONDERS UND EINZIGARTIG MACHEN.
- WELCHE NEGATIVEN GEDANKEN MÖCHTE ICH HEUTE POSITIV UMSETZEN?
- HEUTE WERDE ICH VERSUCHEN...
- HEUTE WERDE ICH FOKUS AUF FOLGENDES THEMA SETZEN...
- HEUTE WAR ICH DANKBAR FÜR...
- DAS BESTE AN MEINEM TAG WAR?
- EINES HABE ICH HEUTE ÜBER MICH SELBST GELERNT?
- HEUTE HABE ICH GELERNT?
- SO MACHE ICH DEN HEUTIGEN TAG WUNDERVOLL...
- POSITIVE SELBSTBEKRÄFTIGUNG
- WAS HABE ICH HEUTE GUTES GETAN?
- WAS WERDE ICH MORGEN BESSER MACHEN?
- TOLLE DINGE, DIE ICH HEUTE ERLEBT HABE
- GEWOHNHEITSTRACKER- SCHREIBE DEINE AUF, ÄNDERE SIE.
- NOTIZEN- IDEEN
- WORÜBER HAST DU DEINE MEINUNG IN DEN LETZTEN JAHREN RADIKAL GEÄNDERT? WIE KAM DIES ZUSTANDE?
- BIST DU DER VATER/DIE MUTTER, DER SOHN/DIE TOCHTER, DER FREUND/ DIE FREUNDIN, DER PARTNER/ DIE PARTNERIN, DEN ODER DIE DU SELBST GERN HÄTTEST? WO SIEHST DU NOCH VERBESSERUNGSPOTENZIAL?
- WEN LIEBST DU VON GANZEM HERZEN UND WANN HAST DU DIES DAS LETZTE MAL ZUM AUSDRUCK GEBRACHT?
- WENN DU EINEN TAG IN DEINEM LEBEN NOCH EINMAL GENAUSO ERLEBEN KÖNNTEST, WELCHER WÄRE DAS? WAS WAR SO EINZIGARTIG AN DIESEM TAG?
- DENKE AN ETWAS ODER JEMAND WICHTIGES, DAS ODER DEN DU IN LETZTER ZEIT VERLOREN HAST. WELCHE POSITIVEN ERKENNTNISSE HAST DU AUS DIESER ERFAHRUNG GEWONNEN?
- WELCHE DINGE LÖSEN IM ALLTAG DIE GRÖSSTE ANSPANNUNG IN DIR AUS? WAS KANNST DU TUN- ODEER MEHR TUN- UM GELASSENER DAMIT UMZUGEHEN?
- WAS MACHT MICH ZUM UNIKAT?
- WELCHE ÄNGSTE DARF ICH FÜR MICH ÜBERWINDEN?
- WAS IST MEIN GRÖSSTES POTENZIAL?
- AUF EINER SKALA VON 1-10, WIE GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHEN UND WARUM?
- MIT WELCHEN THEMEN KANNST DU GELASSENER UMGEHEN?
- WELCHE THEMEN TRIGGERN MICH?
- MEINE TÄGLICHEN POSITIVEN GEDANKEN ZU MIR SELBST?
- HEUTE GEHE ICH ÜBER MEINE EIGENEN GRENZEN- WELCHE SIND DIES?
- WELCHE ACHTSAMKEIT SCHENKE ICH MIR HEUTE?
- NOTIERE DIR JEDEN MORGEN DREI BESONDERE GEFÜHLE, DIE DU AB NUN, FÜHLEN MÖCHTEST.

POSITIVE
MINDSET





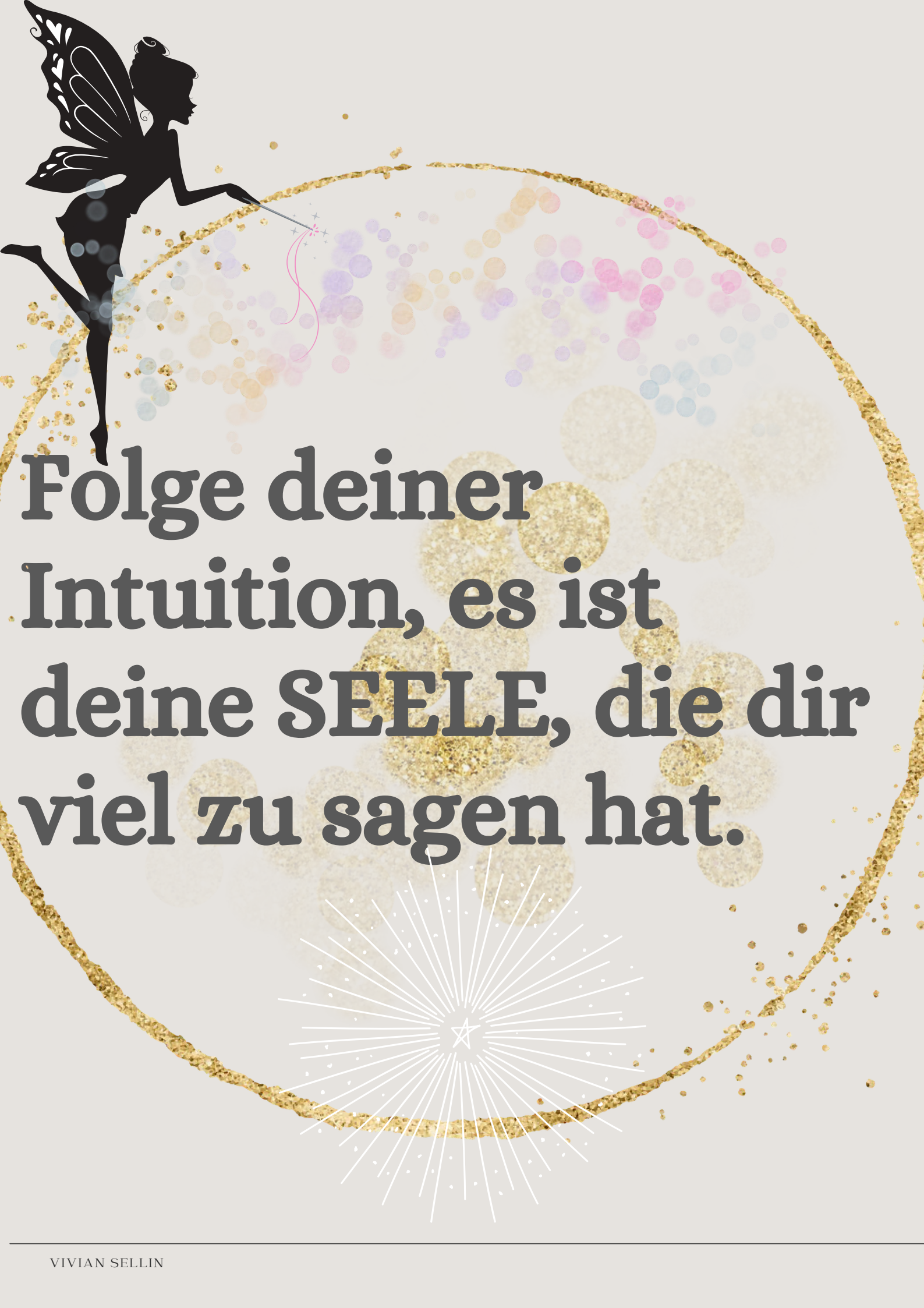
**Folge deinem
Bauchgefühl,
HERZ, deiner
Intuition, das
macht dich gesund
& glücklich.
Höre selten auf das
Außen. Lerne zu
reflektieren, was
du fühlst.**






**Folge deinem
Bauchgefühl,
HERZ, deiner
Intuition, das
macht dich gesund
& glücklich.
Höre selten auf das
Außen. Lerne zu
reflektieren, was
du fühlst.**





**Folge deiner
Intuition, es ist
deine SEELE, die dir
viel zu sagen hat.**

Sparkle

DU BIST tapferer
ALS DU GLAUBST,
stärker
ALS ES SCHEINT UND
klüger ALS 
DU DENKST.

FOLGE DEINEN Träumen

POSITIVE GEDANKEN

Wie gut fühlt es sich an,
einfach Sein zu könneN,
wie man ist, in einer welt
die ständig etwas anderes
aus unS machen will, wIE
wir Eigentlich sind.

Ich bin gut so wie ich bin.

Eine Liebeserklärung an mich selbst - Selbstliebe



Heute erstelle bitte deinen
Lebenslauf

Mache dir bitte bewusst, was du
alles schon in deinem Leben
erreicht hast

Folge deinem Herzen



Ich bin großartig Mein Lebensrückblick

BILDUNGSWEG



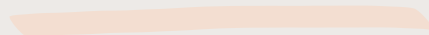
ARBEITSERFAHRUNG



KENNTNISSE



FREIZEIT



SPRACHKENNTNISSE

Ich bin schon wunderbar.

Lerne dich selbst zu fühlen und
zu spüren


Wer bist du wirklich im Inneren?

Einfach mal Augen zu und spüre
in dich hinein



Sparkle

DICH ERSETZT KEINER.

NIEMAND. 

Niemals!

Feier

Dich so
wie

Du bist!

Bitte nehme mehr Eiweiß und Gemüse zu dir, ernähre dich intuitiv gesünder. Probiere neue Speisen aus. Höre auf deinen Körper. Höre hin, nie wieder zu. Hast du beim Einkaufen Impulse zu bestimmten Lebensmitteln, kauf sie (natürlich gesunde ;-)). Deine Körperseele weiß was sie braucht.

Eiweiß am besten in Form von Gemüse und Hülsenfrüchten.

Entferne dich vom FLEISCH. Alle Energie, die Fleisch dir gibt, ist bereits in dir.

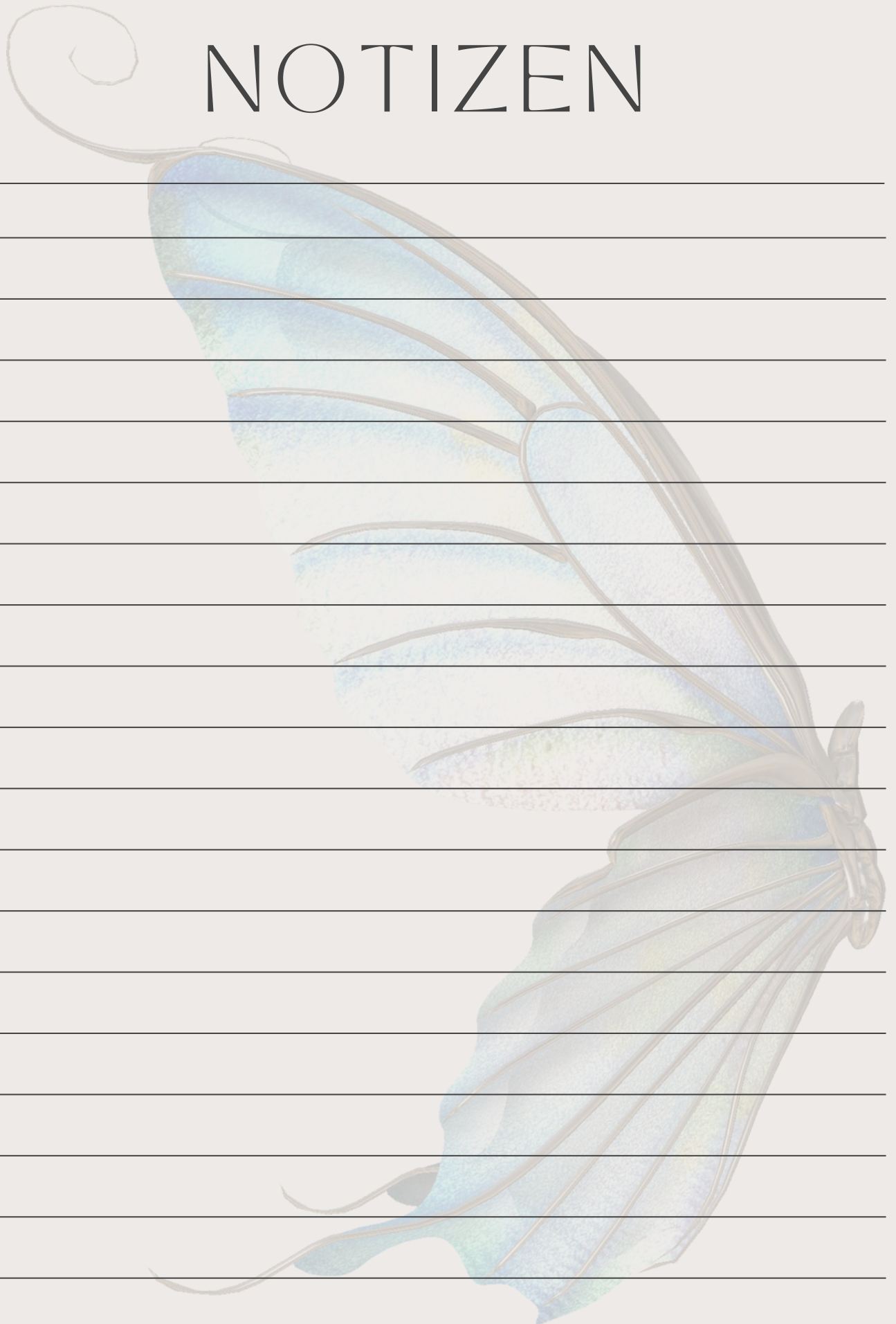
believe

Heute schreibe dir bitte alle deine
Stärken auf

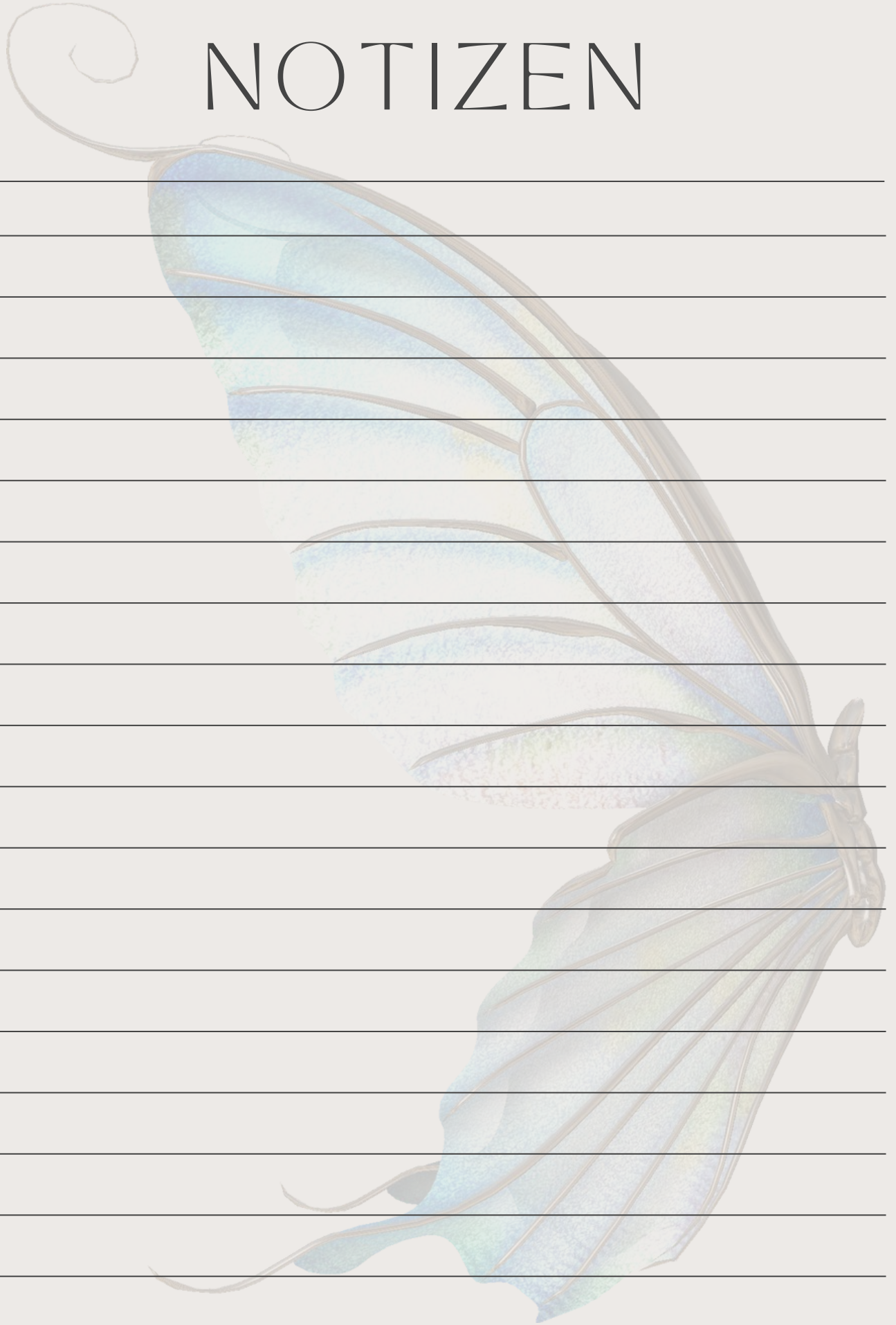
Mache dir bitte bewusst, wie
wertvoll du bist :-).

love

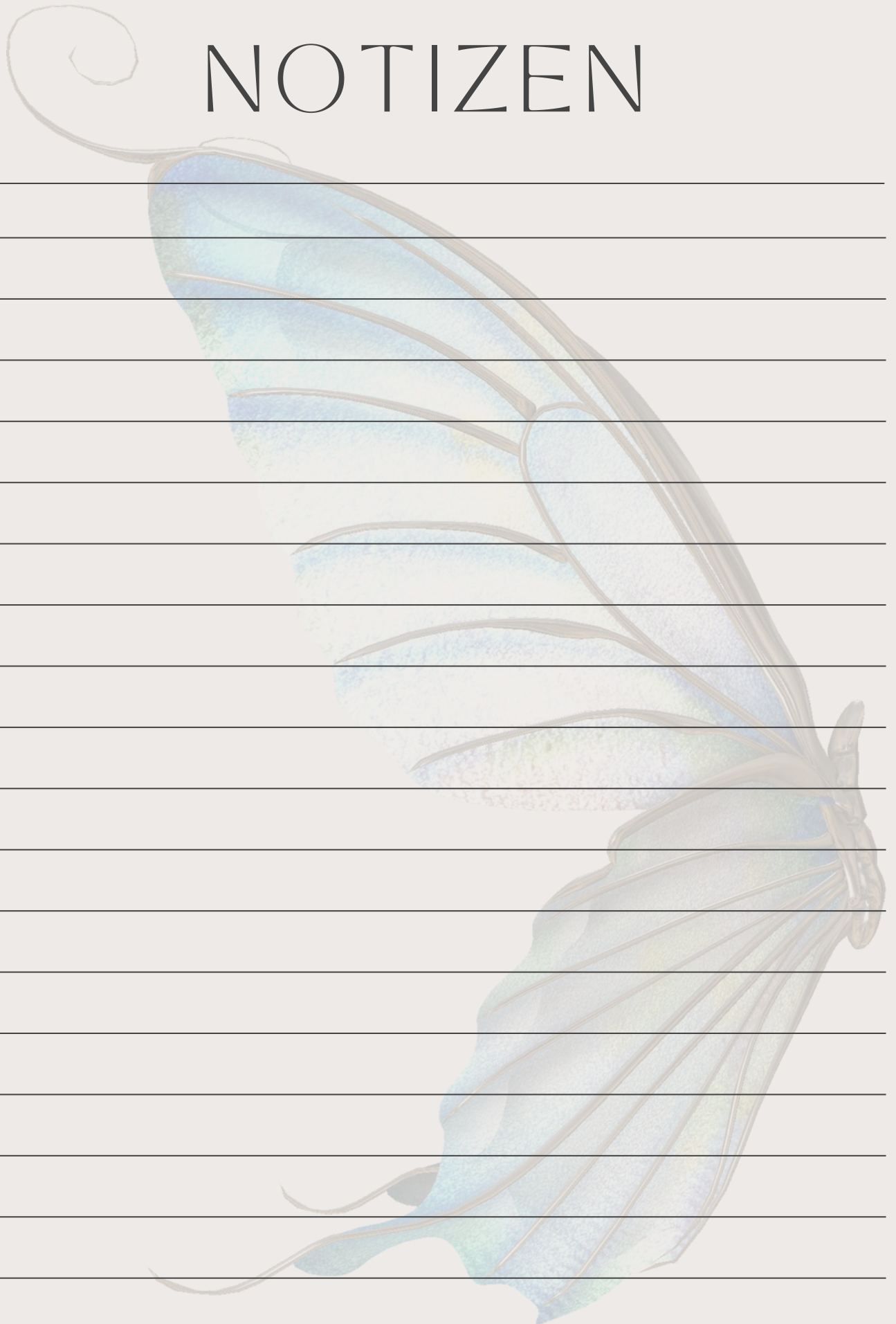
NOTIZEN



NOTIZEN



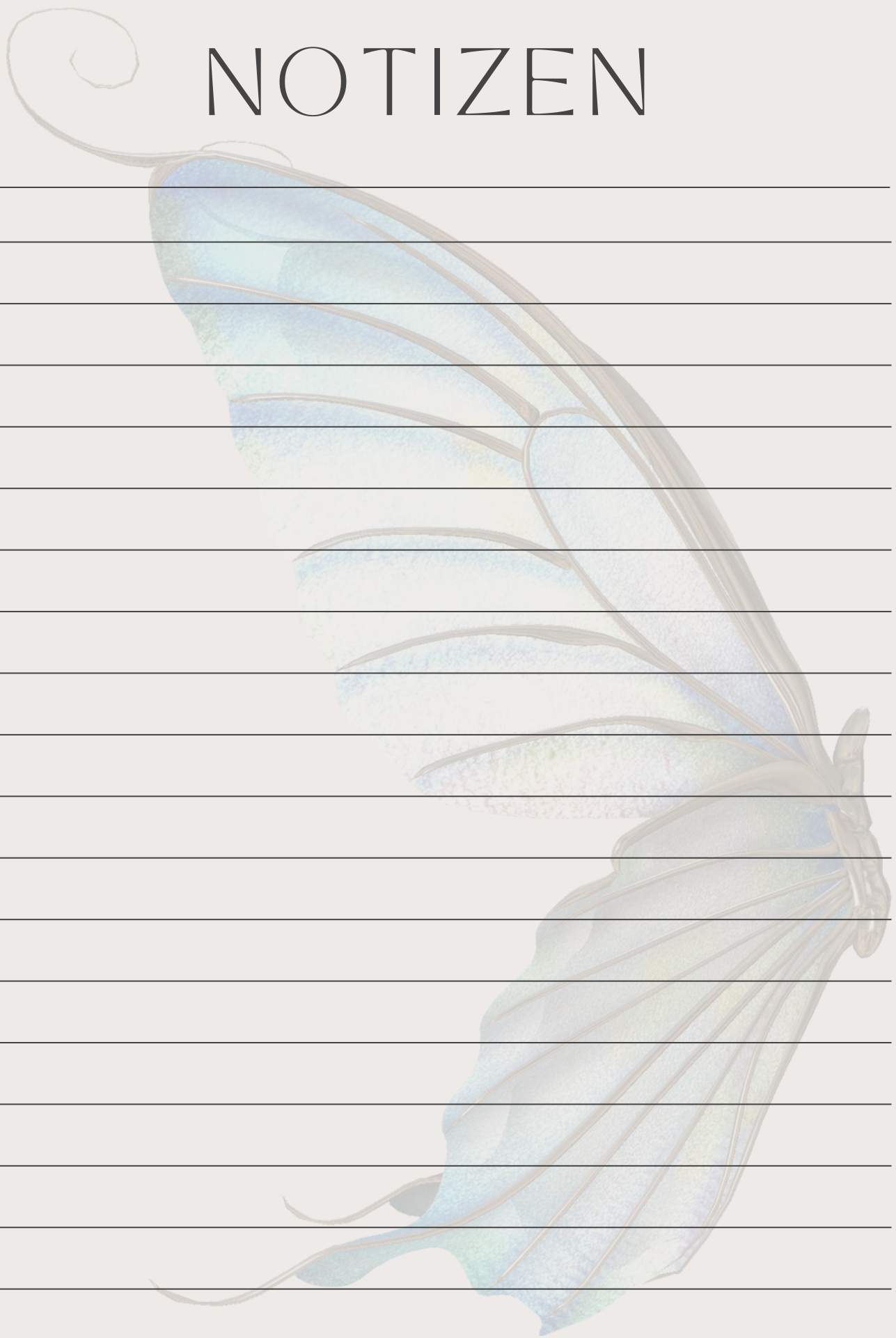
NOTIZEN



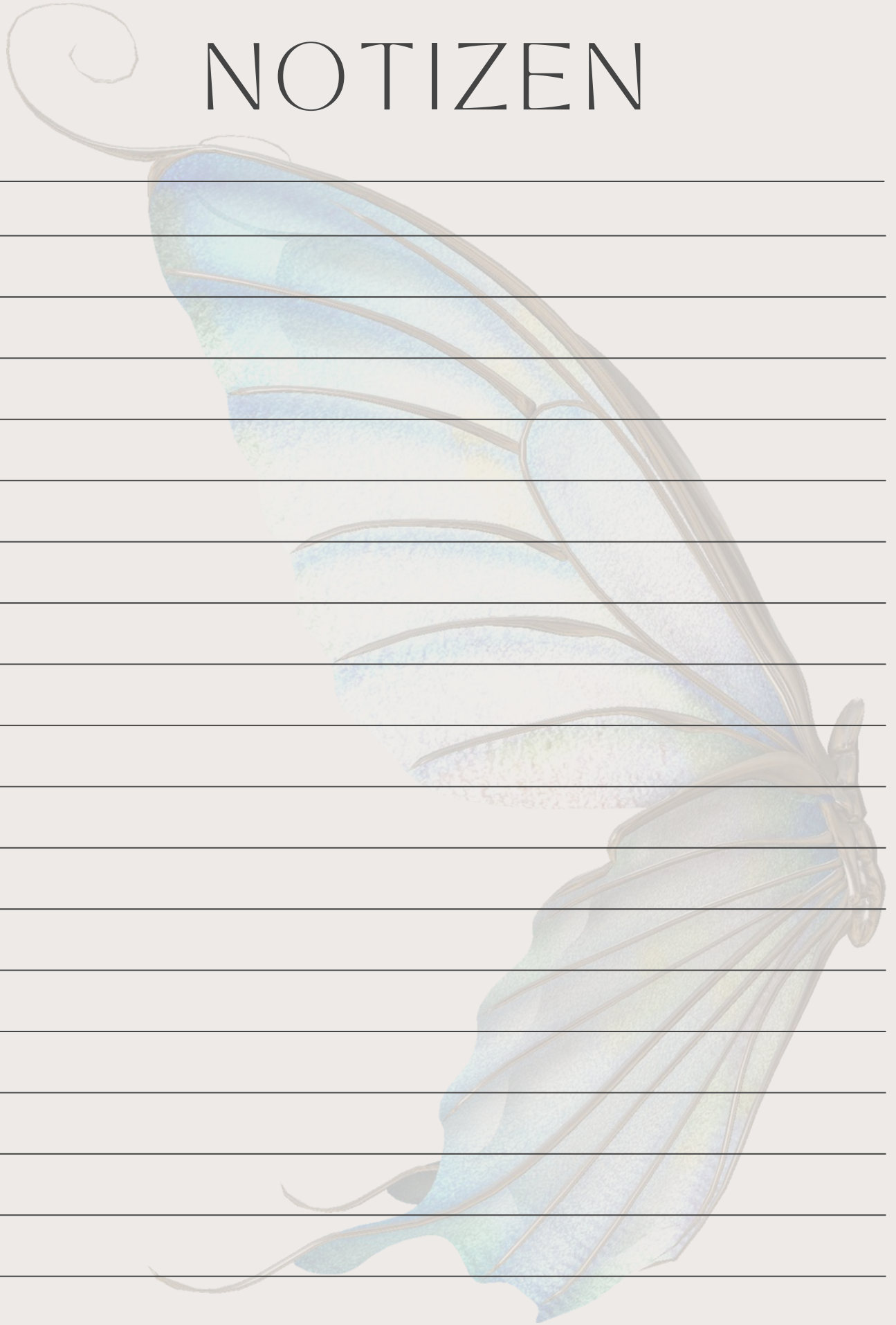
Spiegelübung

Stelle dich bitte nun jeden Tag vor den Spiegel und sage dir selbst, ich bin wundervoll, wunderschön und einzigartig.

NOTIZEN



NOTIZEN

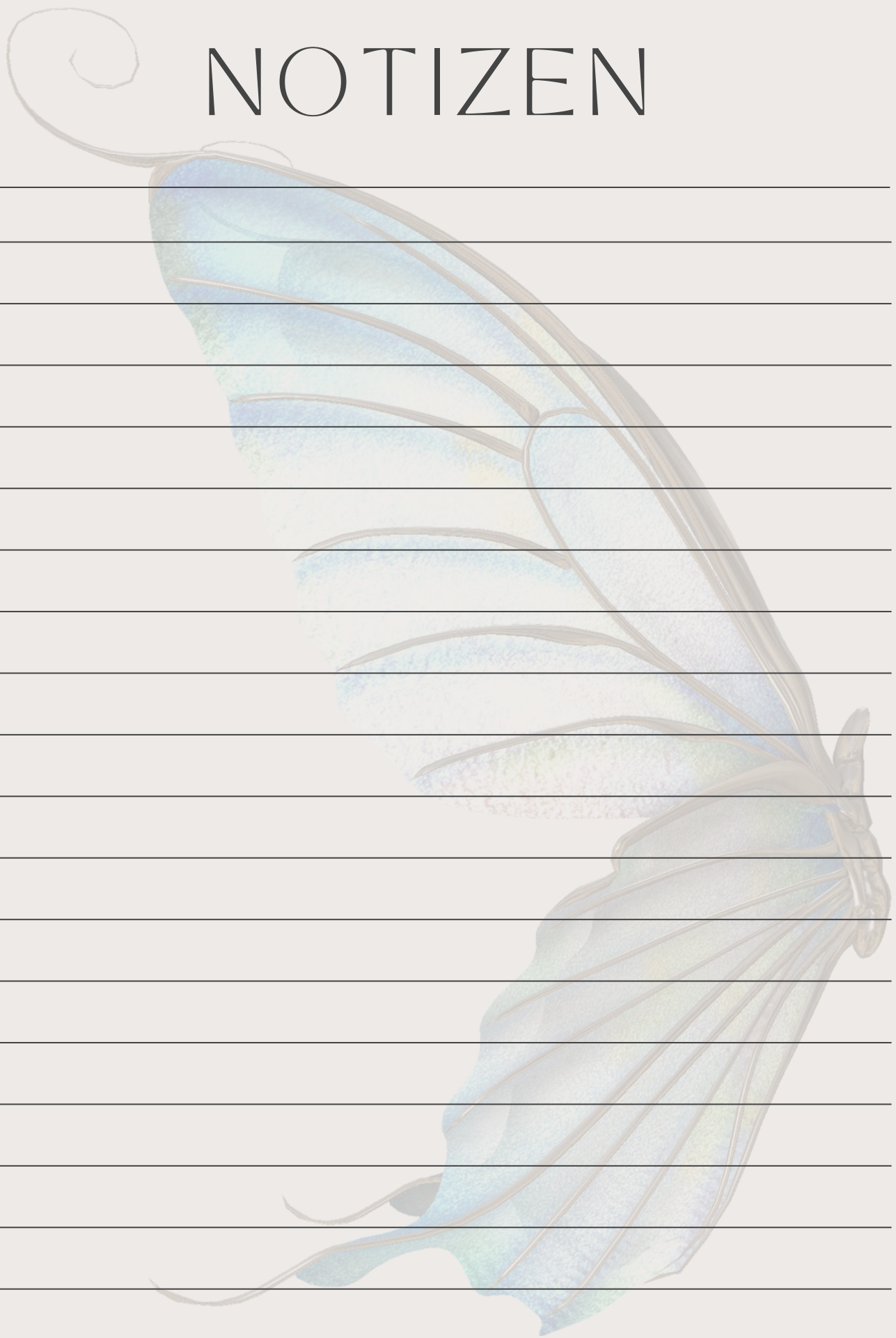


Heute schreibe dir bitte all deine
Ängste auf...

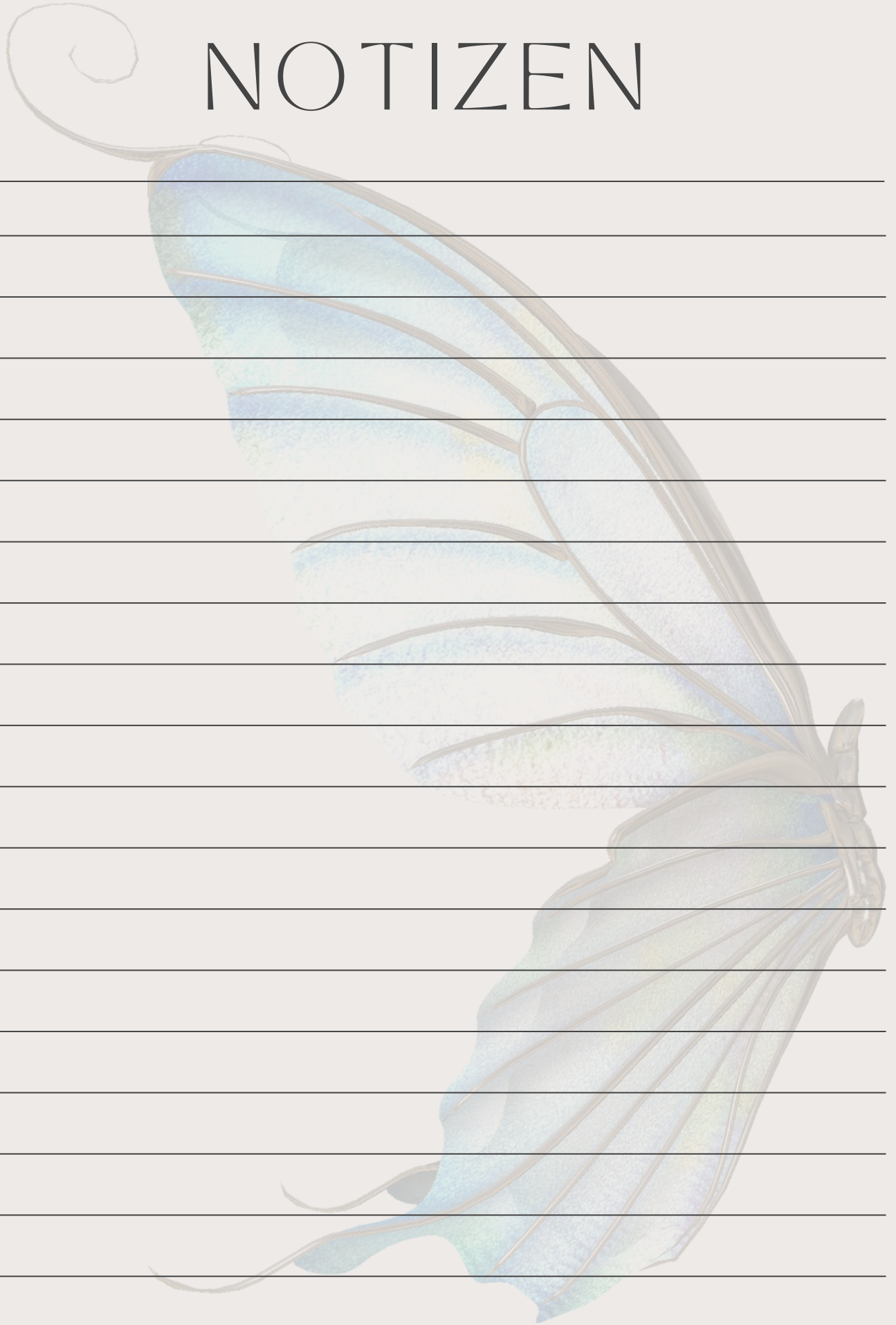
Nutze dafür bitte die nächsten
Notizblätter. Bitte mache dir
bewusst, dass diese Ängste nur in
deinem Kopf existieren.

Das Ziel ist es, diese ins Positive
umzudrehen. Angst existiert nur in
deinem Kopf.

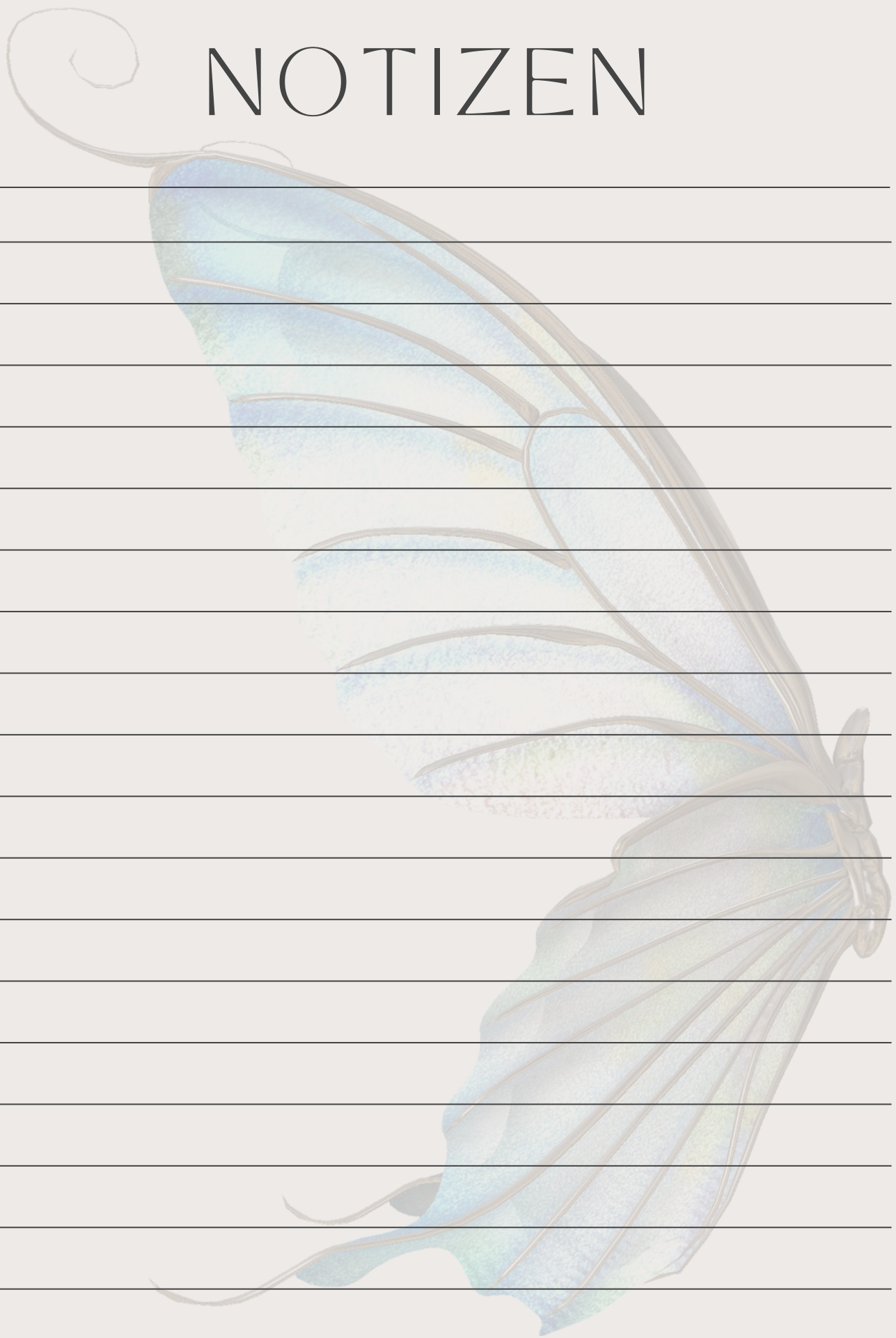
NOTIZEN



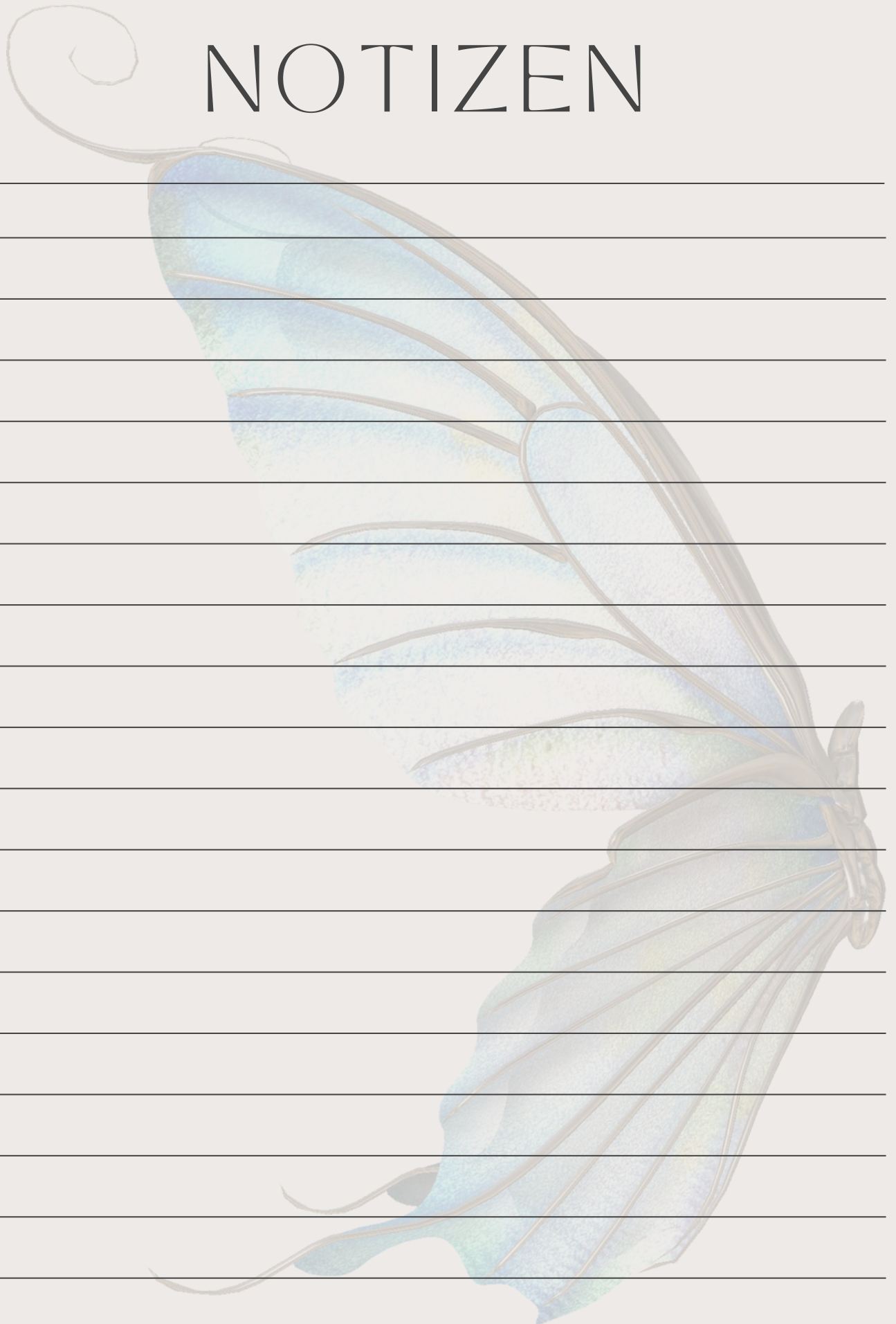
NOTIZEN



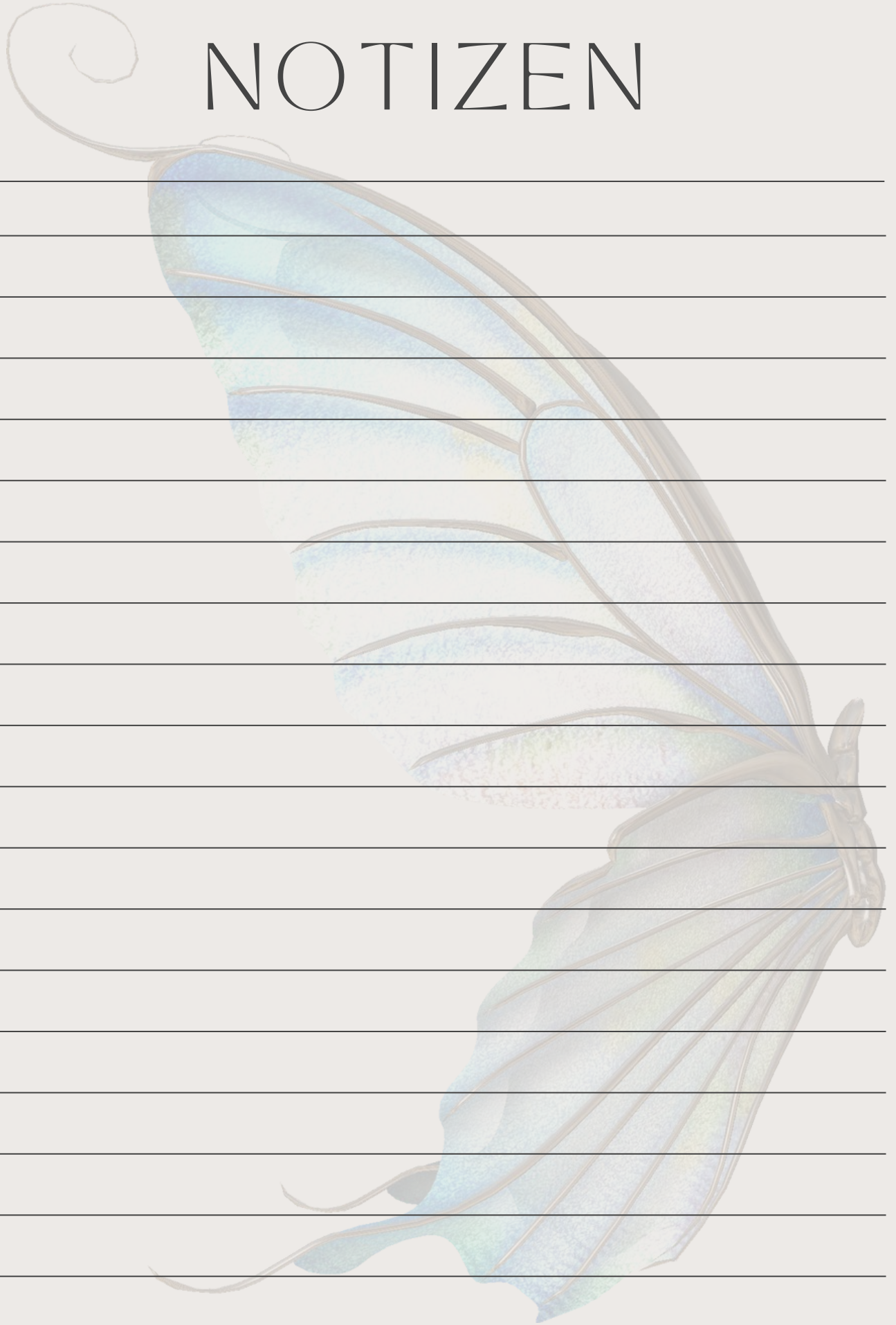
NOTIZEN



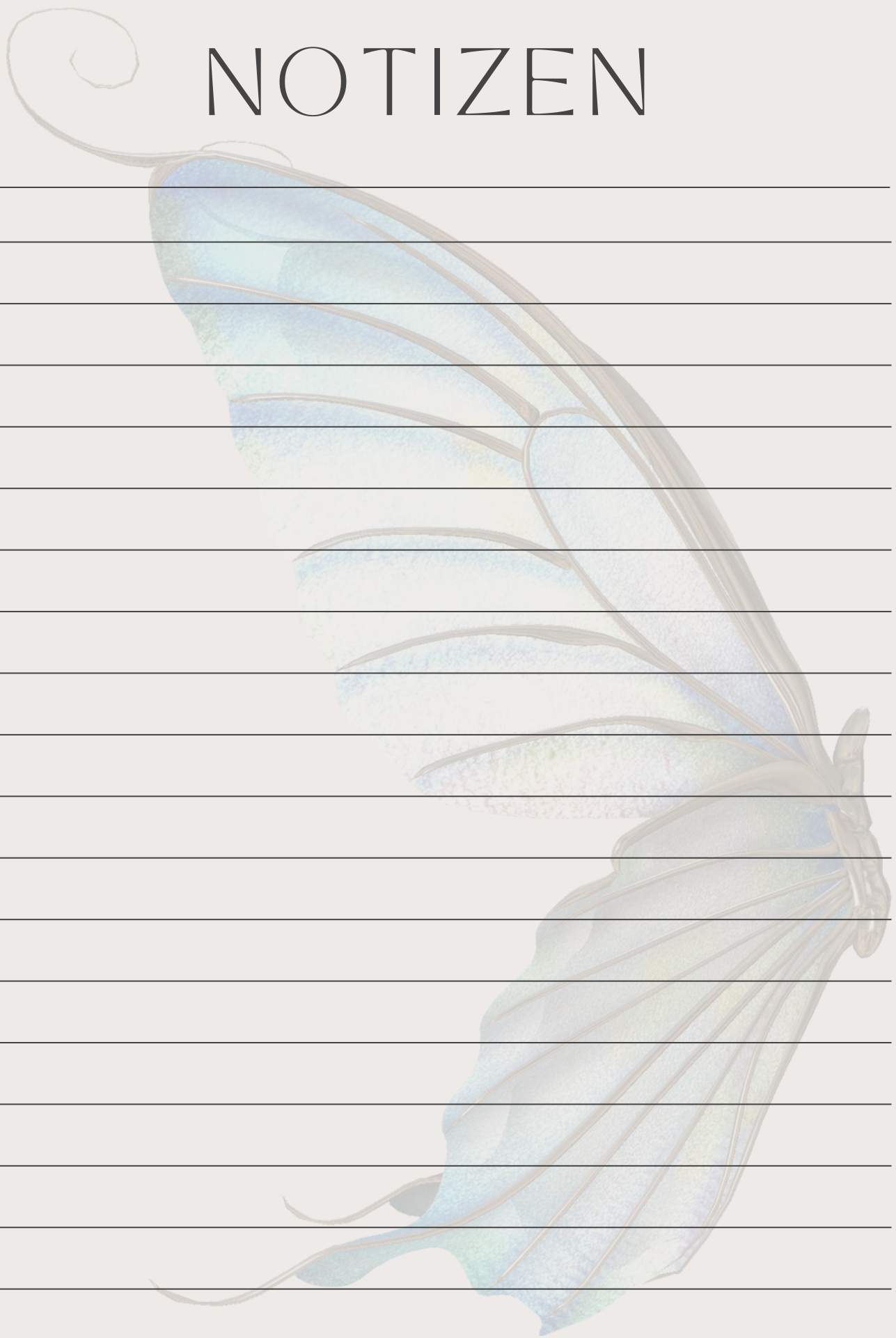
NOTIZEN

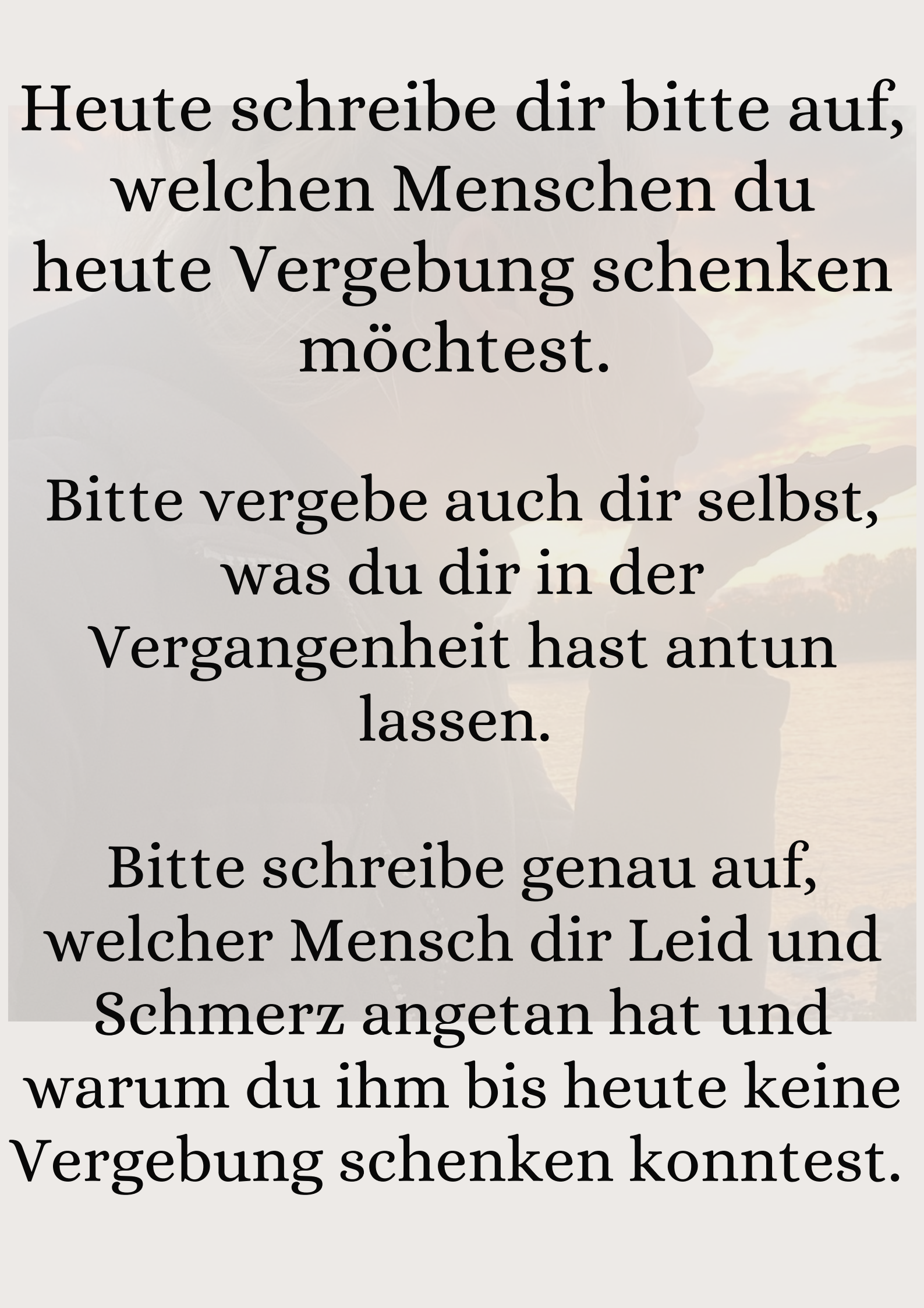


NOTIZEN



NOTIZEN



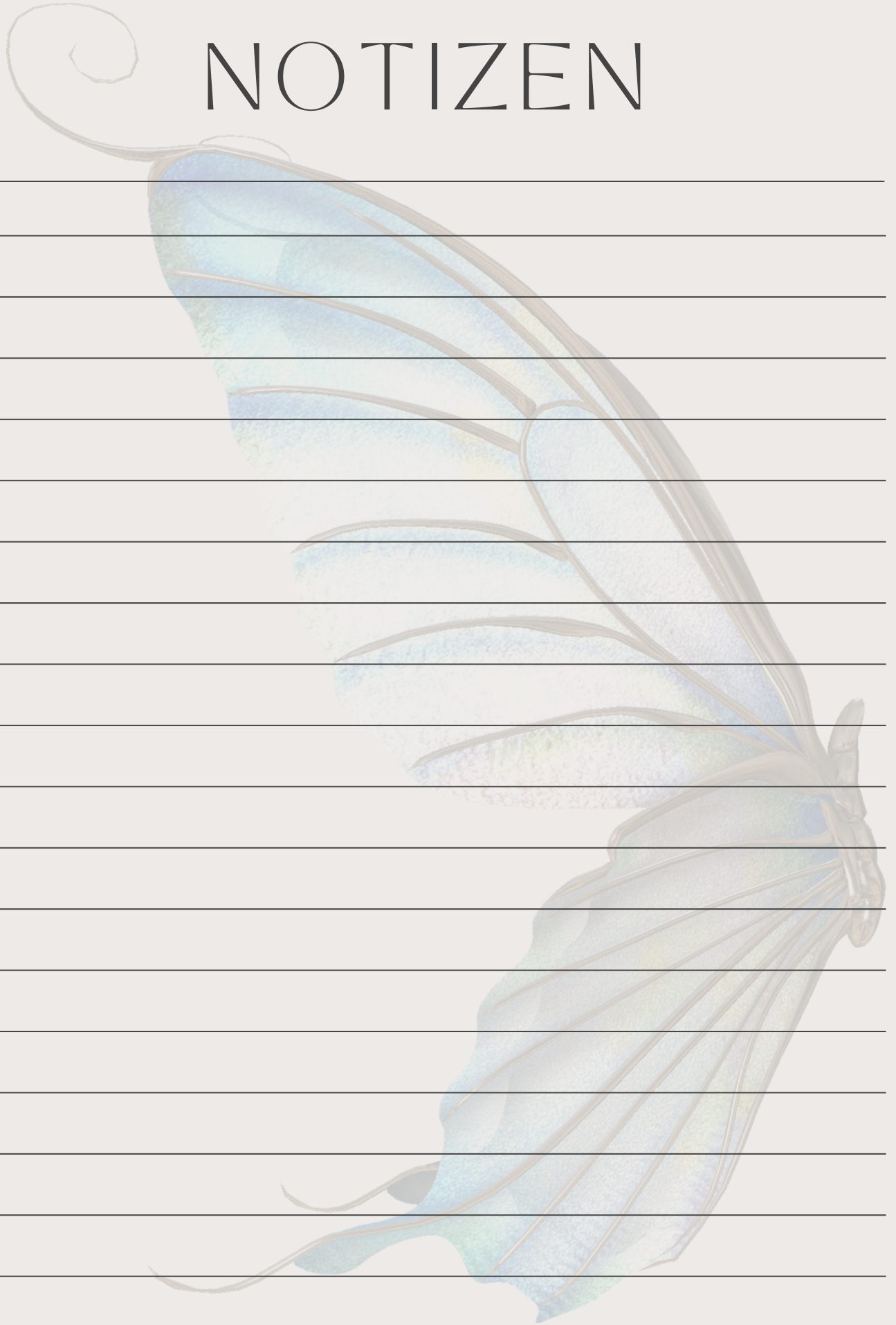
A silhouette of a person's head and shoulders is shown in profile, looking out over a sunset over a body of water. The background is a soft, warm glow of orange and yellow light from the setting sun, with the water reflecting the light. The person's silhouette is dark against the lighter background.

Heute schreibe dir bitte auf,
welchen Menschen du
heute Vergebung schenken
möchtest.

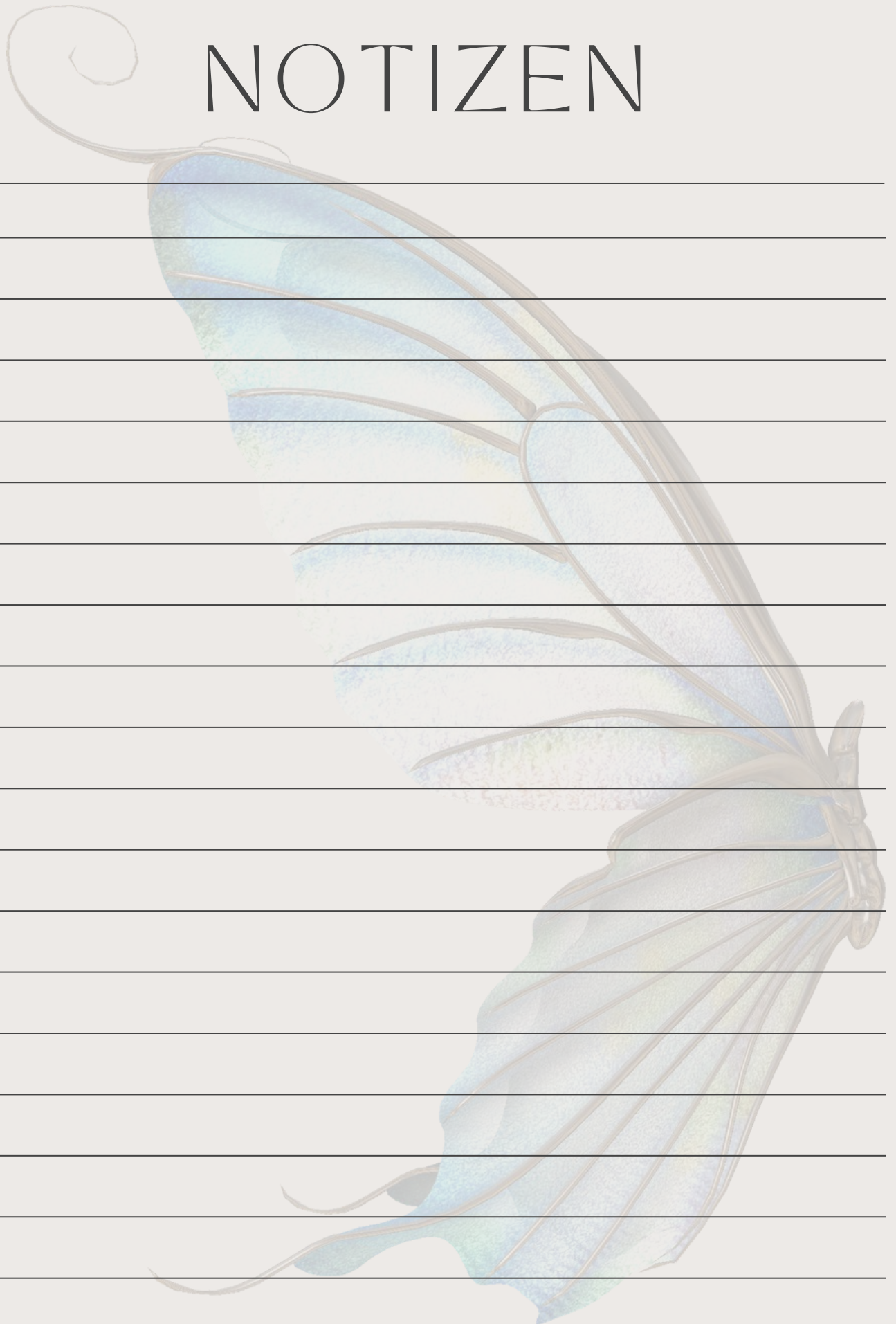
Bitte vergebe auch dir selbst,
was du dir in der
Vergangenheit hast antun
lassen.

Bitte schreibe genau auf,
welcher Mensch dir Leid und
Schmerz angetan hat und
warum du ihm bis heute keine
Vergabung schenken konntest.

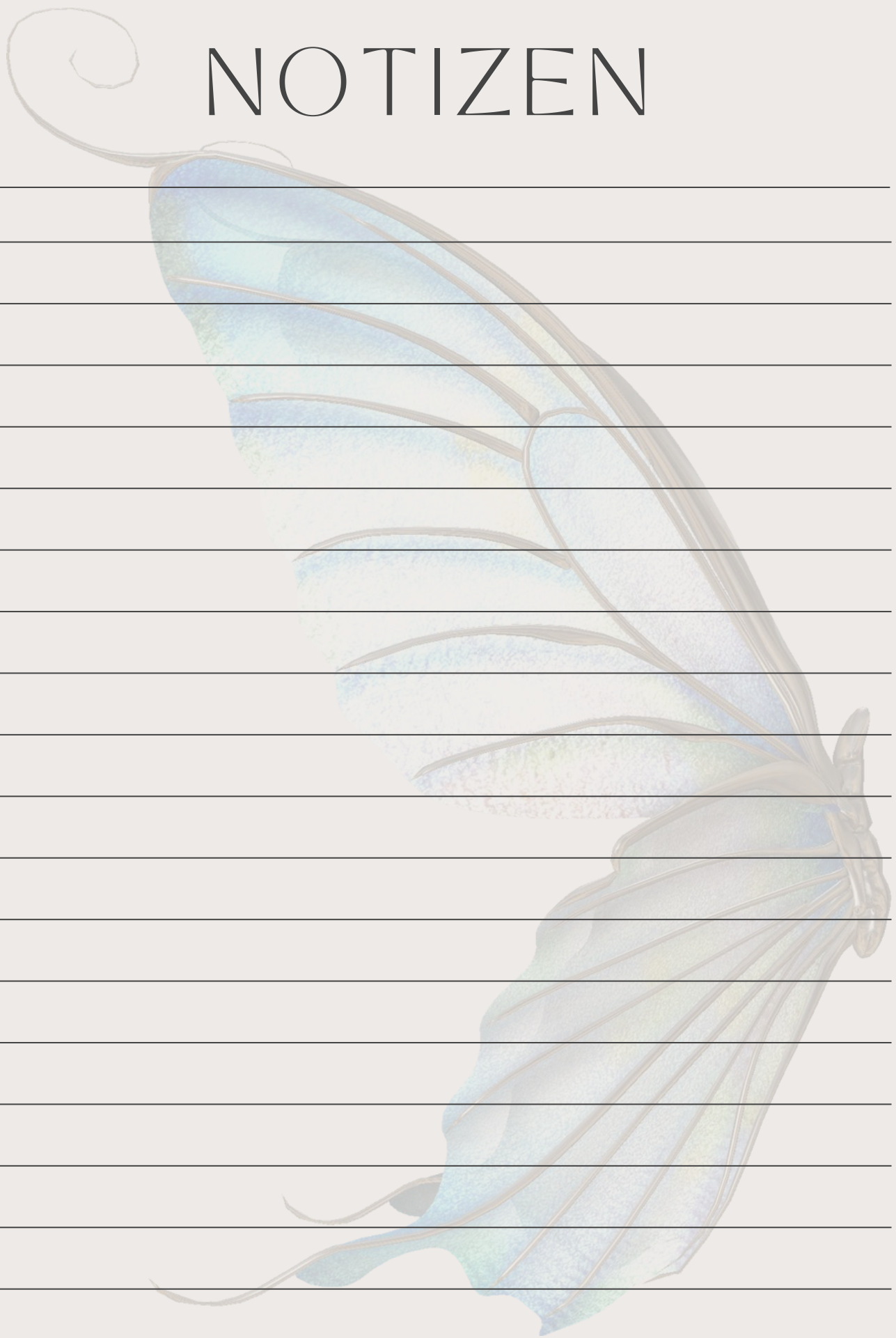
NOTIZEN

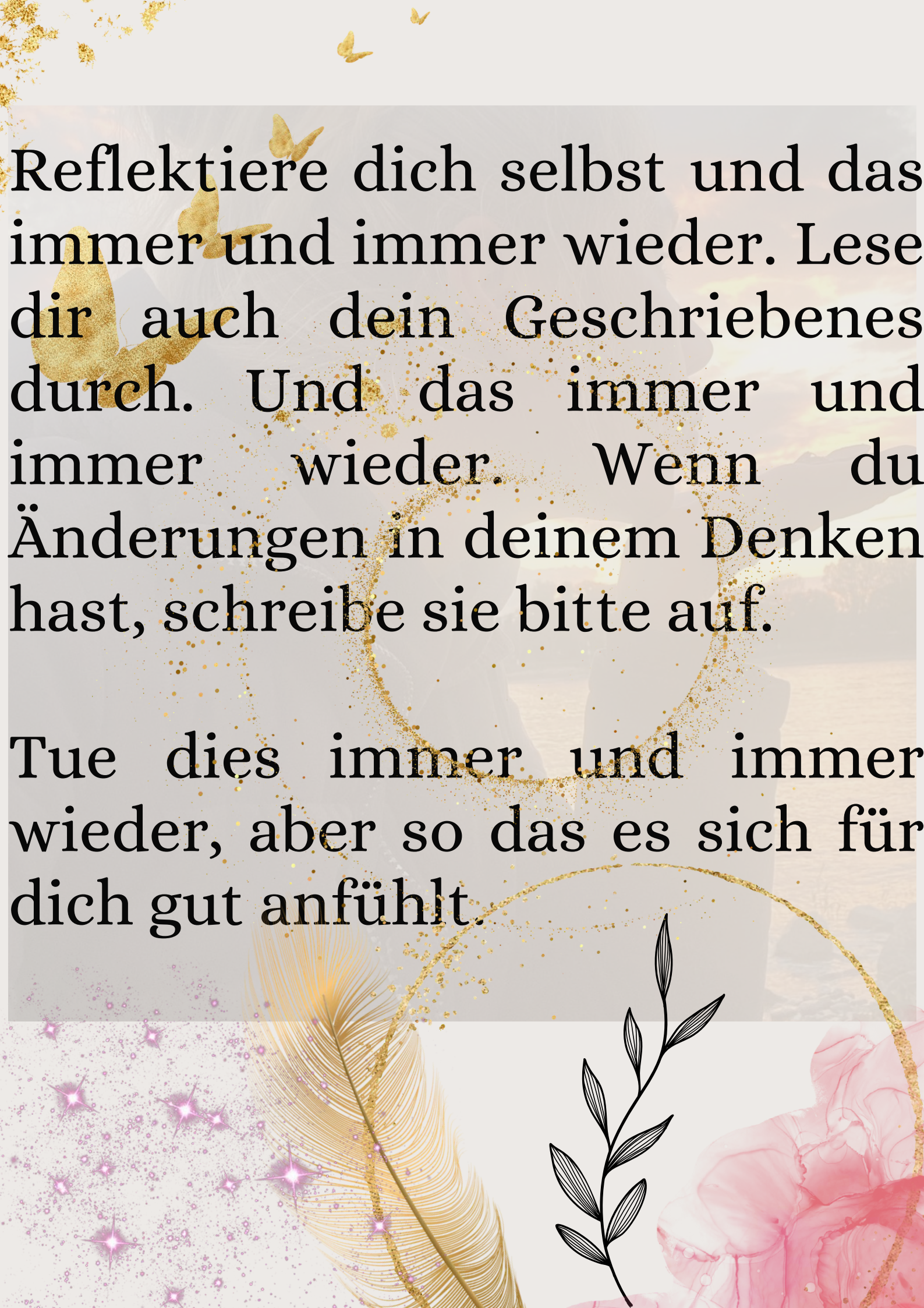


NOTIZEN



NOTIZEN



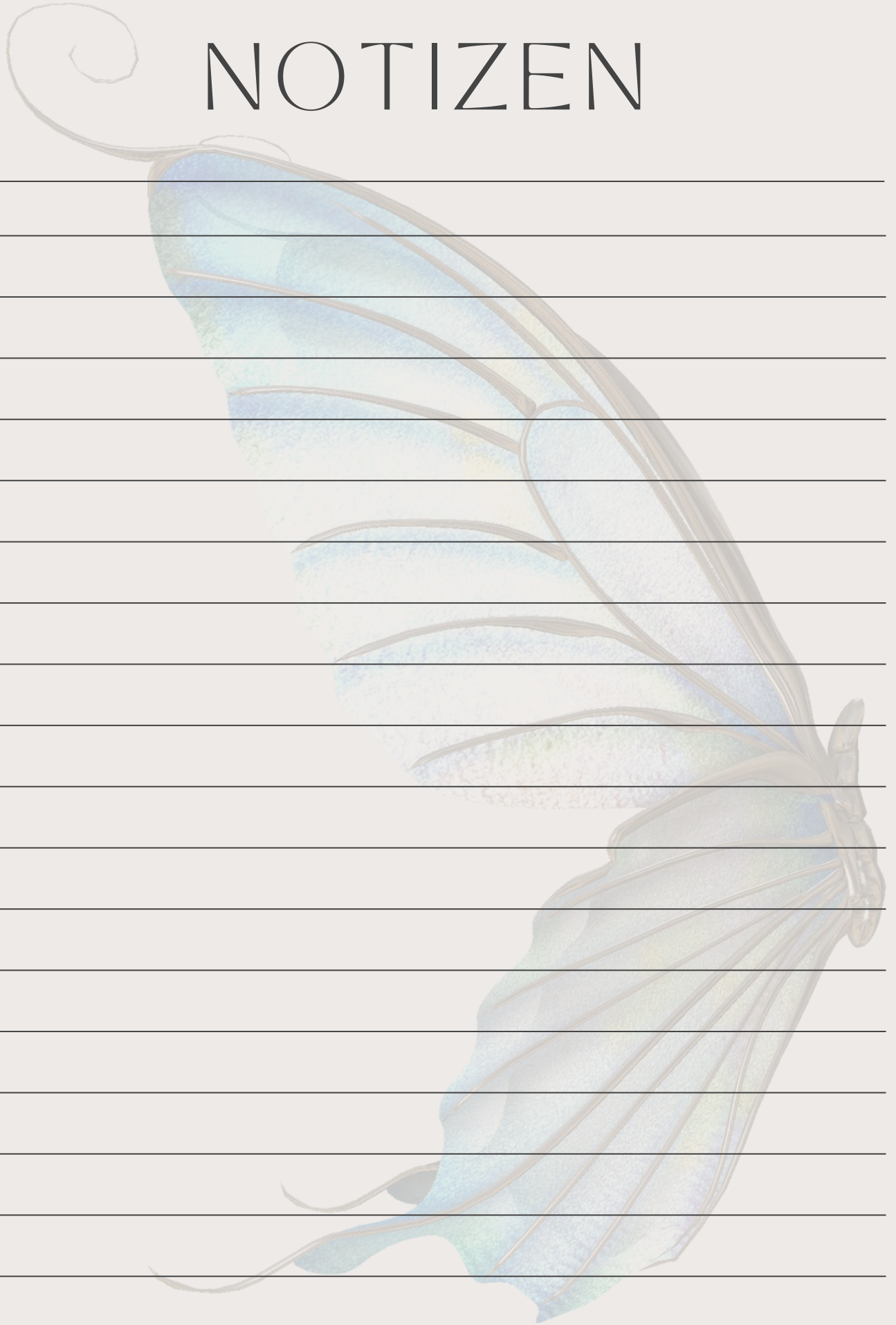
The background features a soft, ethereal scene with several golden butterflies of various sizes scattered across the top and middle sections. A fine, shimmering trail of gold glitter spirals around the text, adding a magical and elegant touch. The overall color palette is warm, with soft pinks and purples in the background, complemented by the bright gold of the butterflies and glitter.

Reflektiere dich selbst und das
immer und immer wieder. Lese
dir auch dein Geschriebenes
durch. Und das immer und
immer wieder. Wenn du
Änderungen in deinem Denken
hast, schreibe sie bitte auf.

The bottom section of the image is decorated with a large, detailed golden feather on the left side. To its right is a simple black line drawing of a branch with several leaves. In the bottom right corner, there is a soft, watercolor-style pink flower. The background continues with a light, airy feel, featuring small, sparkling purple and pink particles scattered throughout.

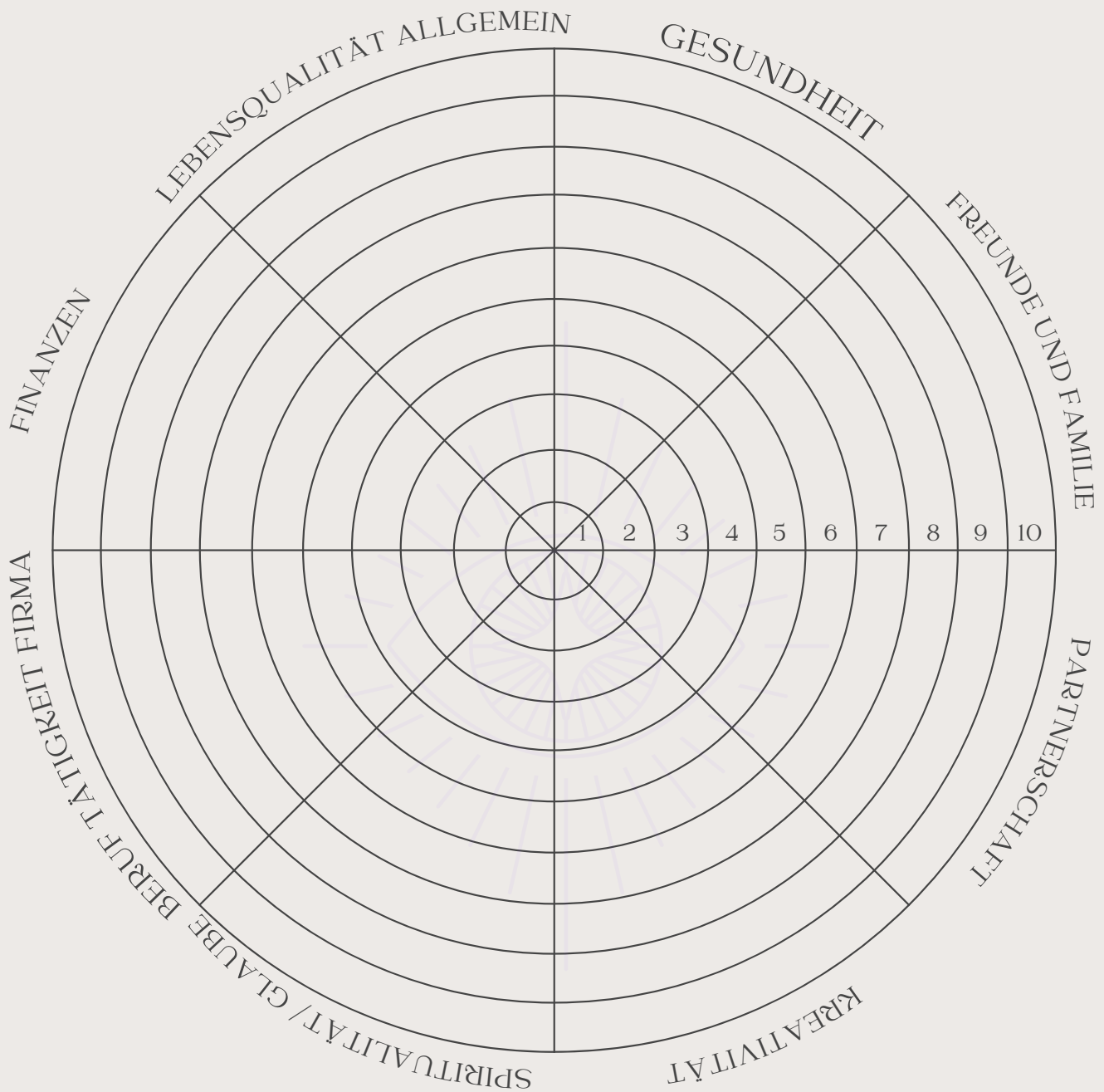
Tue dies immer und immer
wieder, aber so das es sich für
dich gut anfühlt.

NOTIZEN

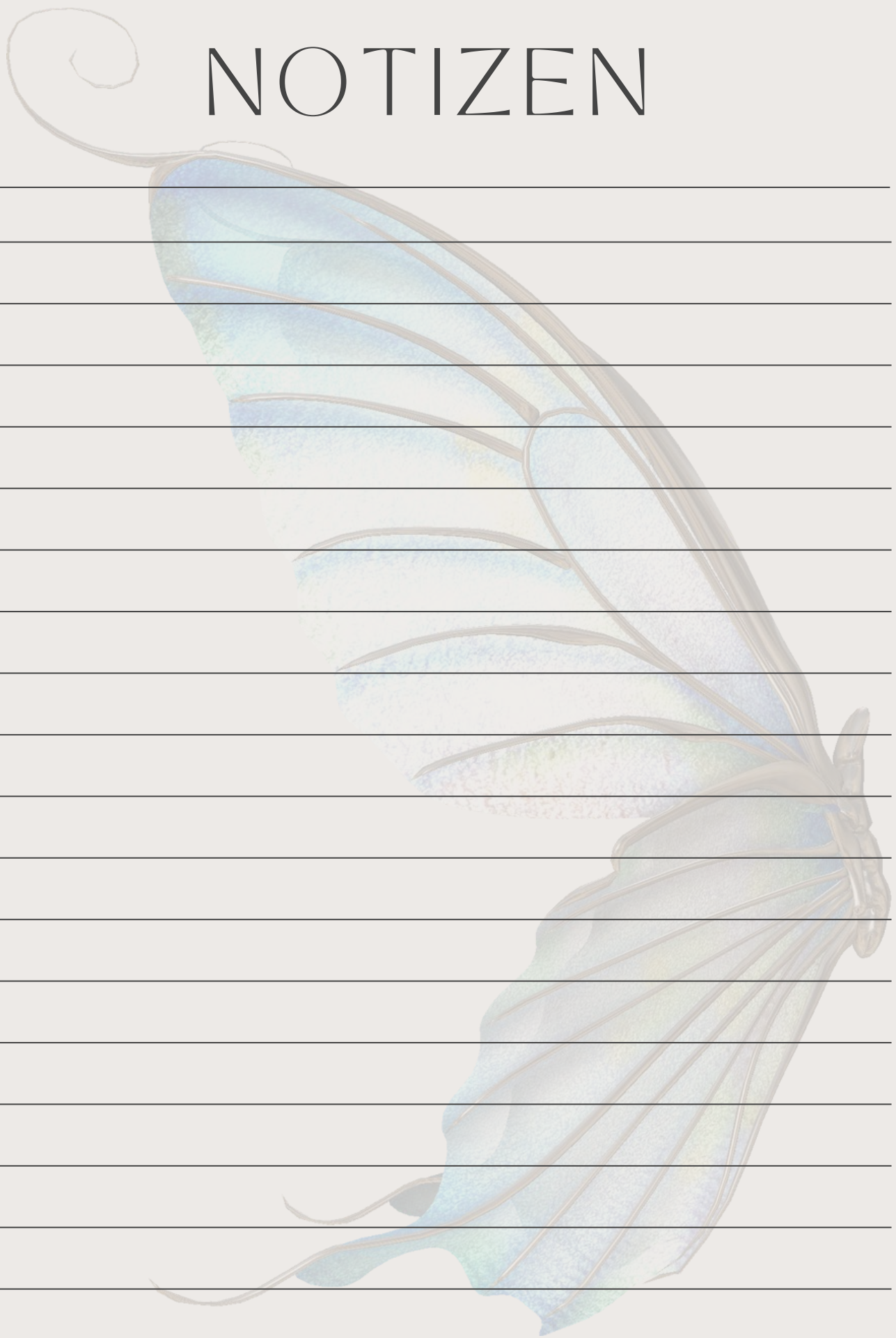


DAS RAD DEINES LEBENS

SCHAU BITTE AUF DICH, WO DU GERADE IN DEINEM LEBEN STEHST? BITTE SEI EHRlich ZU DIR SELBST. DIESES RAD WIRD SICH IM LAUFE DEINER SELBSTREISE VERÄNDERN, DAHER WERDE ICH DIESES EIN ZWEITES MAL EINBINDEN. BITTE MARKIERE AUS TIEFSTEM BAUCHGEFÜHL, WO DU FÜR DICH STEHST. DAFÜR SCHLIESSE BITTE DIE AUGEN UND FÜHLE IN DICH HINEIN UND FÜLLE DANN ERST DAS RAD DES LEBENS AUS. SEI EHRlich ZU DIR SELBST. HIER BEGINNT DEINE REISE DEINER PERSÖNLICHEN WAHRHEIT.



NOTIZEN

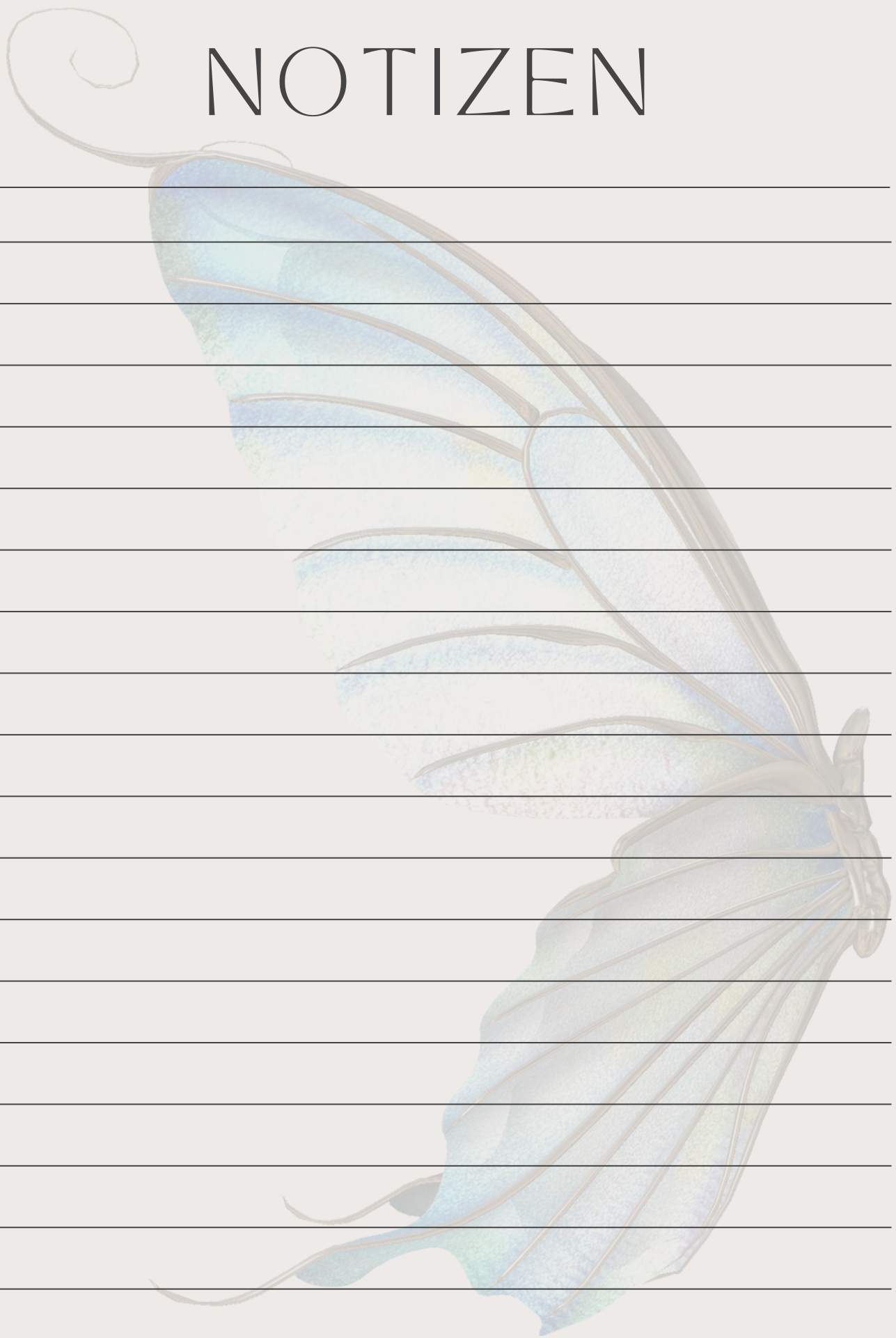


Fühle heute einfach mal
Dankbarkeit für all die
kleinen Dinge in deinem
Leben.

FÜHLE SIE



NOTIZEN



Heute möchte ich, dass du deine Postits nutzt.

Schreibe bitte auf deine Postits wie du dir dein zukünftiges Leben vorstellst.
Sowohl beruflich und privat.

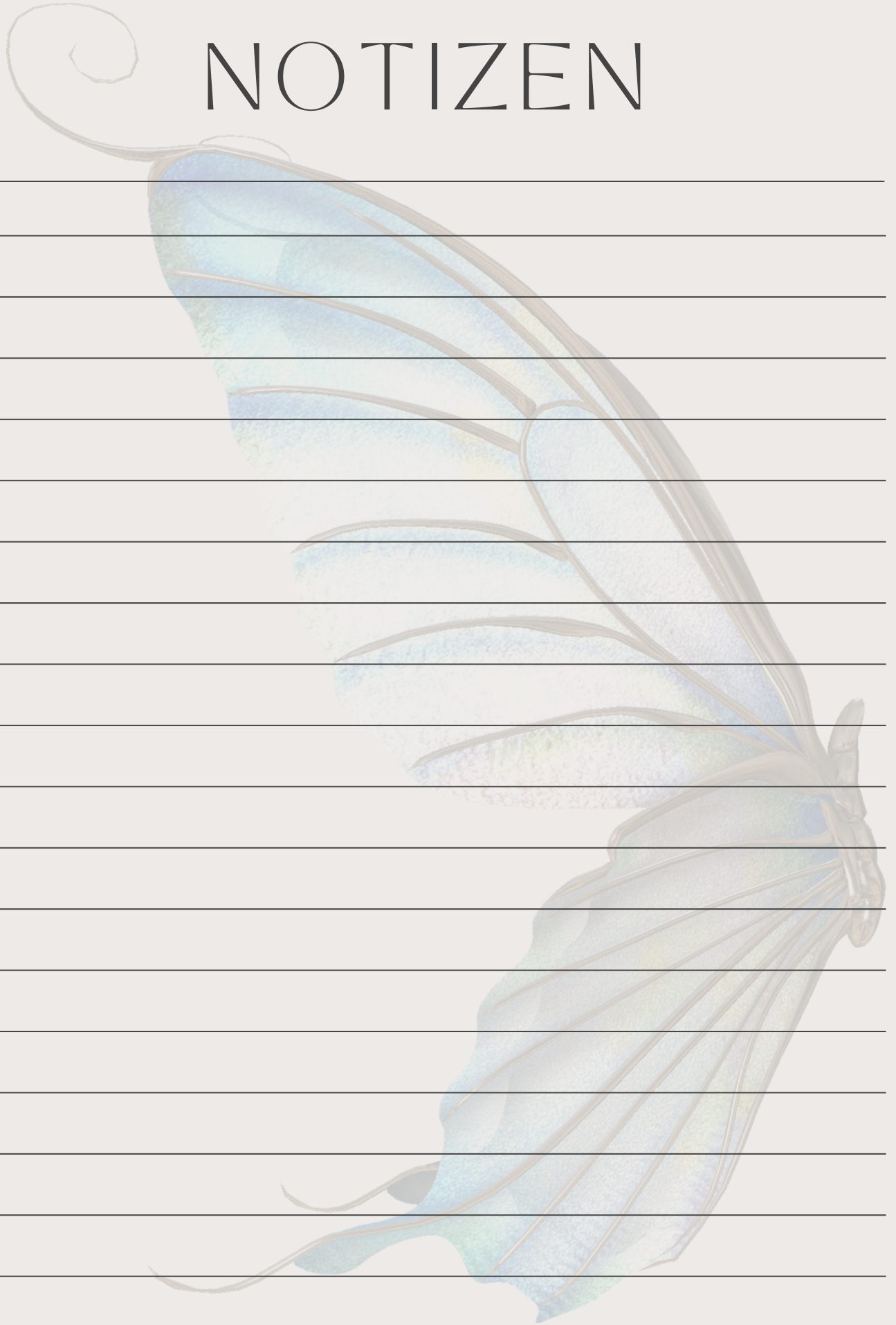
Was möchtest du für dich? Was sind deine Wünsche?

Ich möchte, dass du diese vor dir auf den Boden legst, dich auf eine Leiter oder einen Stuhl stellst und von oben ein Bild machst und dir das von oben, also aus der Vogelperspektive anschaust.

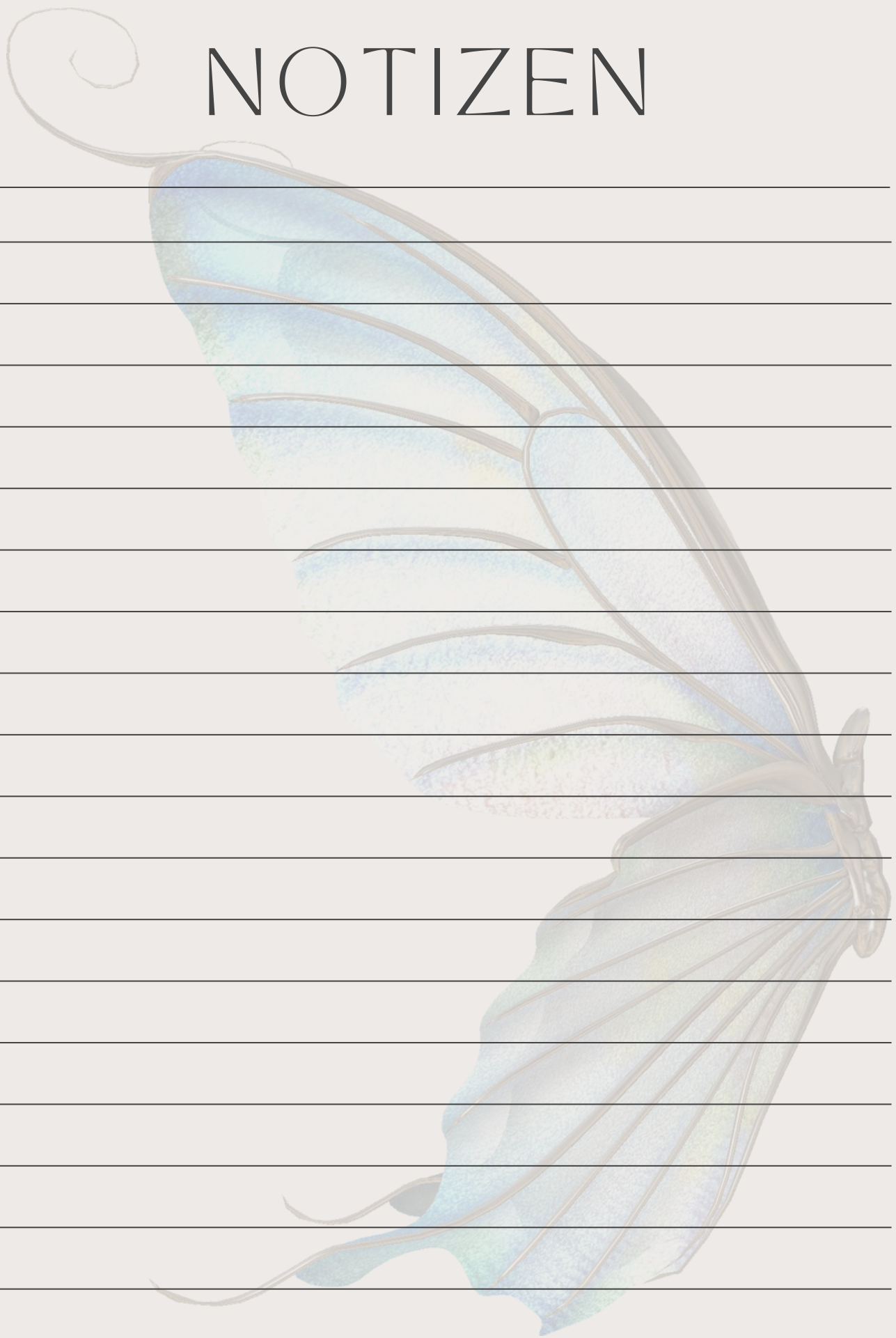
Reflektiere, Schreibe auf was du gerade fühlst.

Wiederhole diese Übung bitte 5 Wochen später nochmals.

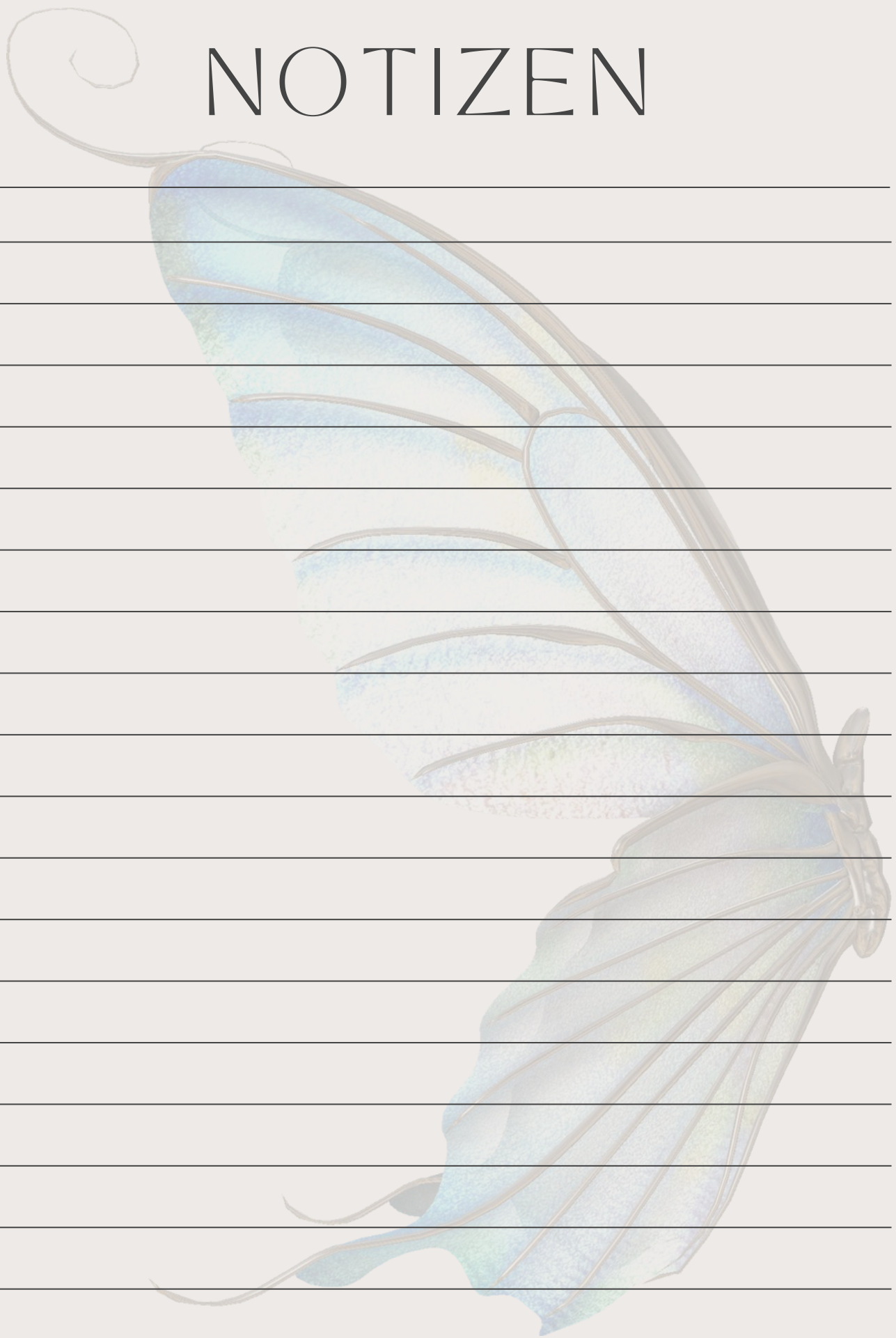
NOTIZEN



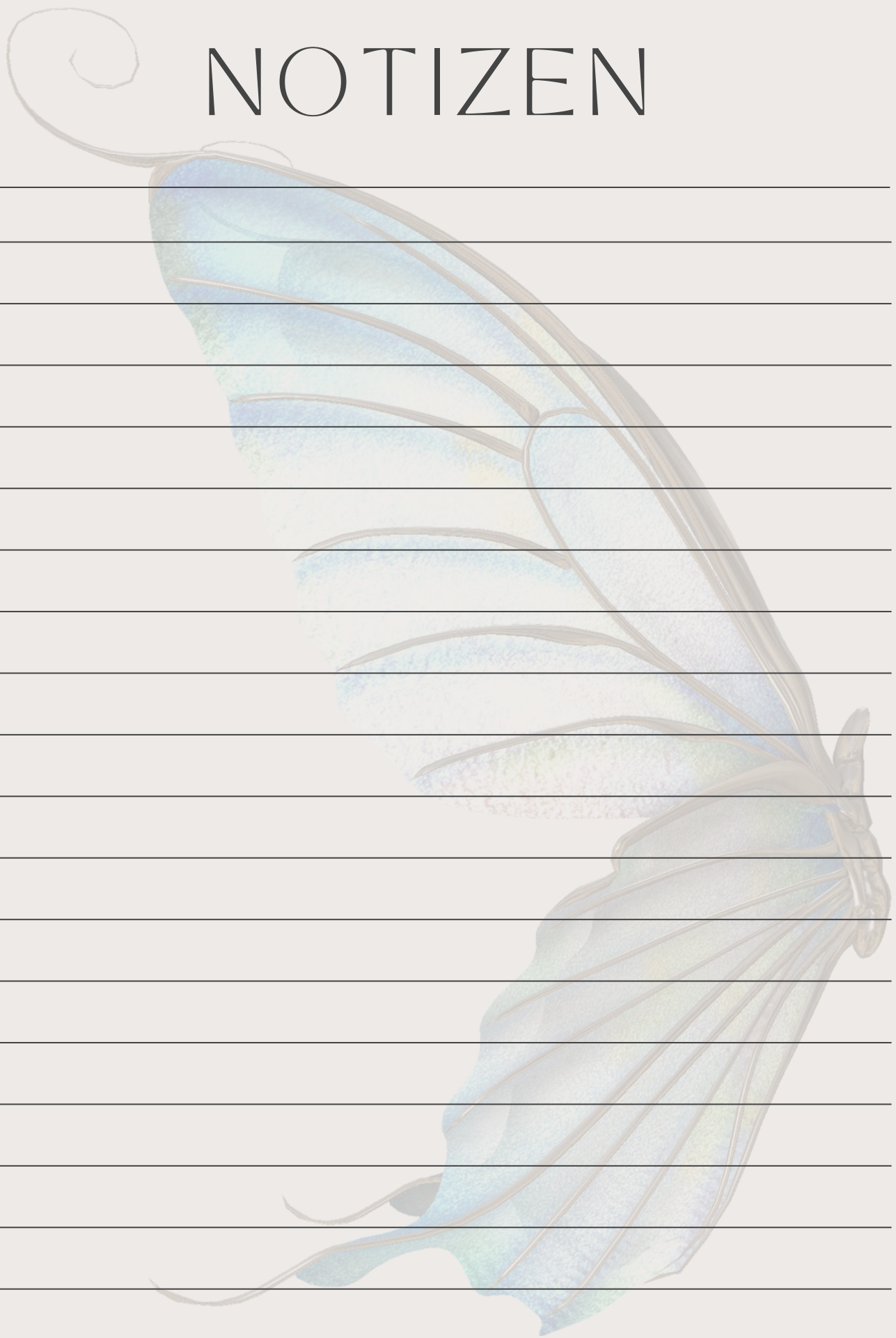
NOTIZEN



NOTIZEN



NOTIZEN

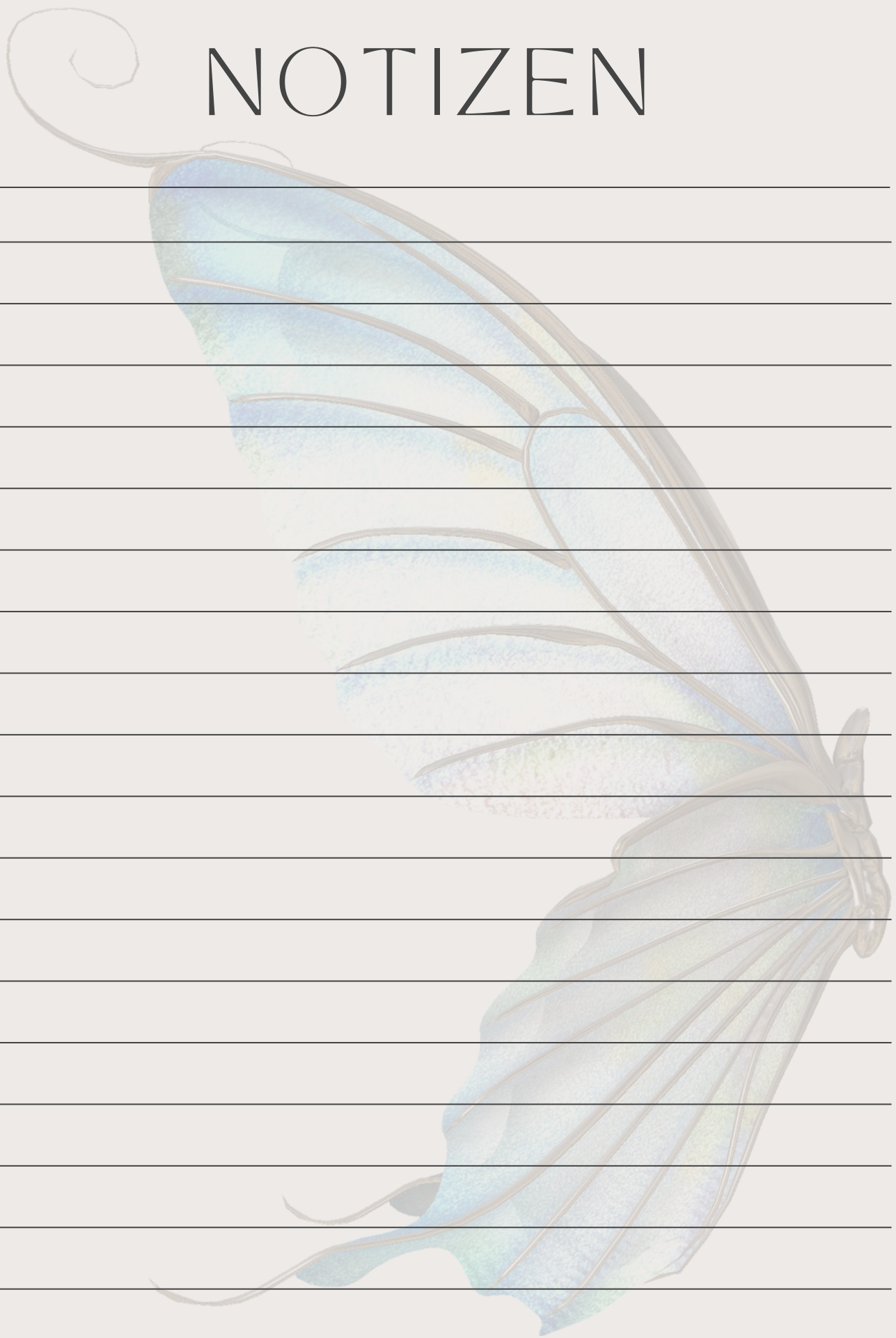


POSITIVES DENKEN
STÄRKT

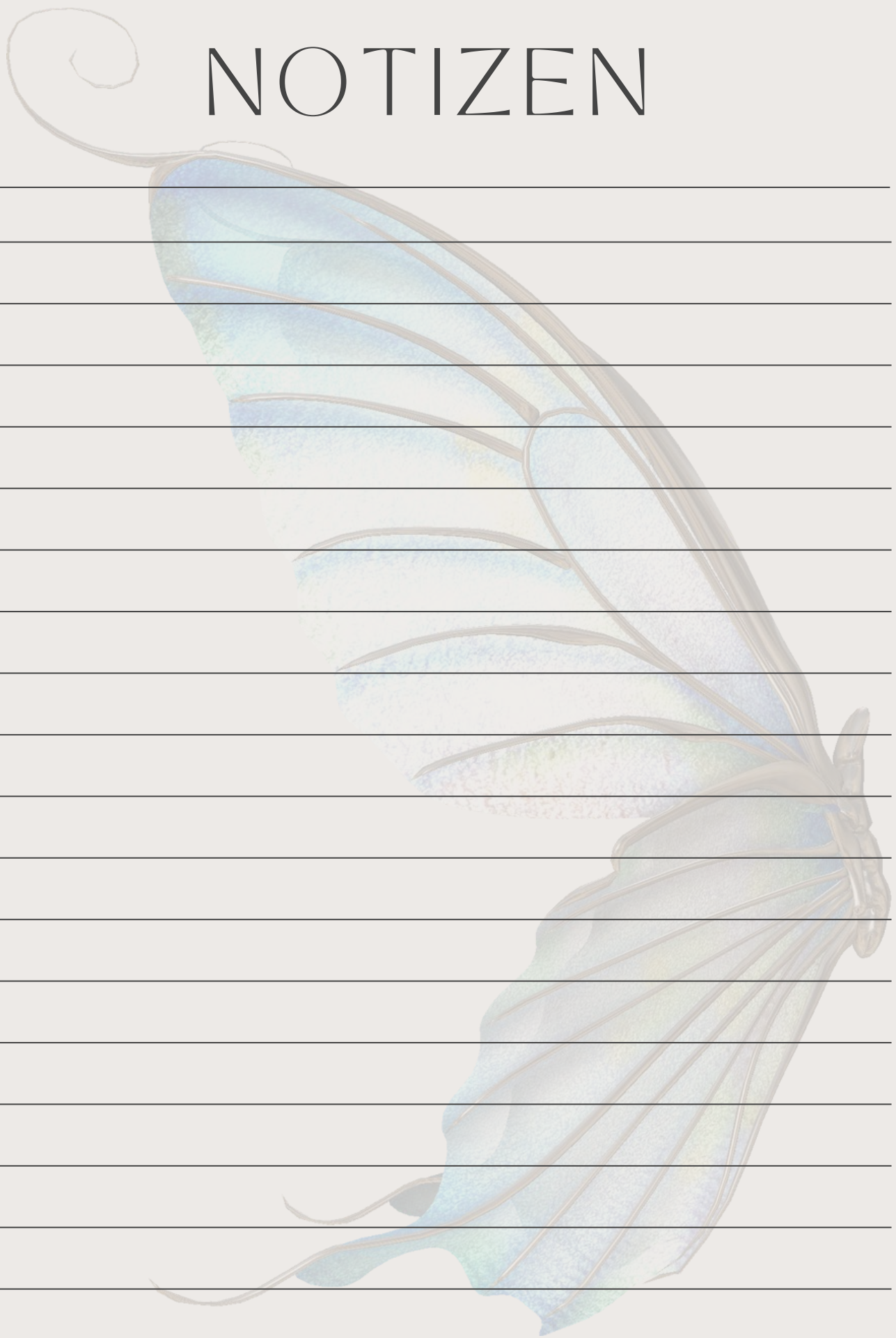
WANDLE HEUTE MAL EIN
THEMA IN DIR POSITIV
UM.



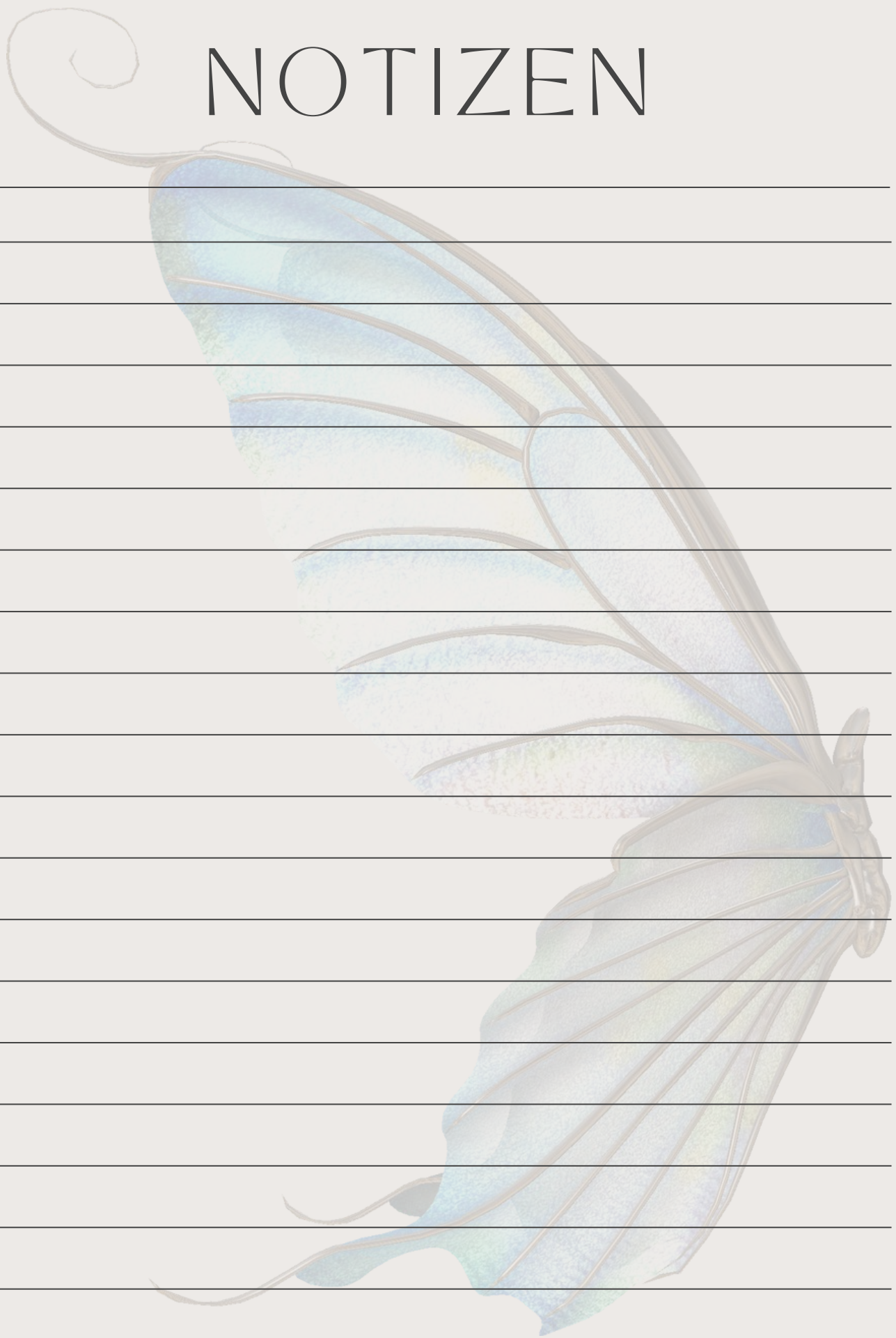
NOTIZEN



NOTIZEN



NOTIZEN

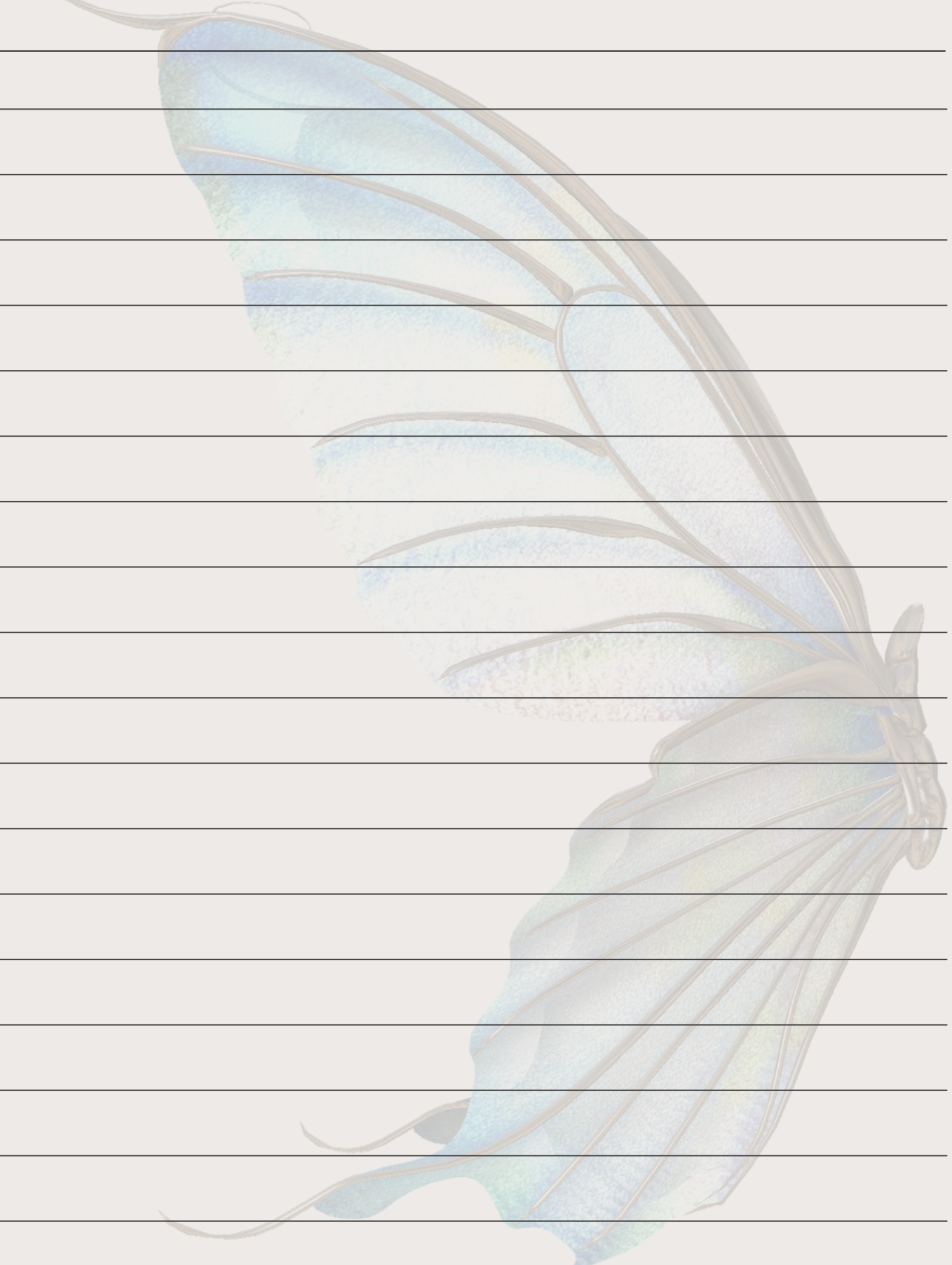


love and joy



POSITIVE GEDANKEN DENKEN UND DAS JEDEN
TAG. BESTÄRKE DICH SELBST. SAGE DIR JEDEN
TAG ICH BIN WUNDERVOLL SO WIE ICH BIN.

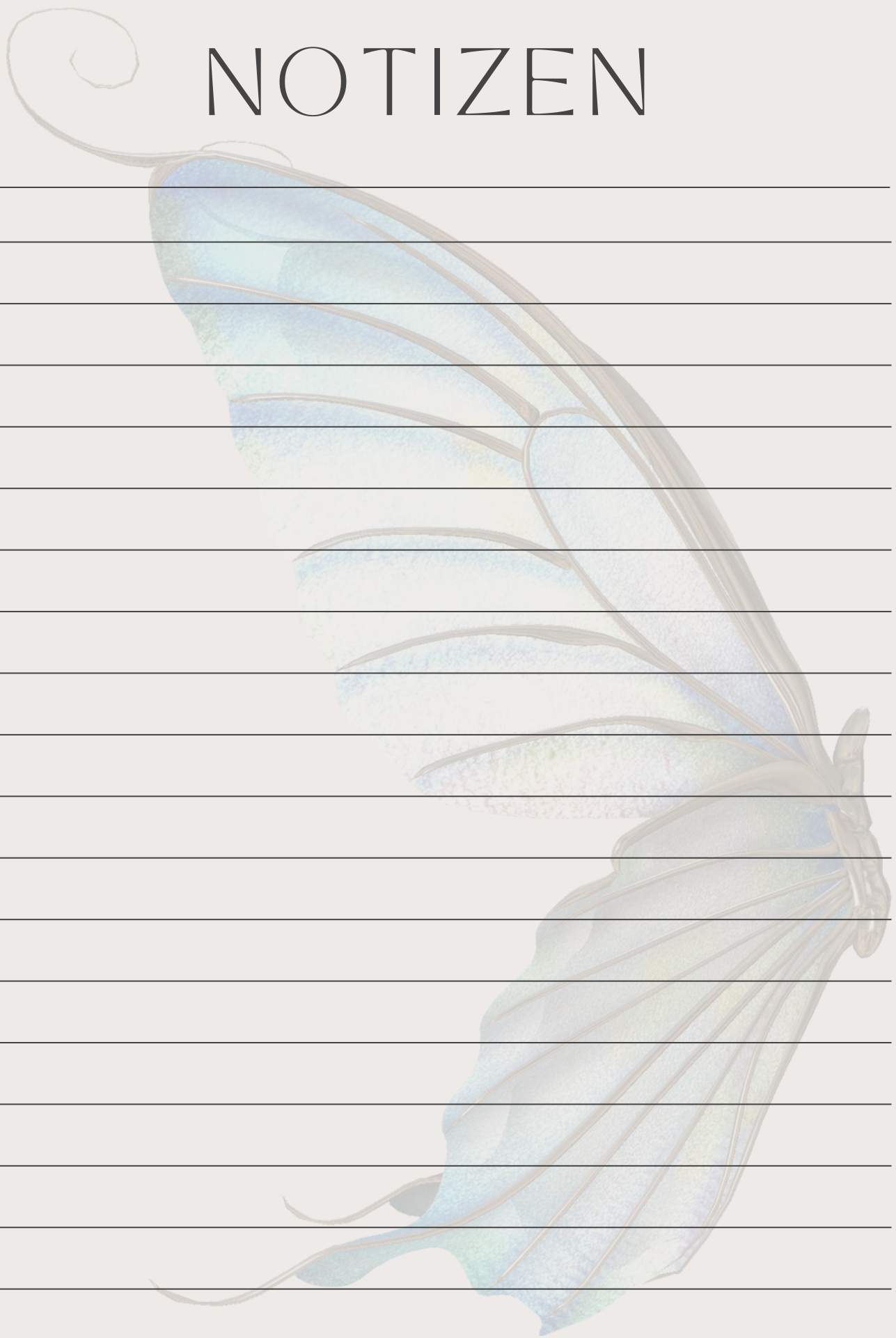
WAS SCHÄTZT DU AN DEINER FAMILIE? SAGE HEUTE MAL EINFACH DEINER MAMA ODER DEINEM PAPA DANKE. EGAL, OB SIE NOCH AM LEBEN SIND ODER SCHON IM HIMMEL SIND. SAGE EINFACH MAL DANKE DAFÜR, DASS SIE IHR BESTES GEGEBEN HABEN.



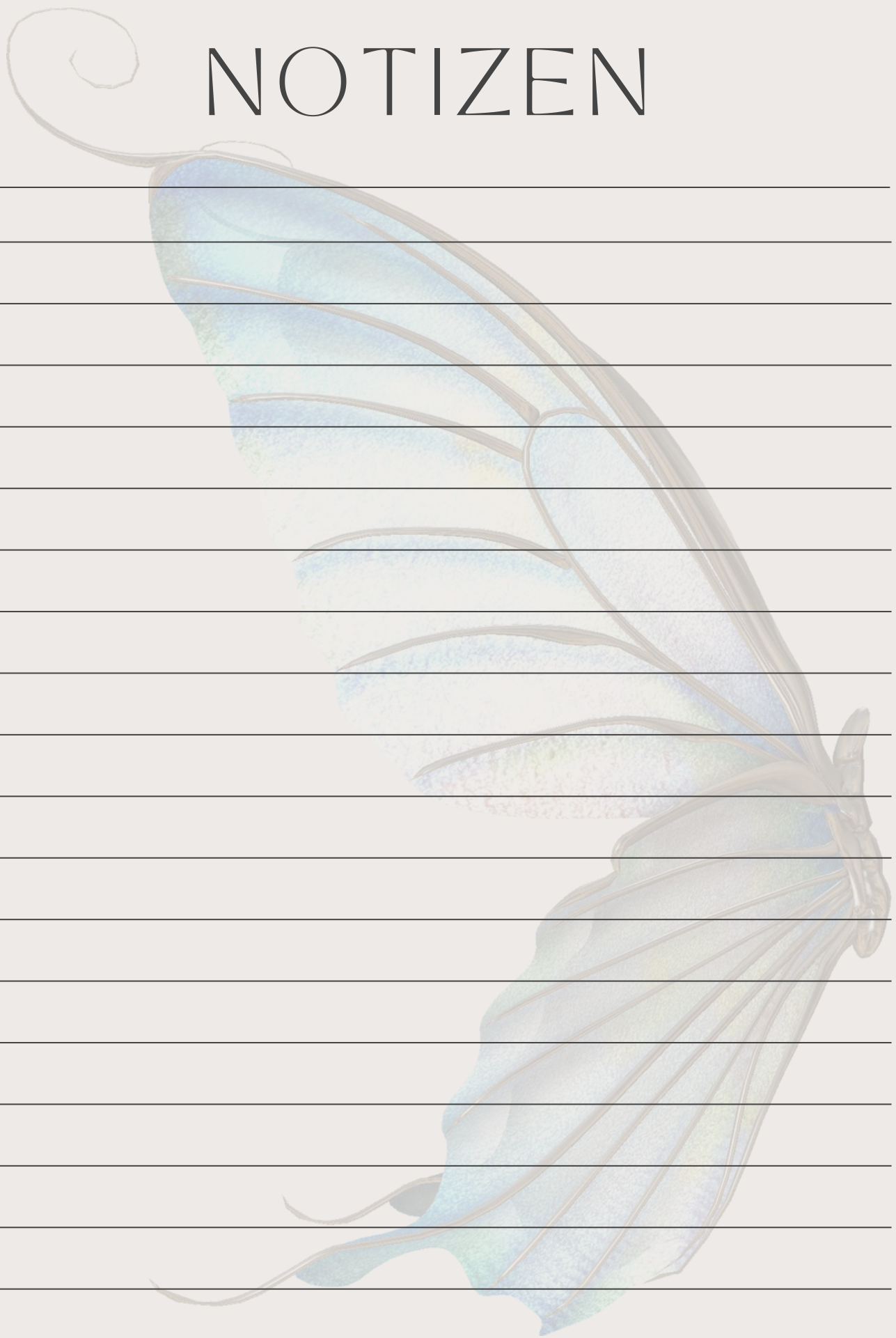
A series of horizontal lines for writing, overlaid on a faint illustration of a butterfly with blue and green wings.



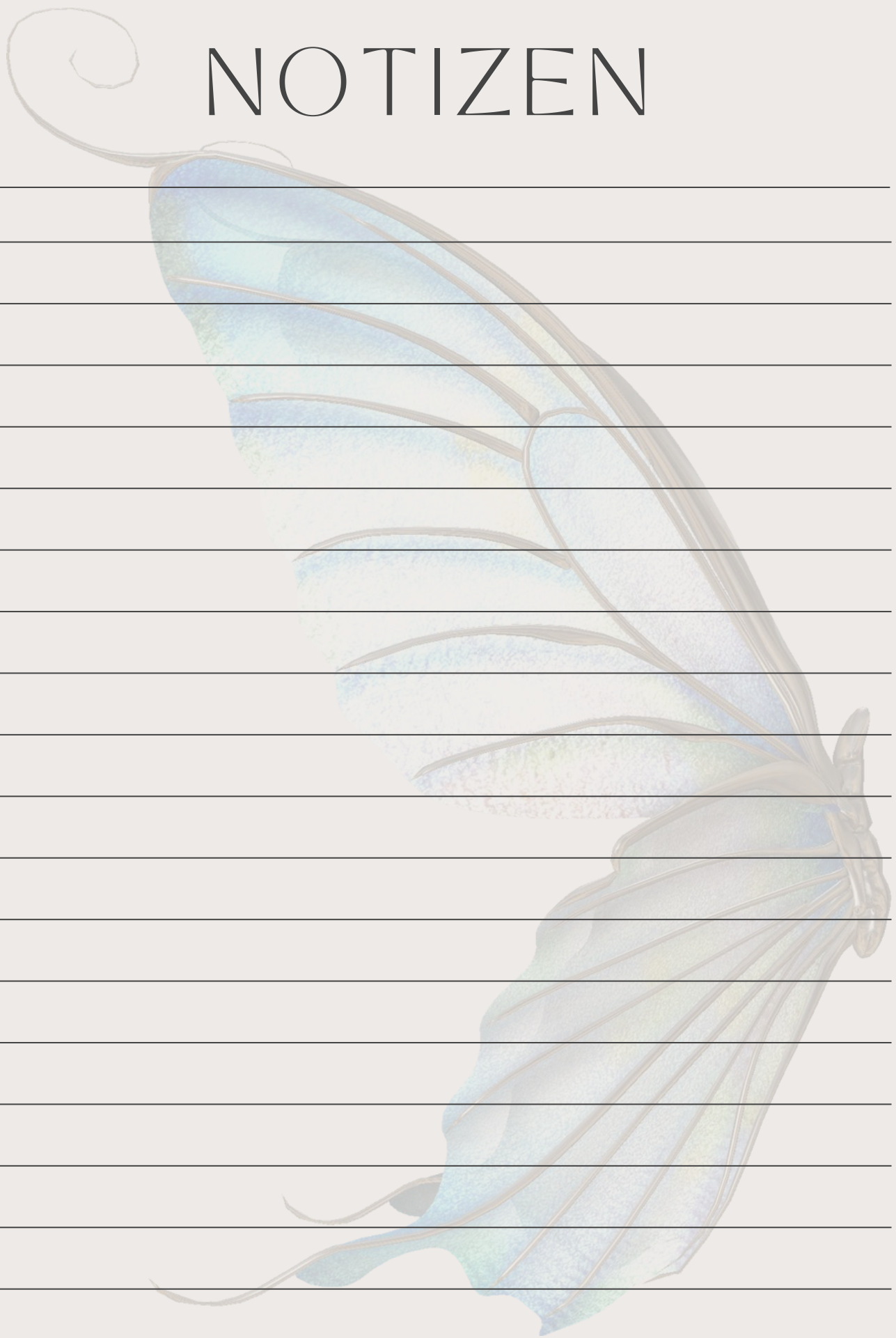
NOTIZEN



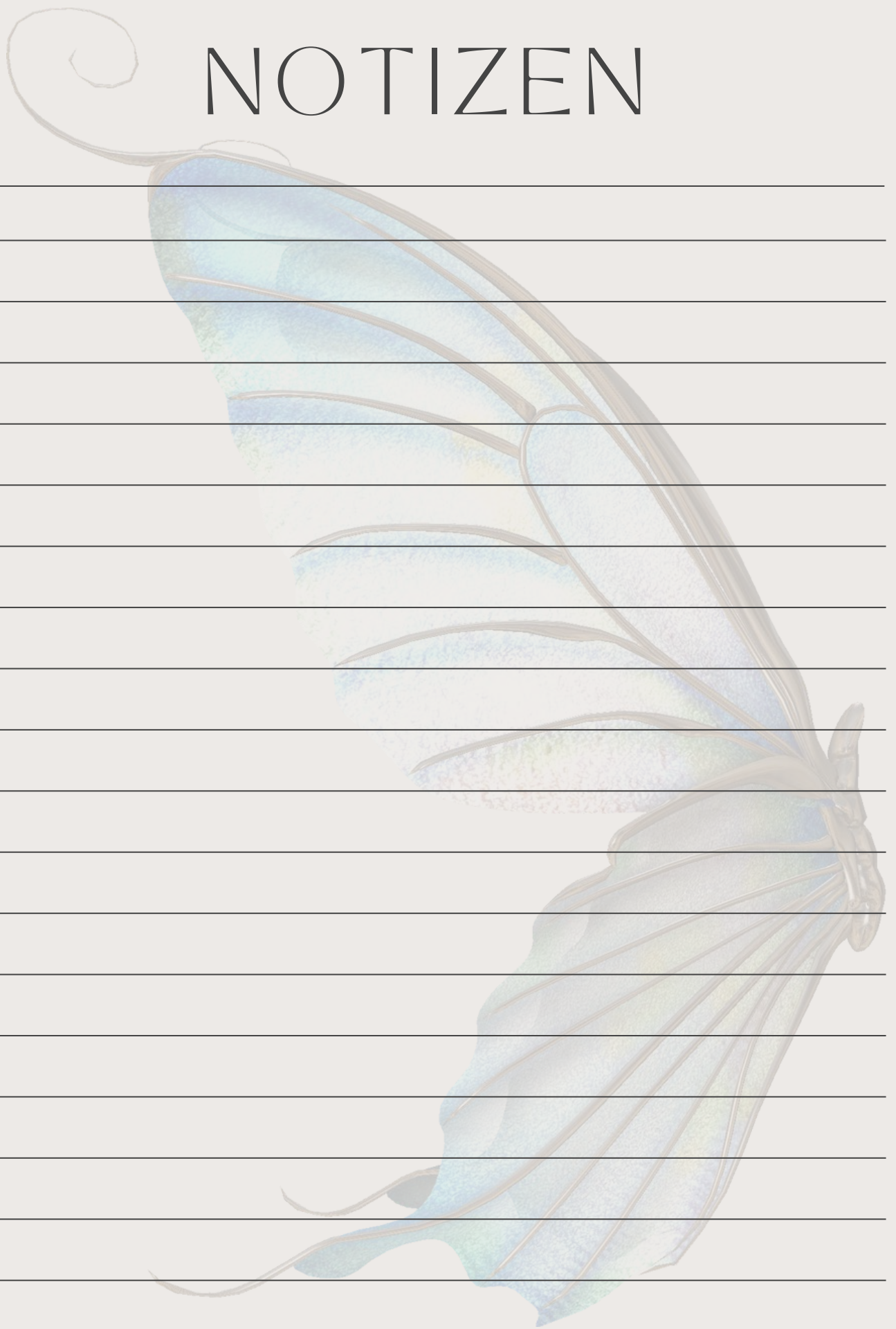
NOTIZEN



NOTIZEN



NOTIZEN

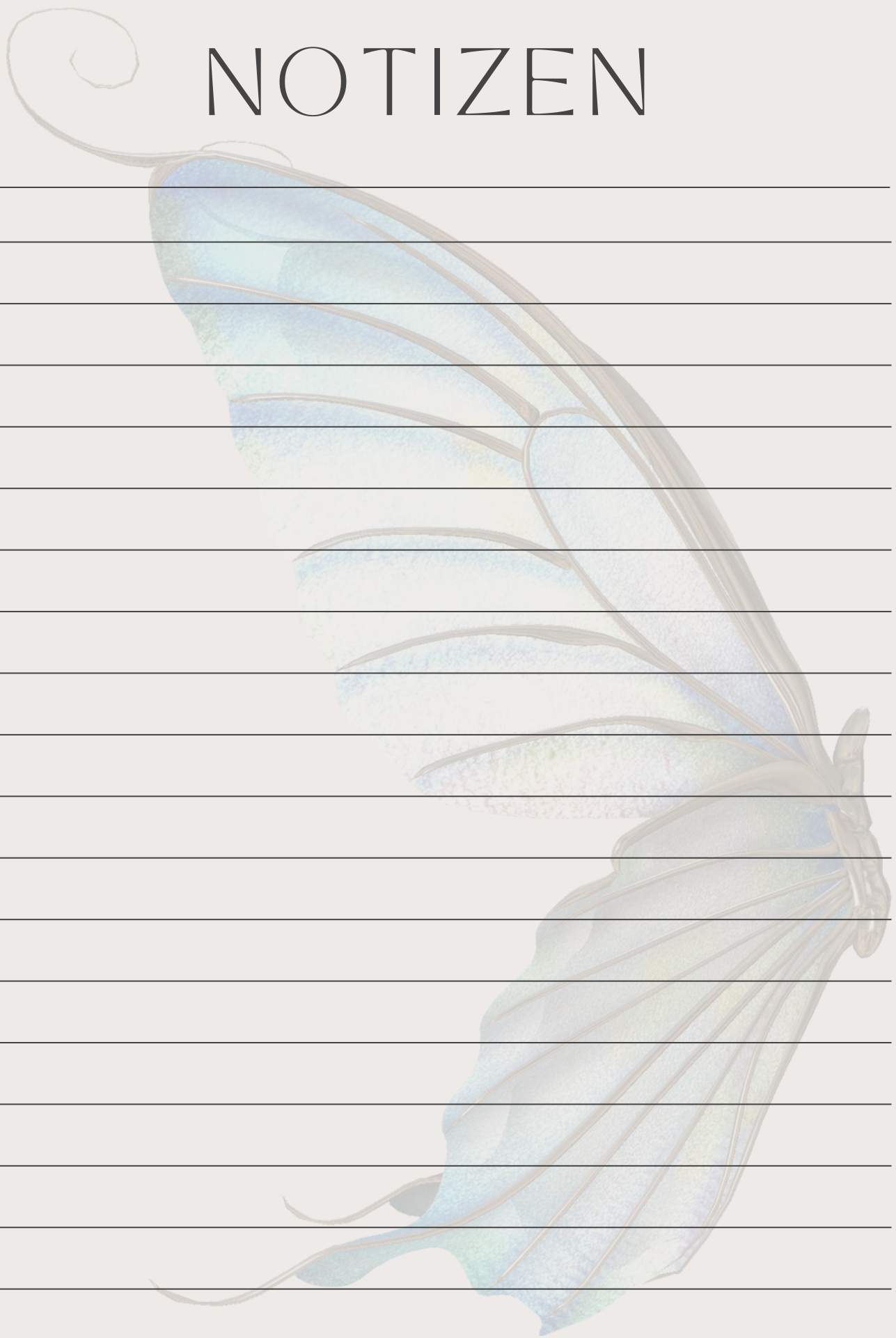


Spiegelübung

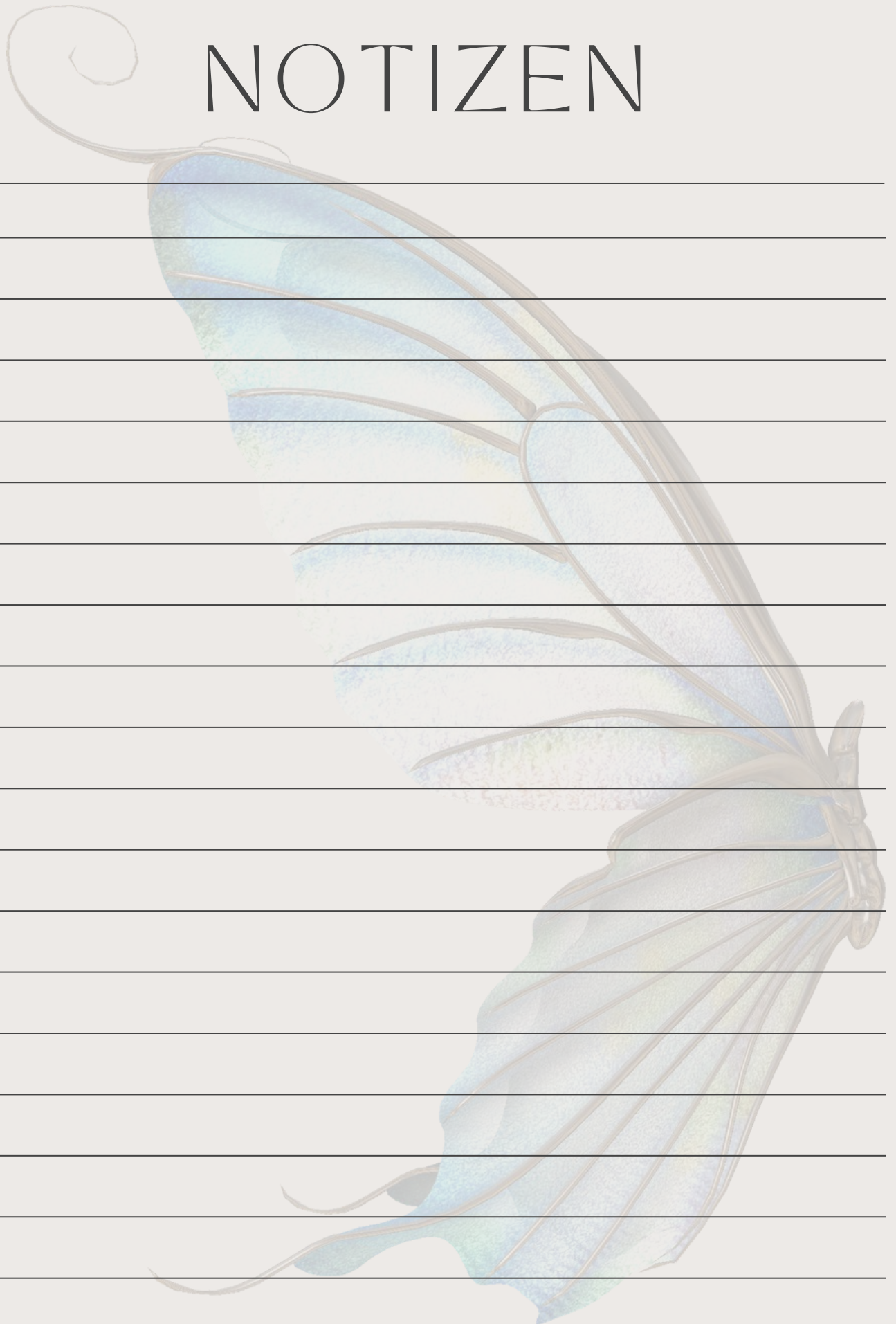
Stelle dich bitte nun an Tagen deiner Wahl vor den Spiegel und sage dir selbst, ich bin wundervoll, wunderschön und einzigartig und heute **nackt**. Wiederhole dies, immer wenn du dazu bereit bist.

SCHREIBE AUF, WIE DU DICH DABEI GEFÜHLT HAST. WIEDERHÖLE DIESE ÜBUNG DAS NÄCHSTE HALBE JAHR, DANN WENN DU BEREIT BIST. STÄRKE DICH SELBST.

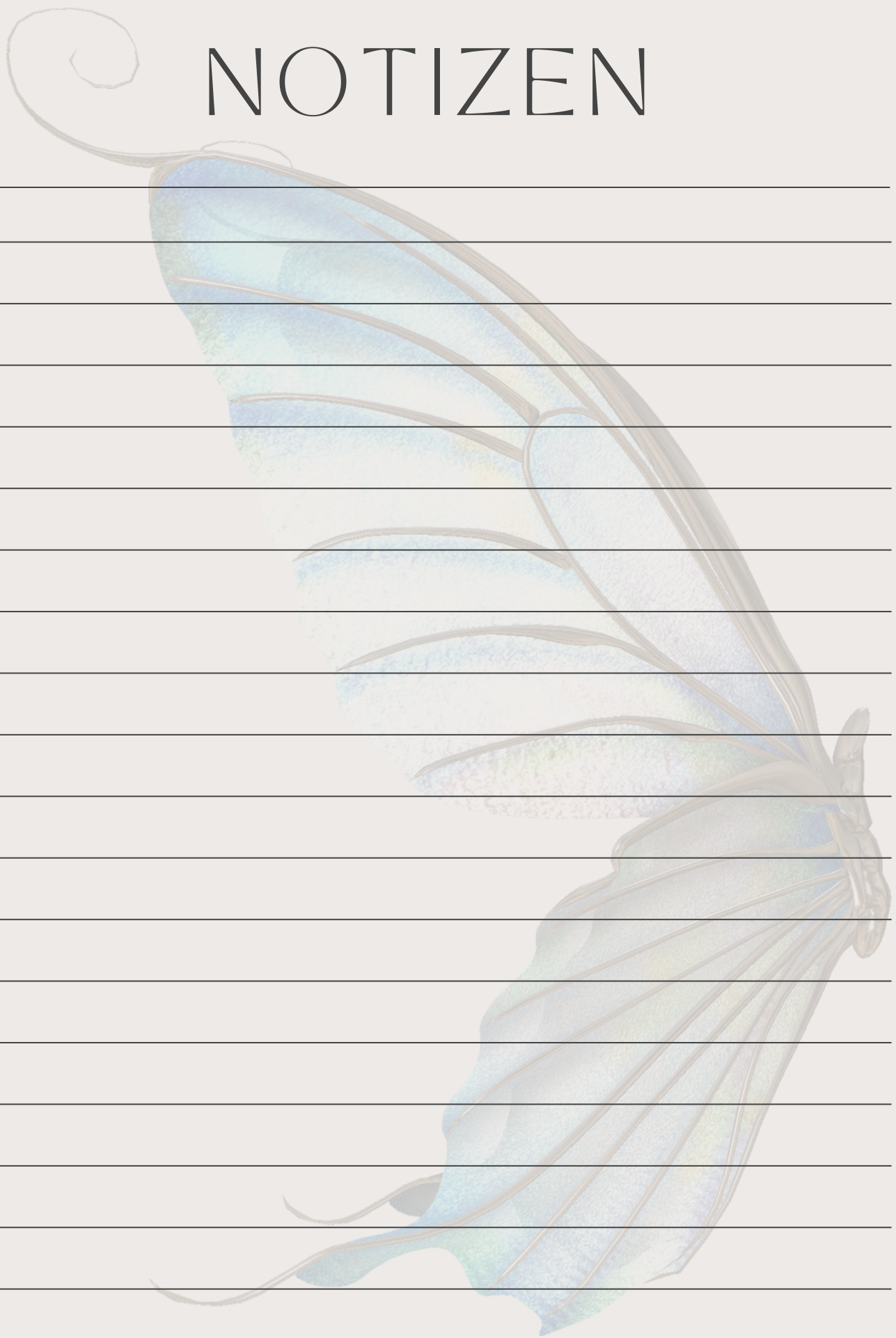
NOTIZEN

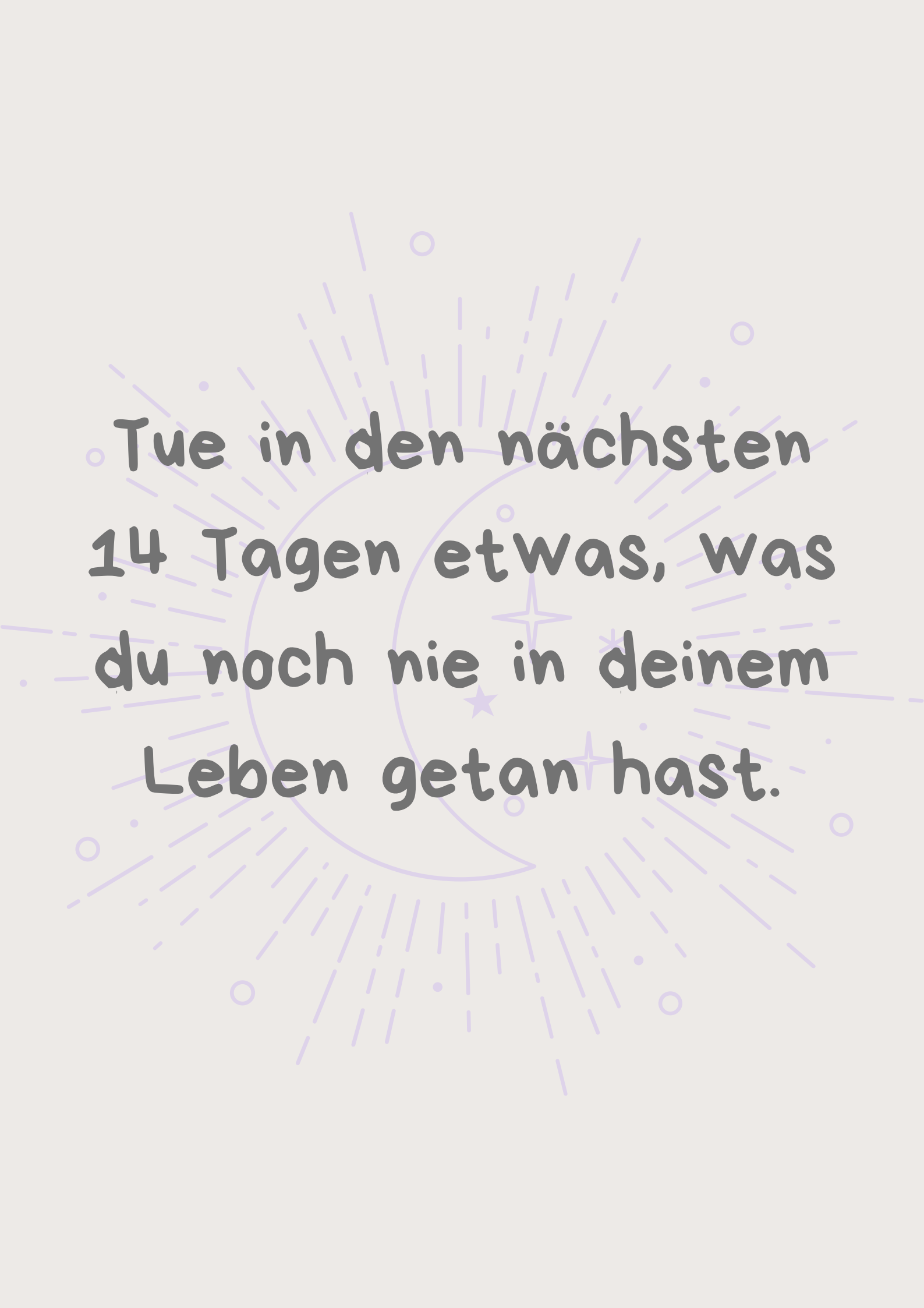


NOTIZEN

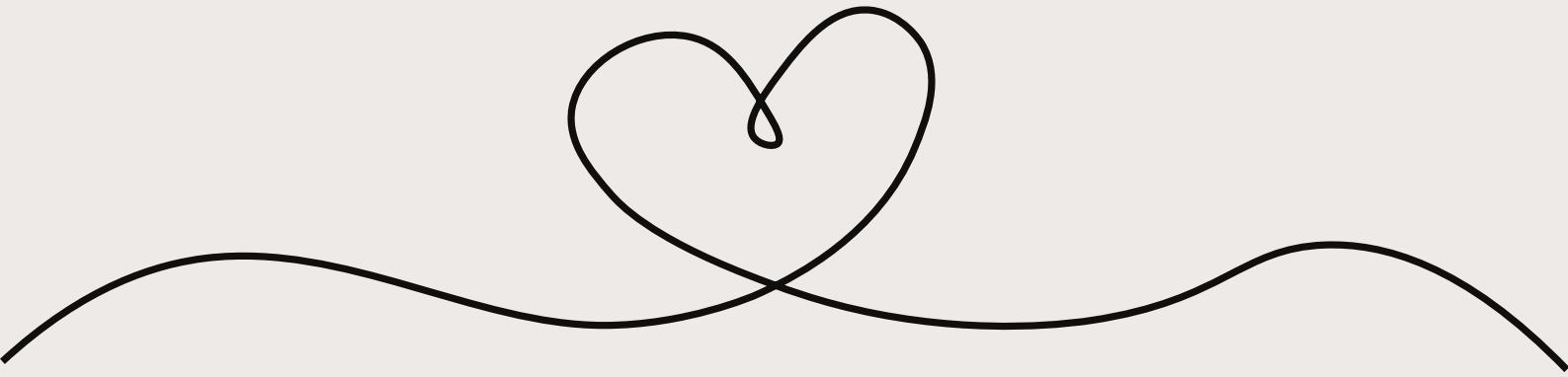


NOTIZEN





Tue in den nächsten
14 Tagen etwas, was
du noch nie in deinem
Leben getan hast.



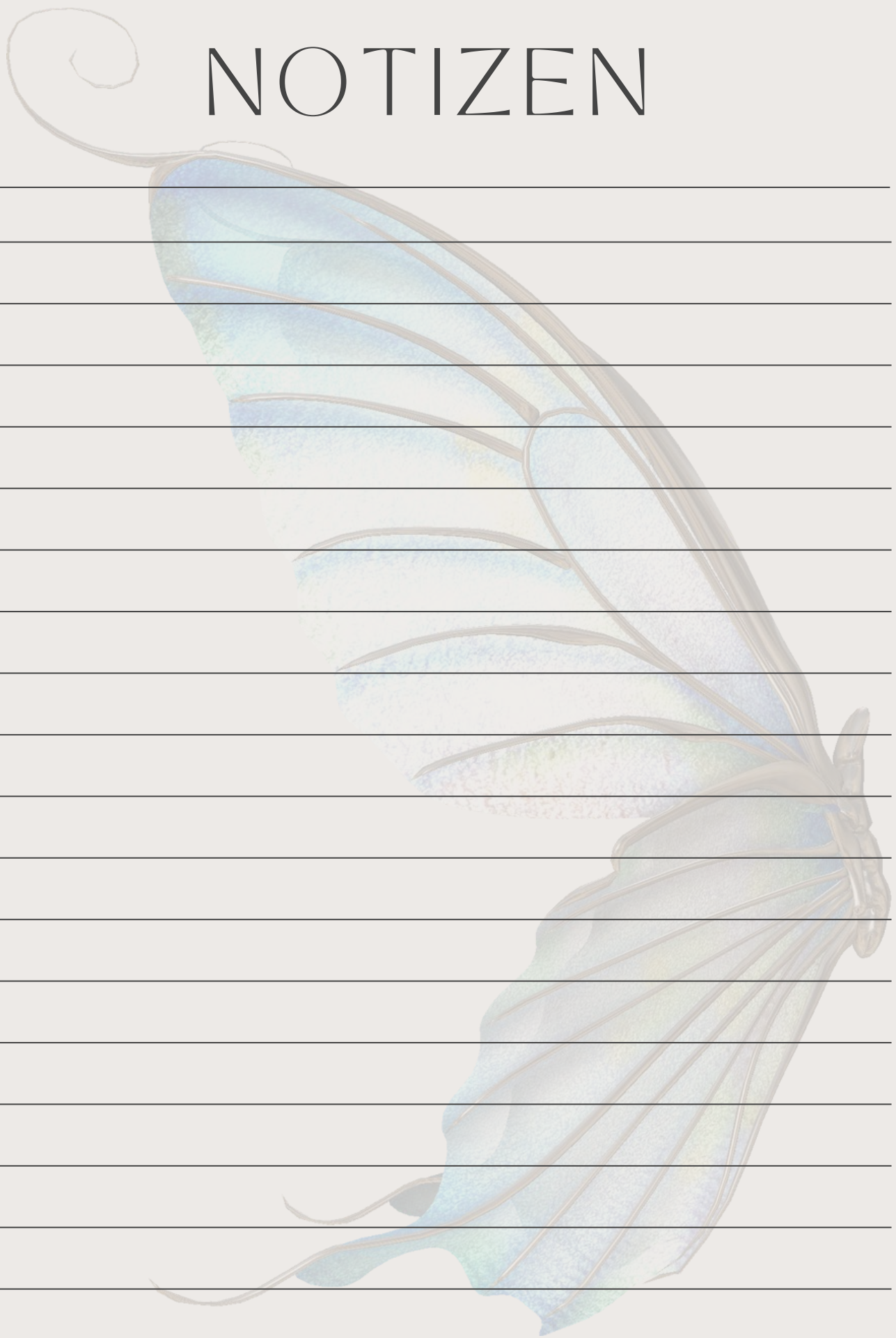
LÄCHELN
LACHELN
UND DAS DEN GANZEN
TAG



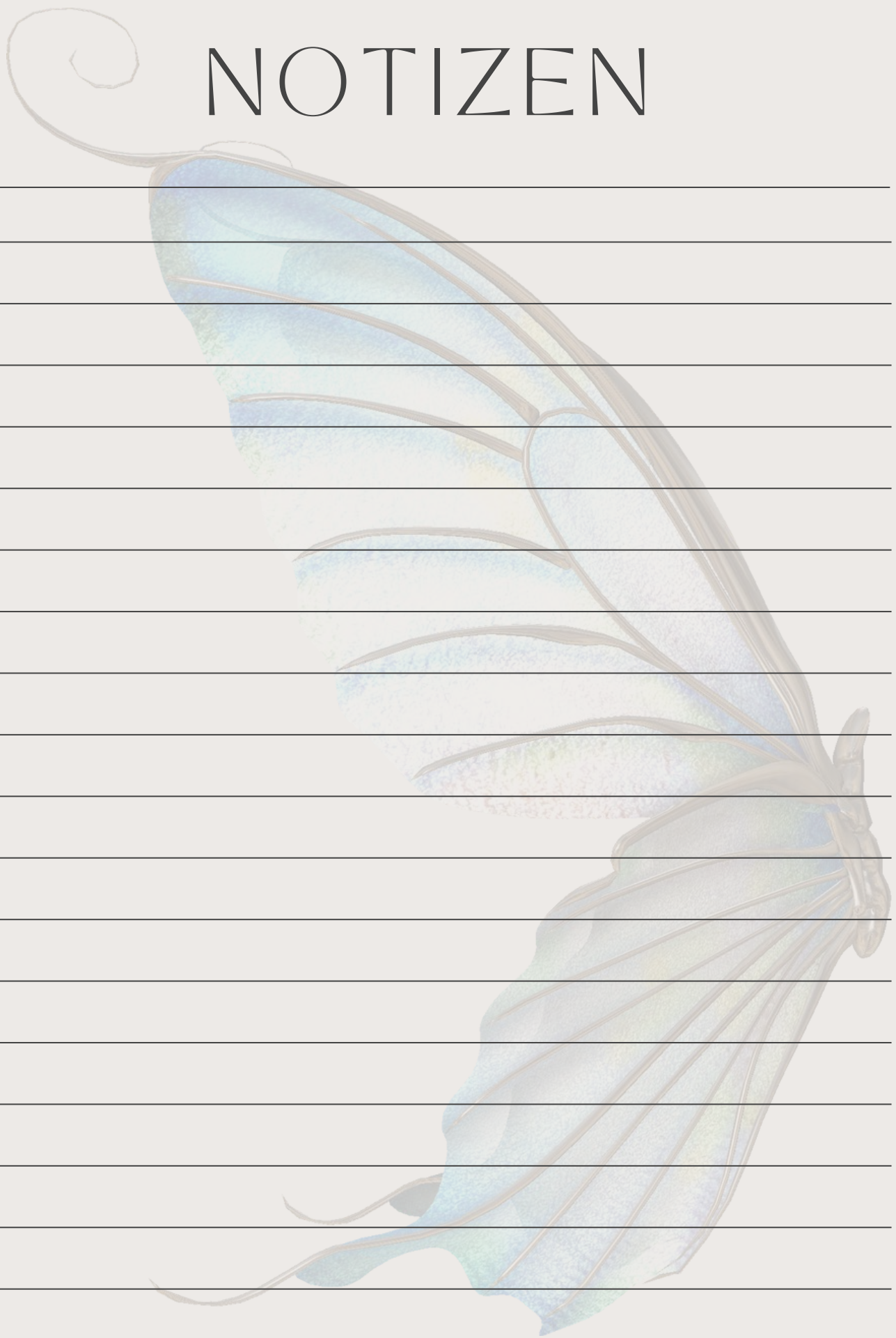
was siehst du in diesem Bild? Schreib es bitte auf der nächsten Seite auf...



NOTIZEN



NOTIZEN





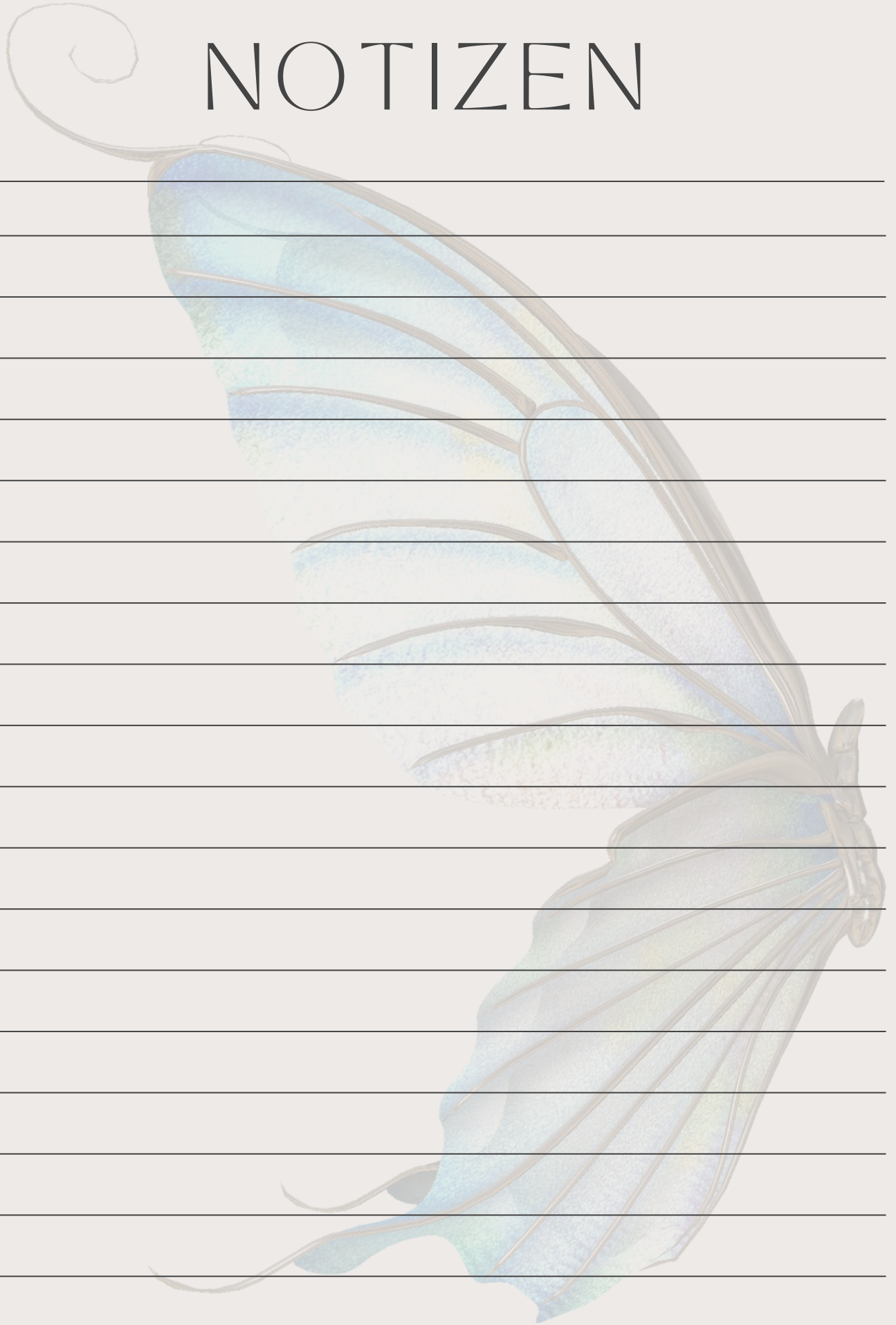
HERZÖFFNUNG

Konzentriere dich
heute mal nur auf
dein HERZ. Setze
deine Gedanken nur
auf dein Herz. Kein
Verstand.

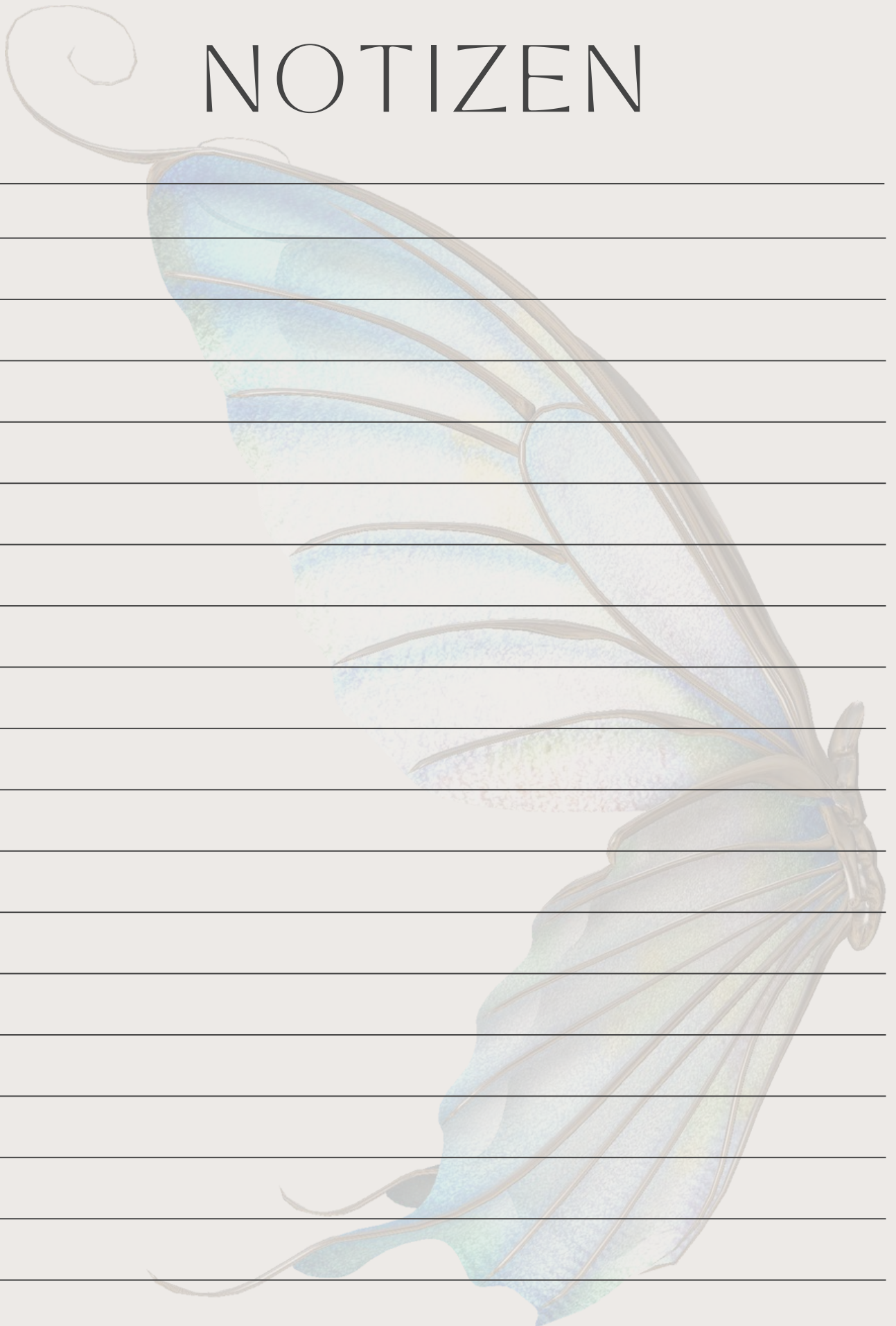
Was fühlst du?



NOTIZEN



NOTIZEN



NOTIZEN





SELBSTLIEBE

*Du bist der wichtigste
Mensch in deinem Leben.
Also behandle dich auch so.*



BRECHE DEINE GLAUBENSSÄTZE

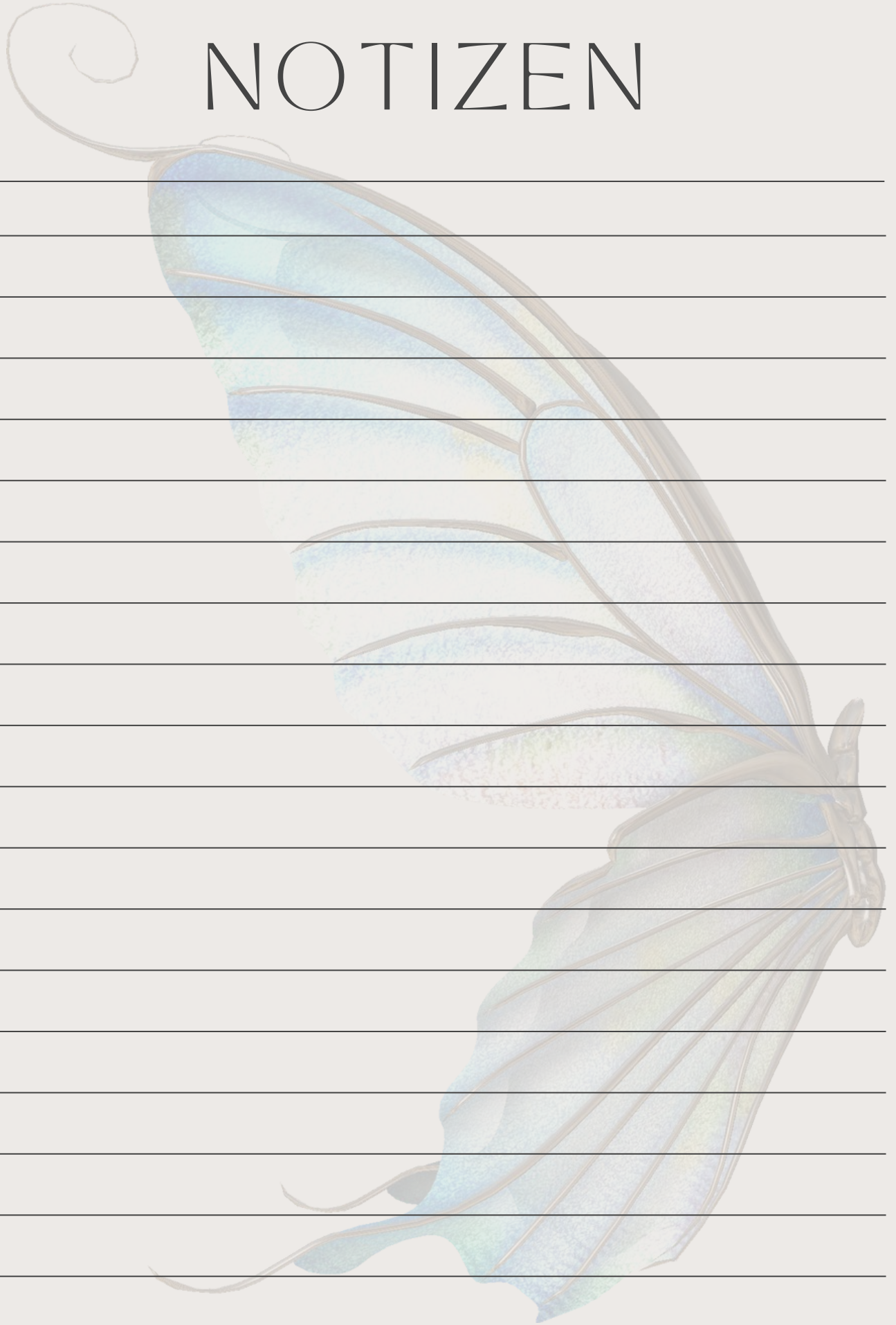
Schreibe alle **Glaubenssätze** auf, die dir bekannt sind?
Nutze bitte die folgenden Notizseiten dafür.

Glaubst du wirklich, dass jeder **Glaubenssatz** richtig ist? Wer sagt das eigentlich?

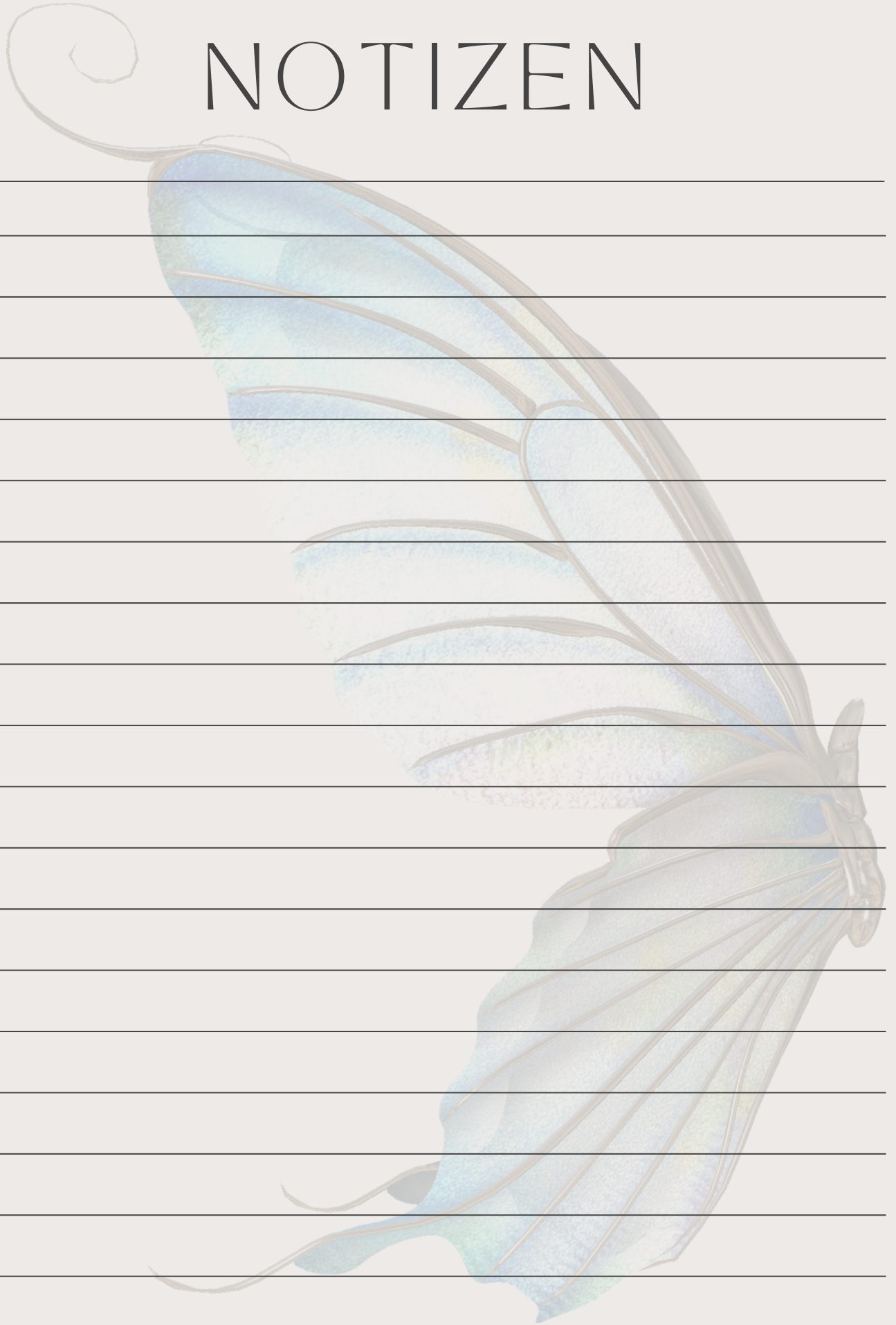
Breche alle deine Glaubenssätze und drehe sie in deinen Gedanken um.

z.B. Wer sagt eigentlich, dass Wasser blau ist. Warum ist es nicht grün? Kreiere deine eigene Gedankenwelt und male sie dir so schön und bunt :-). Kreiere sie dir so, wie sie du dir schon als Kind vorgestellt hast.

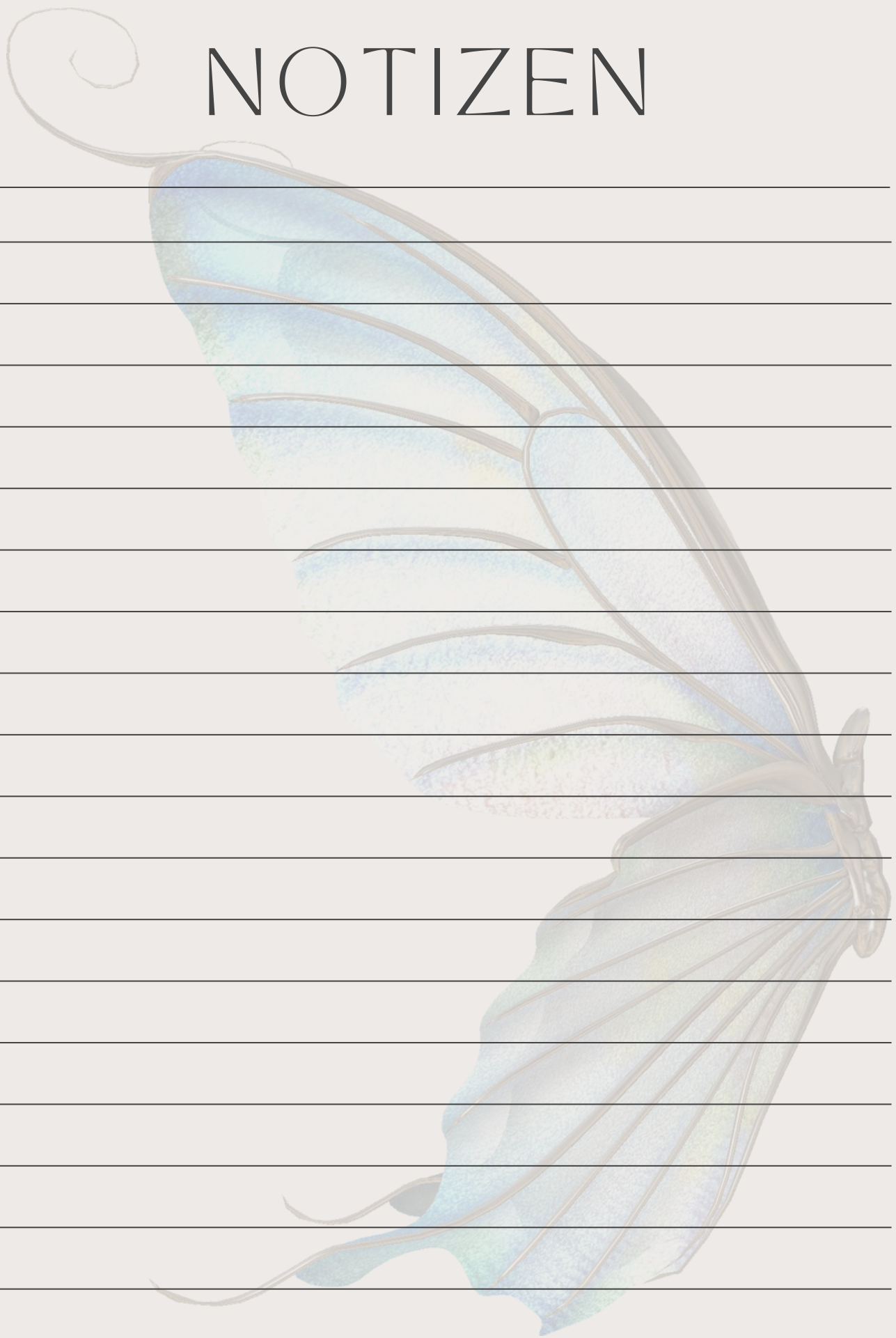
NOTIZEN



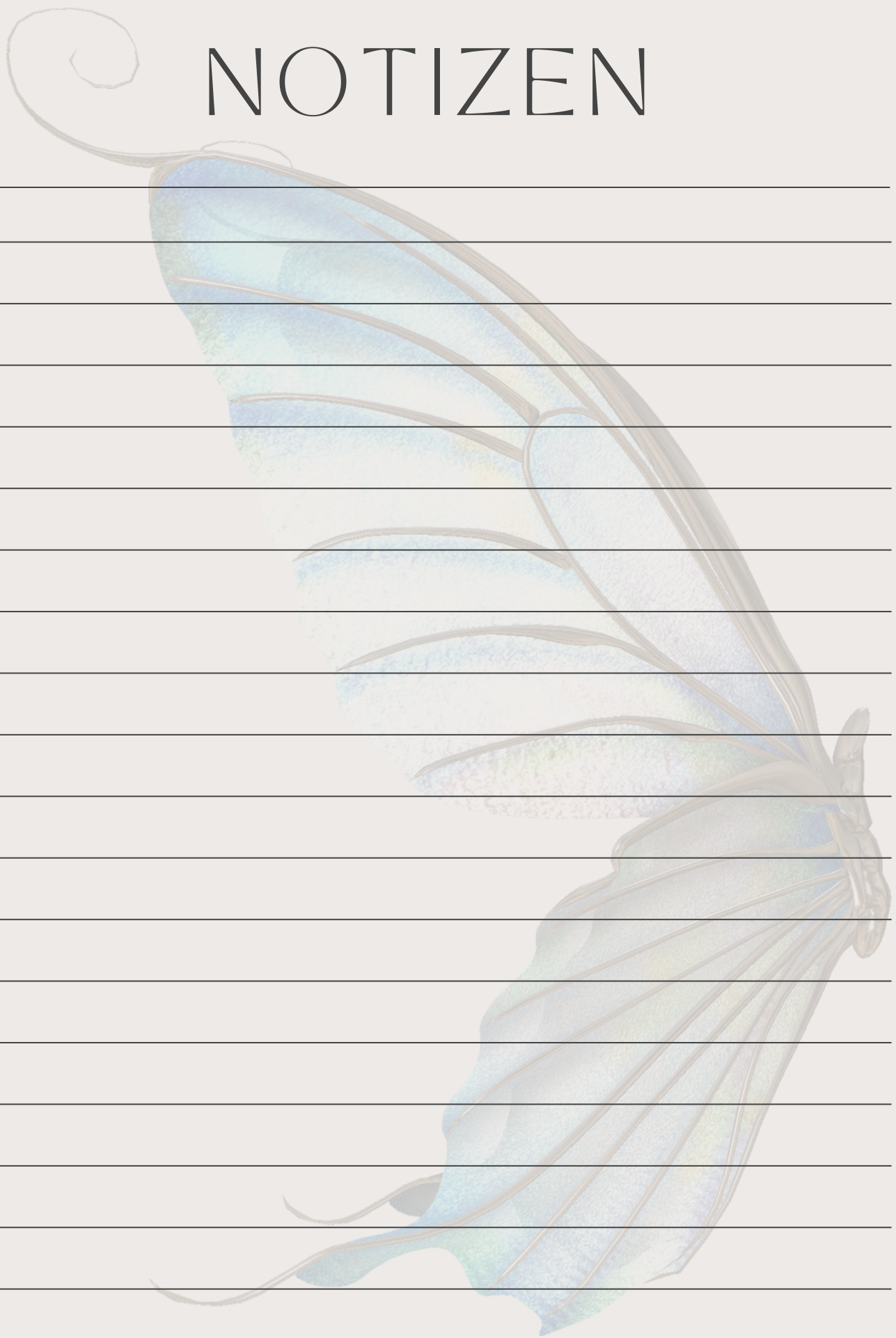
NOTIZEN



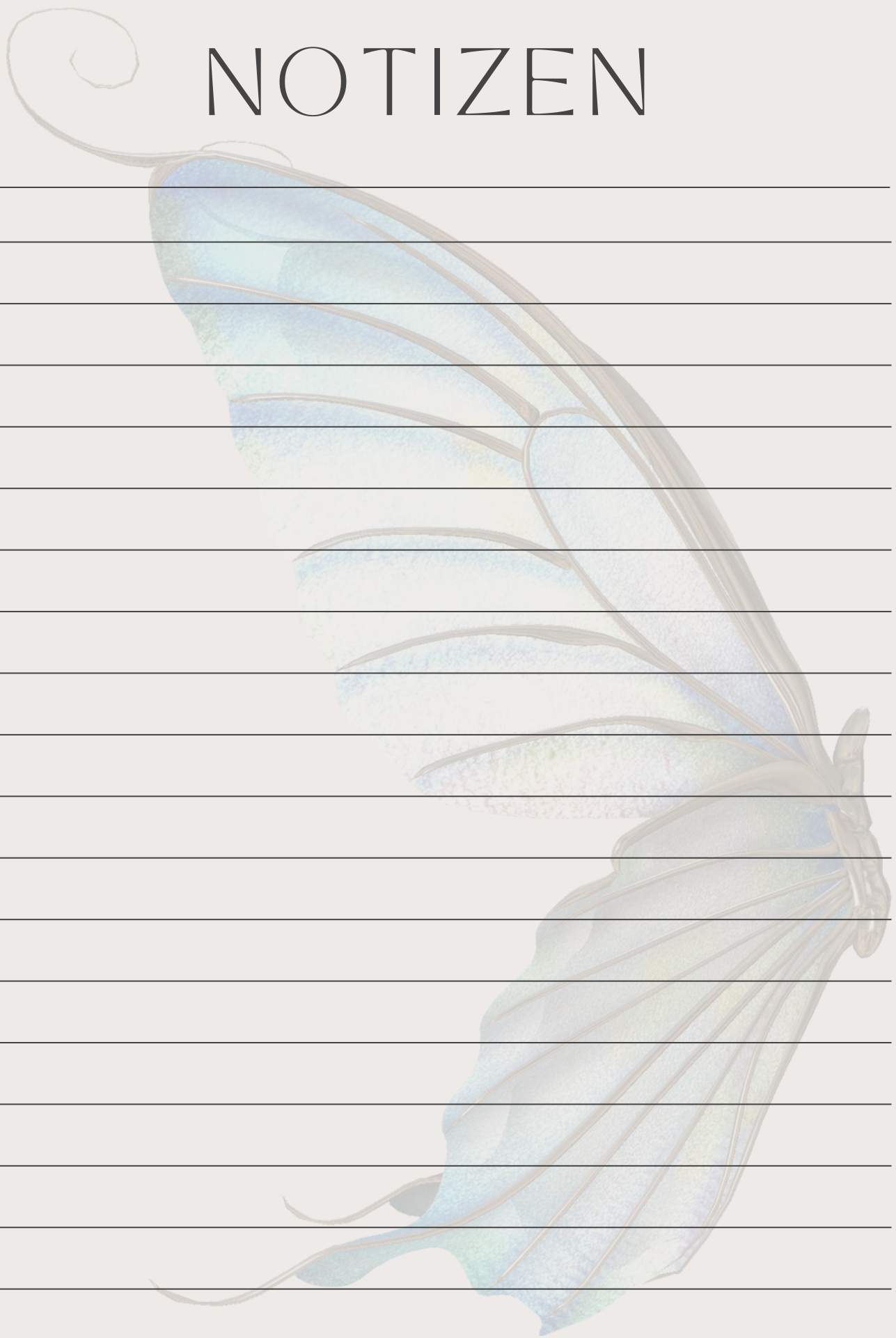
NOTIZEN



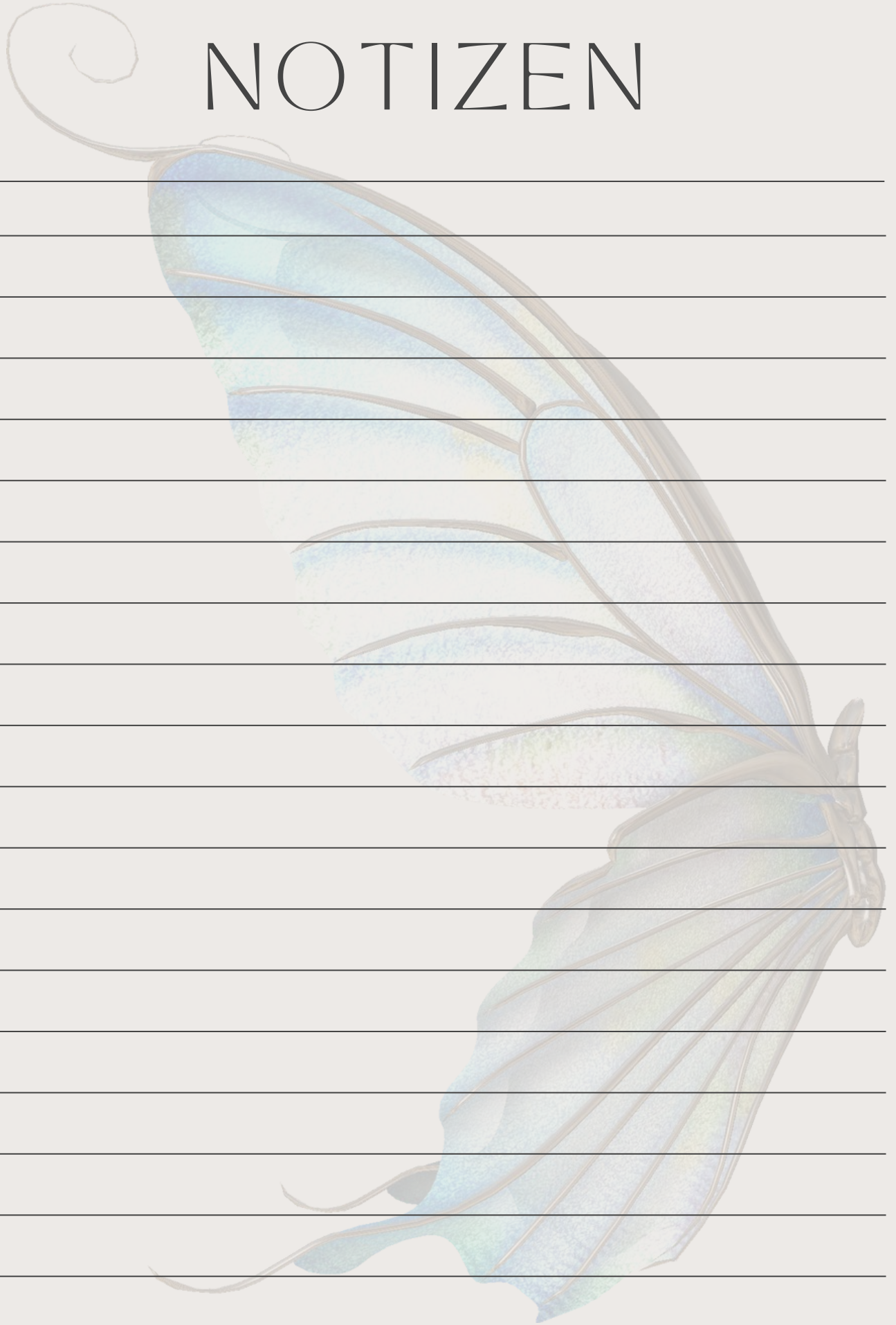
NOTIZEN




NOTIZEN



NOTIZEN





REMINDER

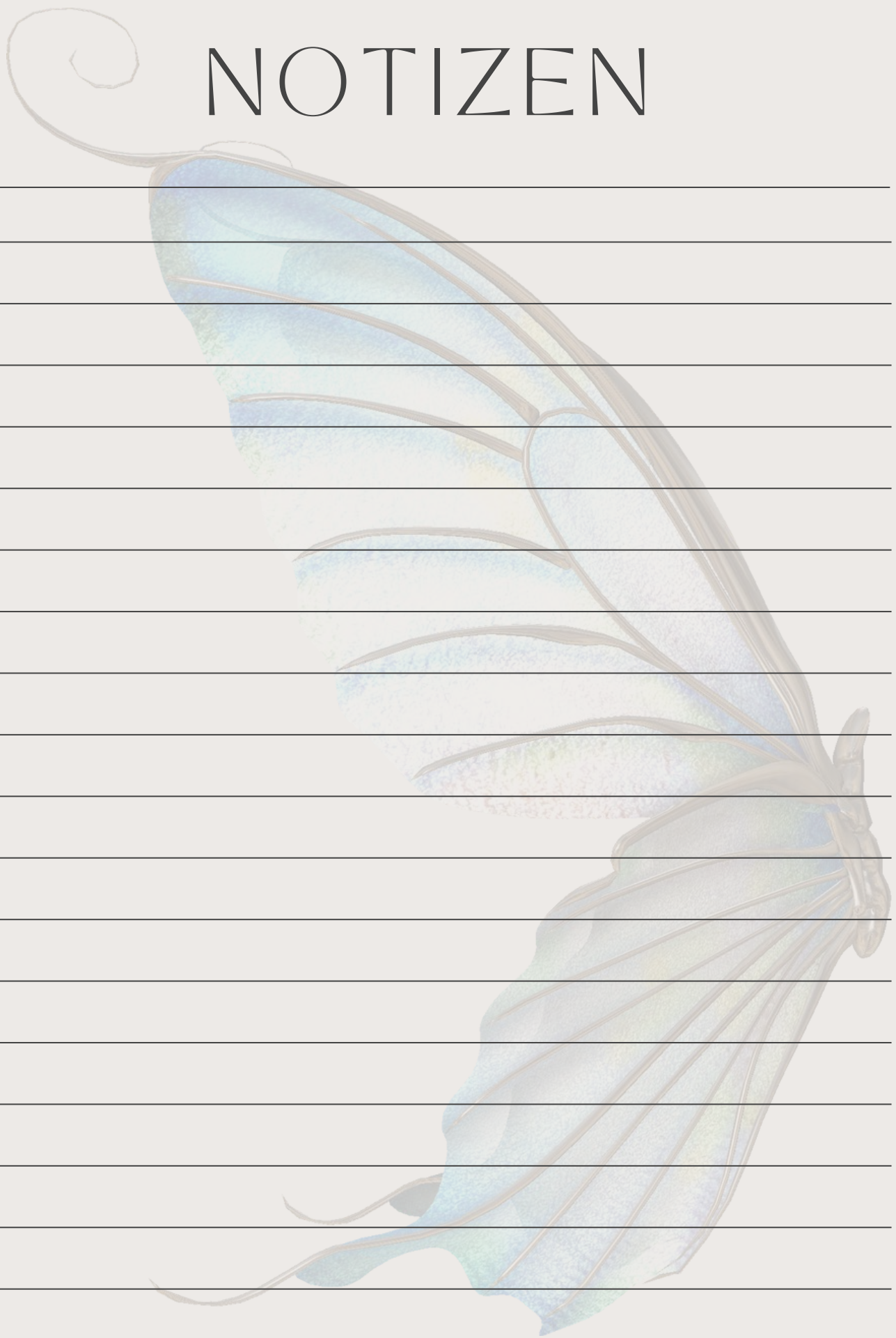
**DU BIST
WERTVOLL!**

HEUTE TANZE
DOCH MAL ZU
DEINEN
LIEBLINGSSONGS ...

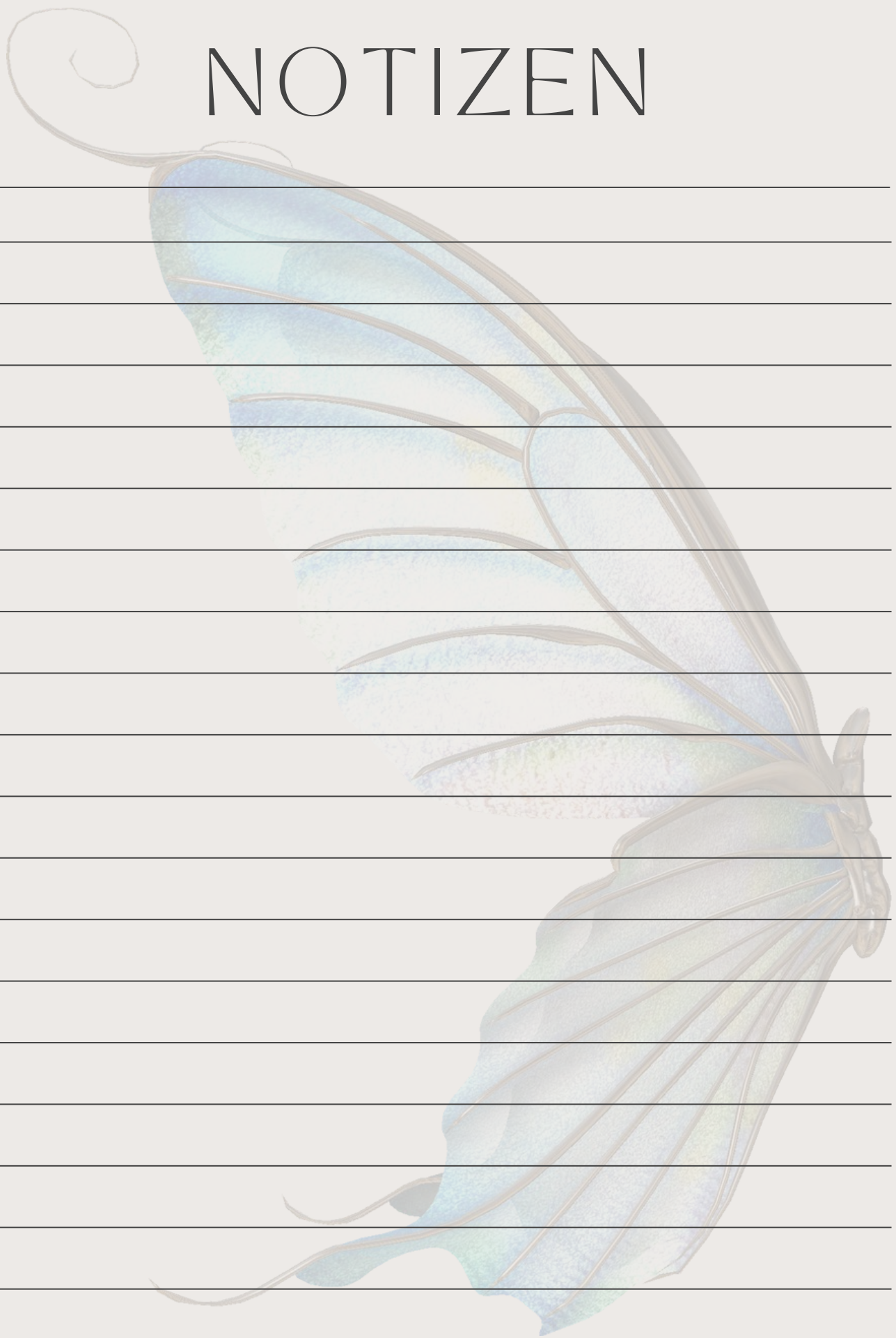
LASS DICH MAL
RICHTIG FALLEN
UND BEWEGE DICH
IN LOCKERHEIT
UND LEICHTIGKEIT



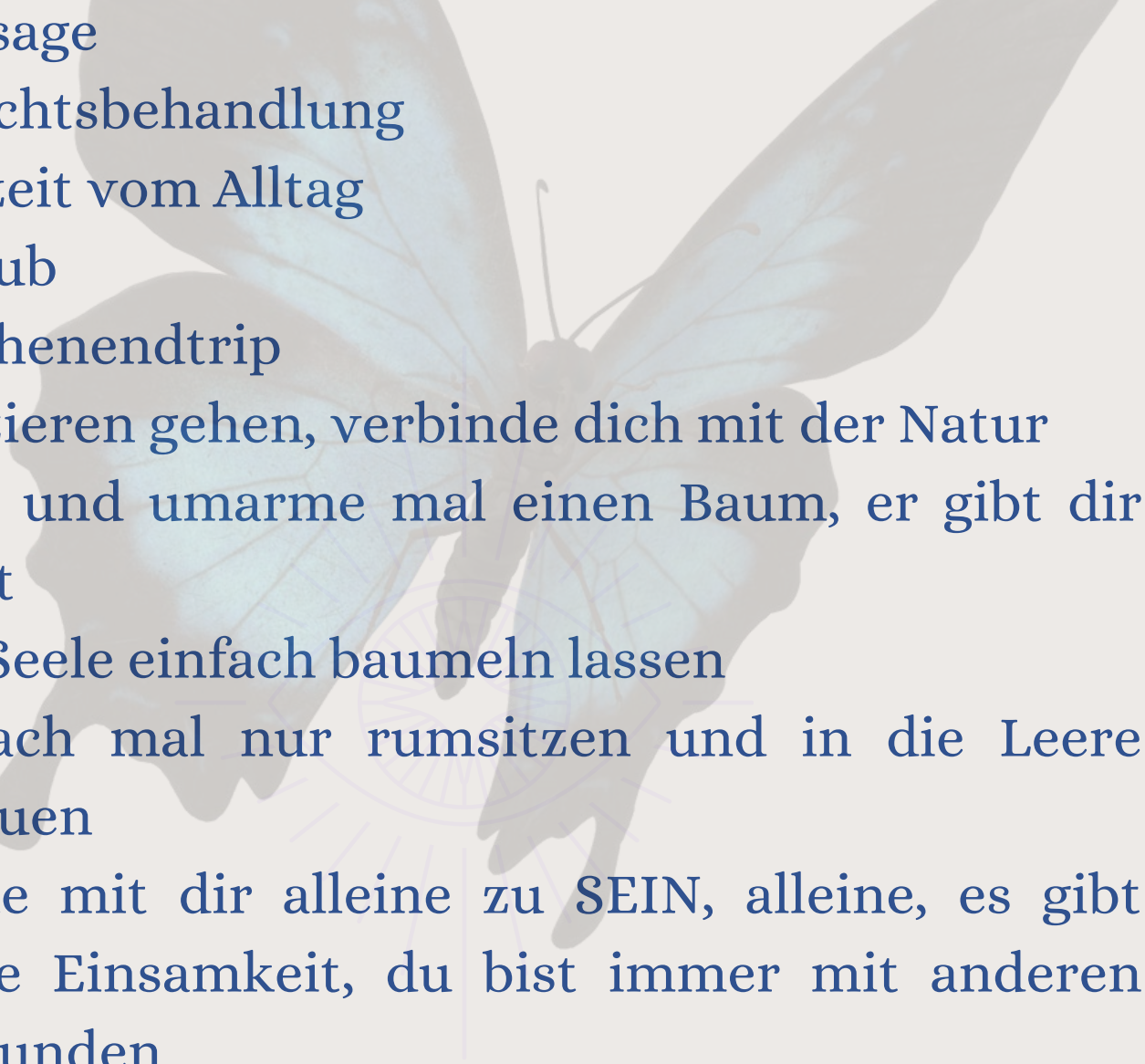
NOTIZEN



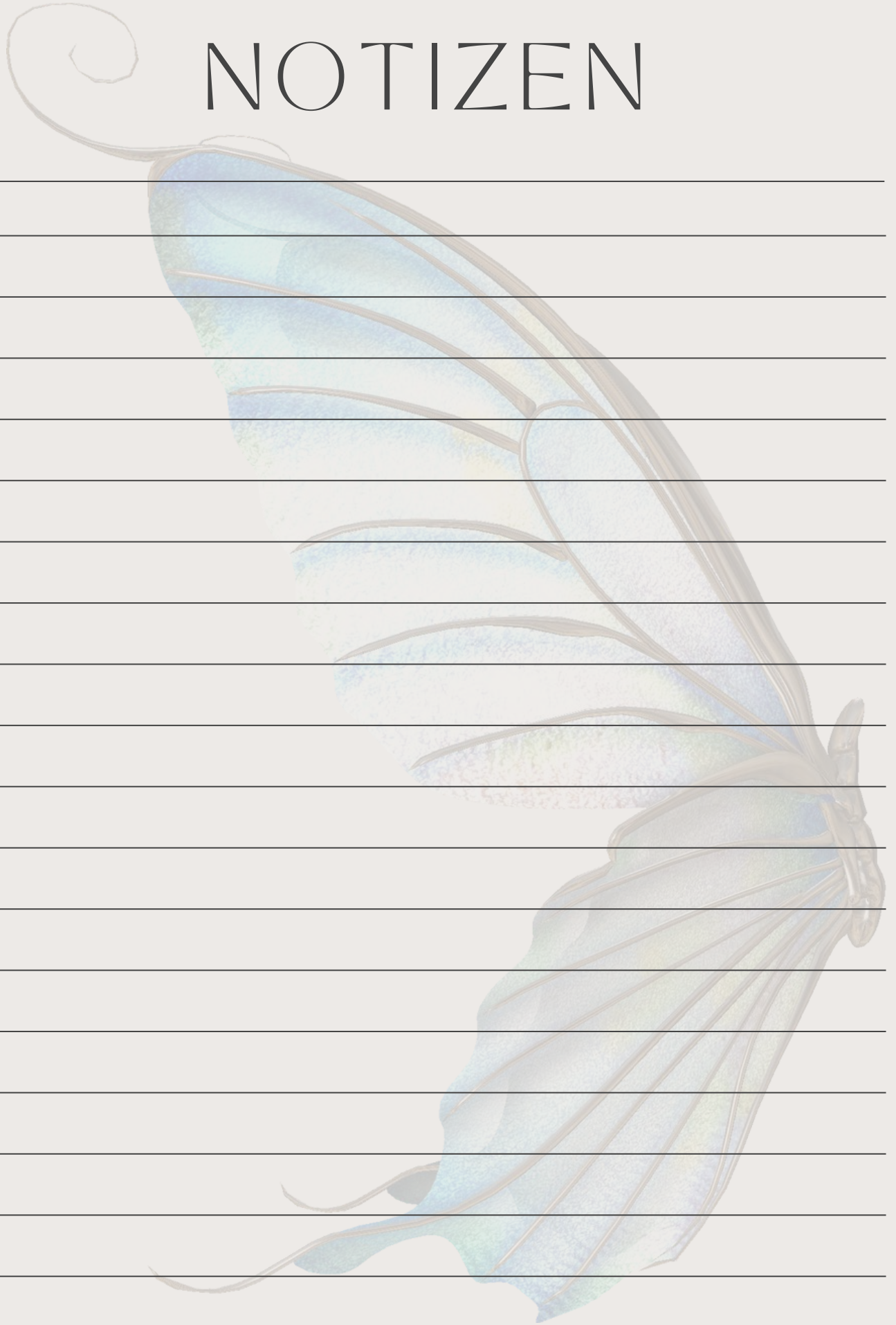
NOTIZEN



Gönne dir selbst etwas

- 
- Massage
 - Gesichtsbehandlung
 - Auszeit vom Alltag
 - Urlaub
 - Wochenendtrip
 - Spazieren gehen, verbinde dich mit der Natur
 - küss und umarme mal einen Baum, er gibt dir Kraft
 - Die Seele einfach baumeln lassen
 - Einfach mal nur rumsitzen und in die Leere schauen
 - Lerne mit dir alleine zu SEIN, alleine, es gibt keine Einsamkeit, du bist immer mit anderen verbunden

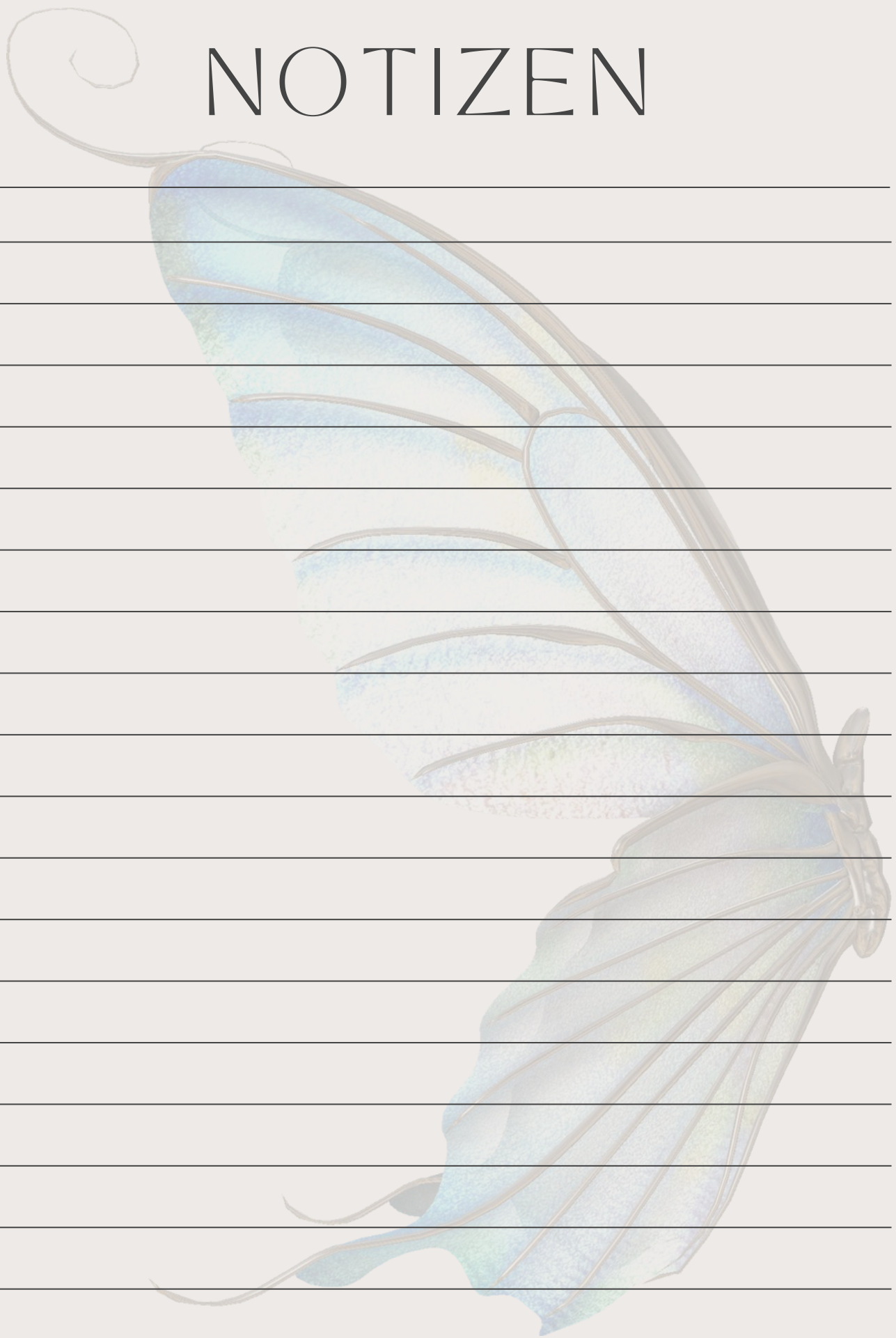
NOTIZEN



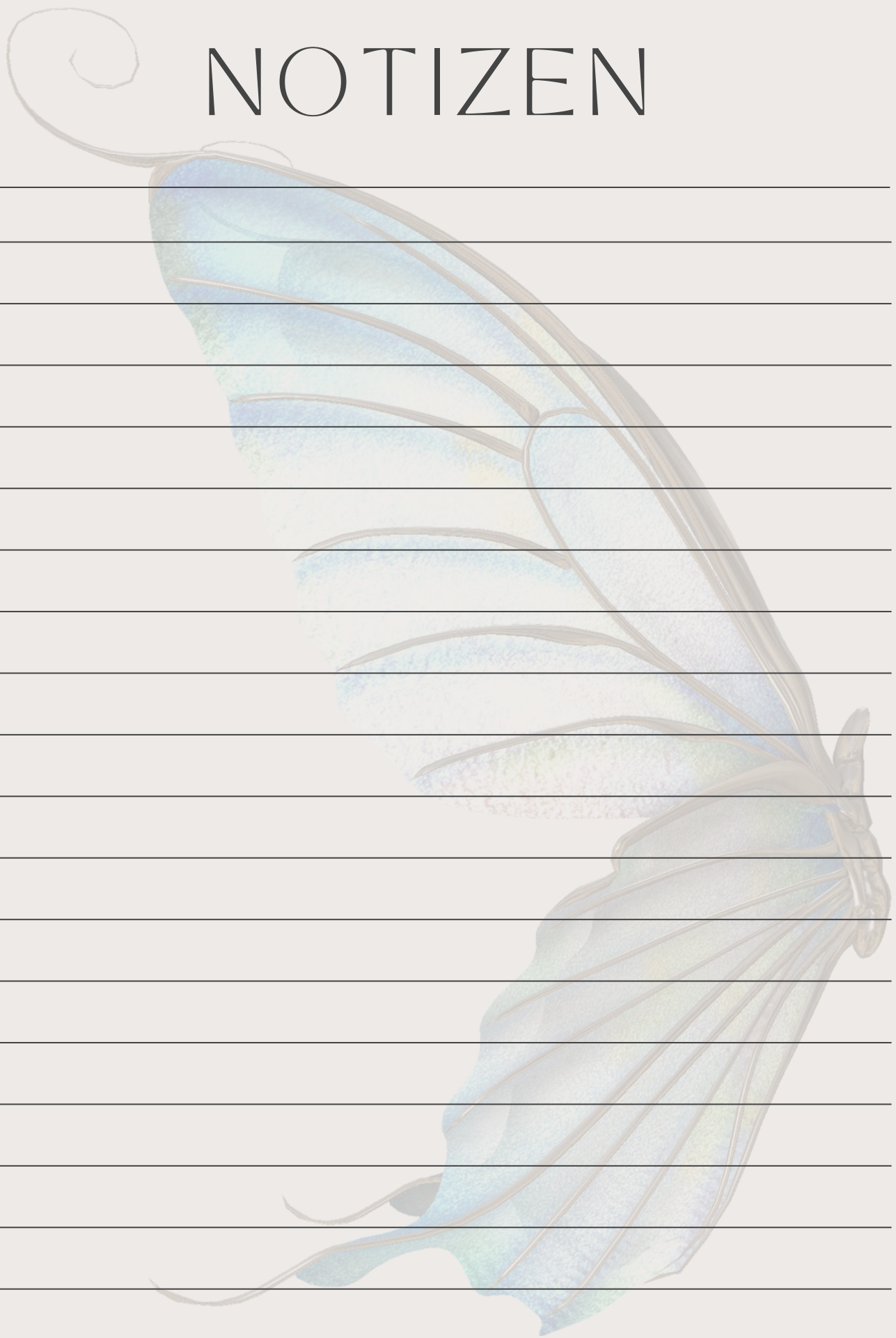
Die einzige Art
zu leben ist, alles
mit Liebe zu tun.



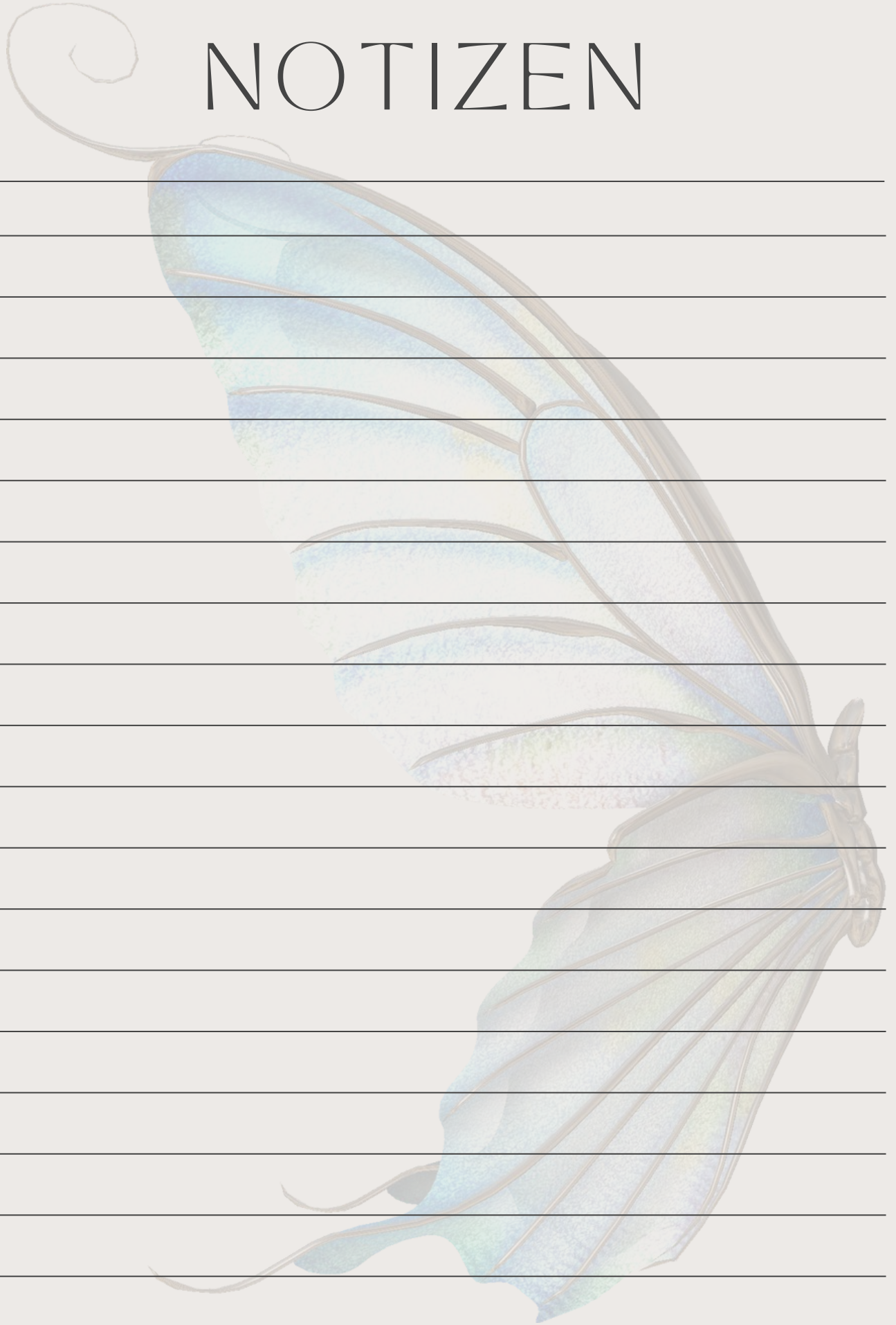
NOTIZEN



NOTIZEN



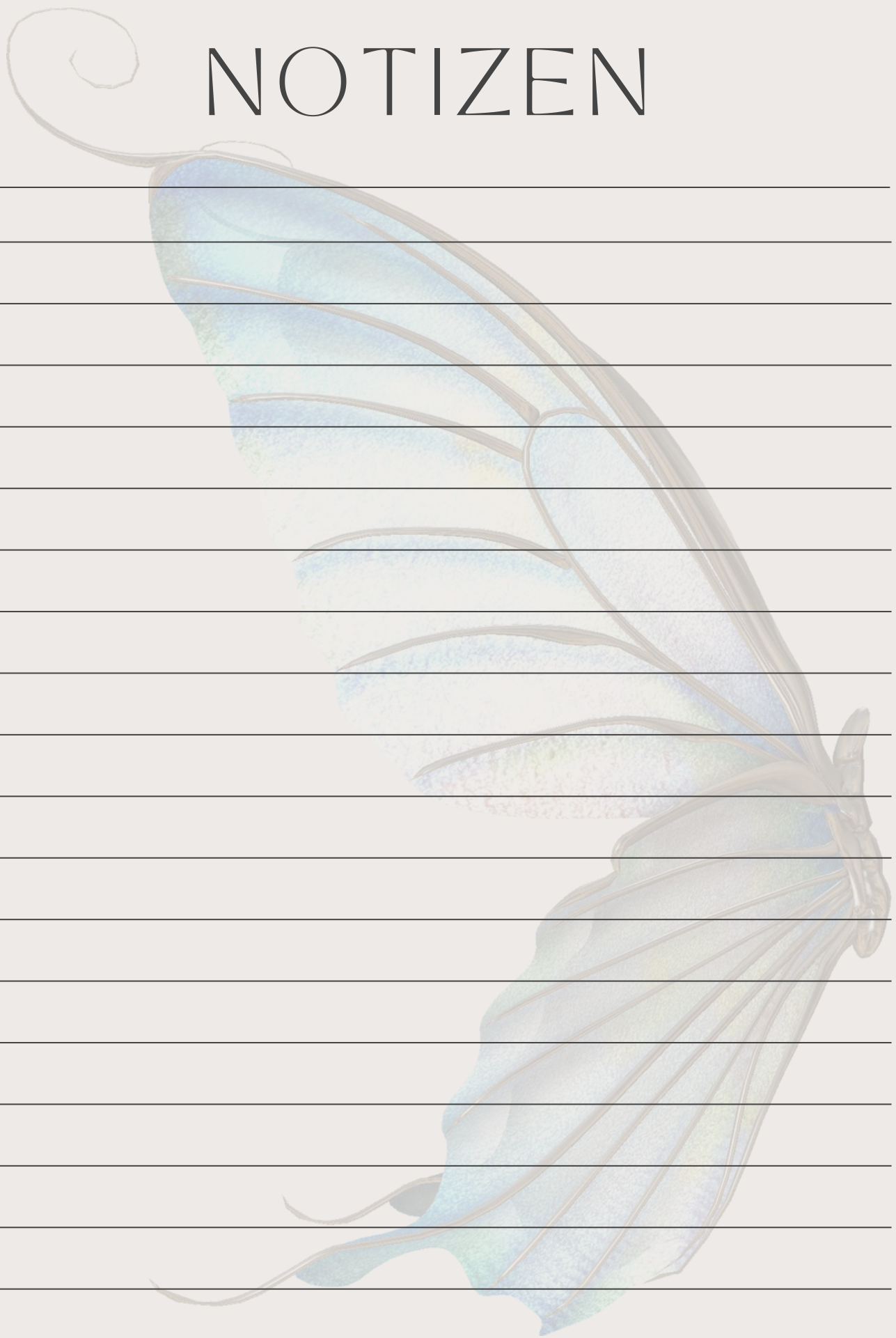
NOTIZEN





**ICH DANKE MEINEM
ALTEN ICH DAFÜR,
DASS ES SICH ZU EINER
BESSEREN VERSION VON
MIR ENTWICKELT HAT.**

NOTIZEN




ZWISCHENSTAND

WIE GEHT ES DIR HEUTE?
SCHREIBE BITTE ALLE EMOTIONEN MAL RUNTER.



Was wollte ich
schon seit
längerem tun
und verschiebe
es jedes Mal?



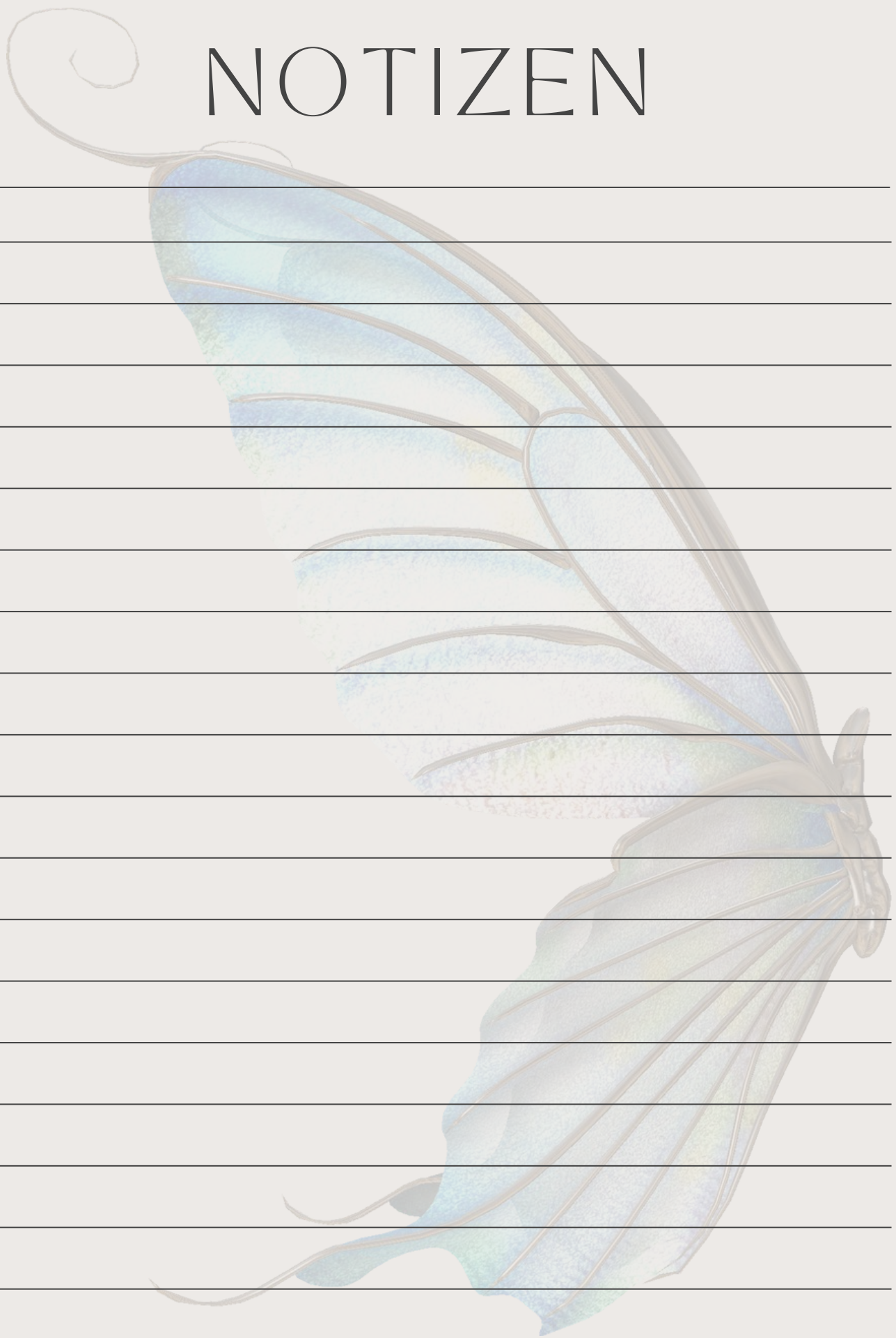
Tue es in den nächsten
22 Tagen...

Wandle deine negativen
Gedanken in positive um
und das jeden Tag. Übe mit
dir selbst und dies täglich..
Schreibe deine Gedanken
auf und positiv um...

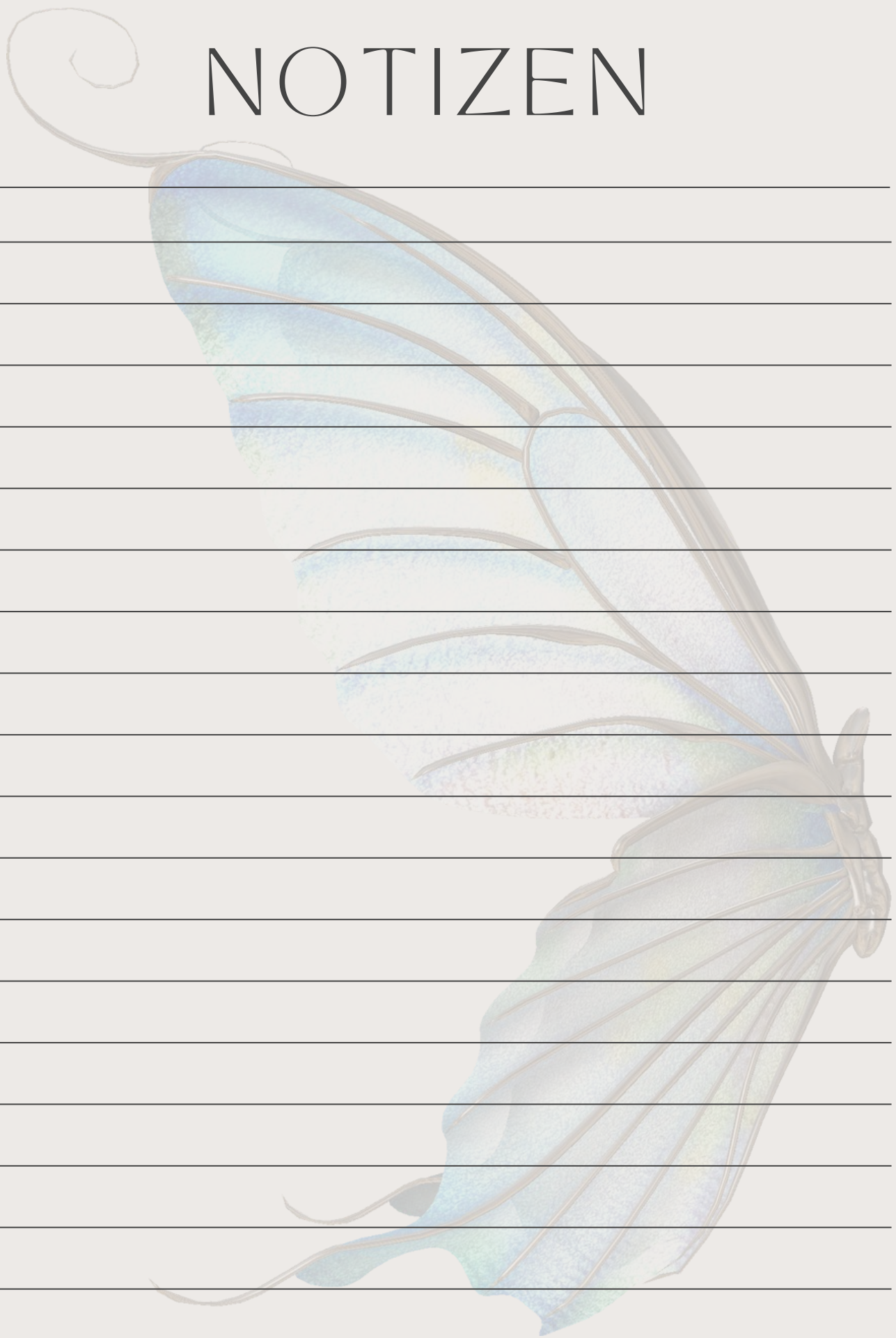


Sei
freundlich
zu deinem
Verstand.

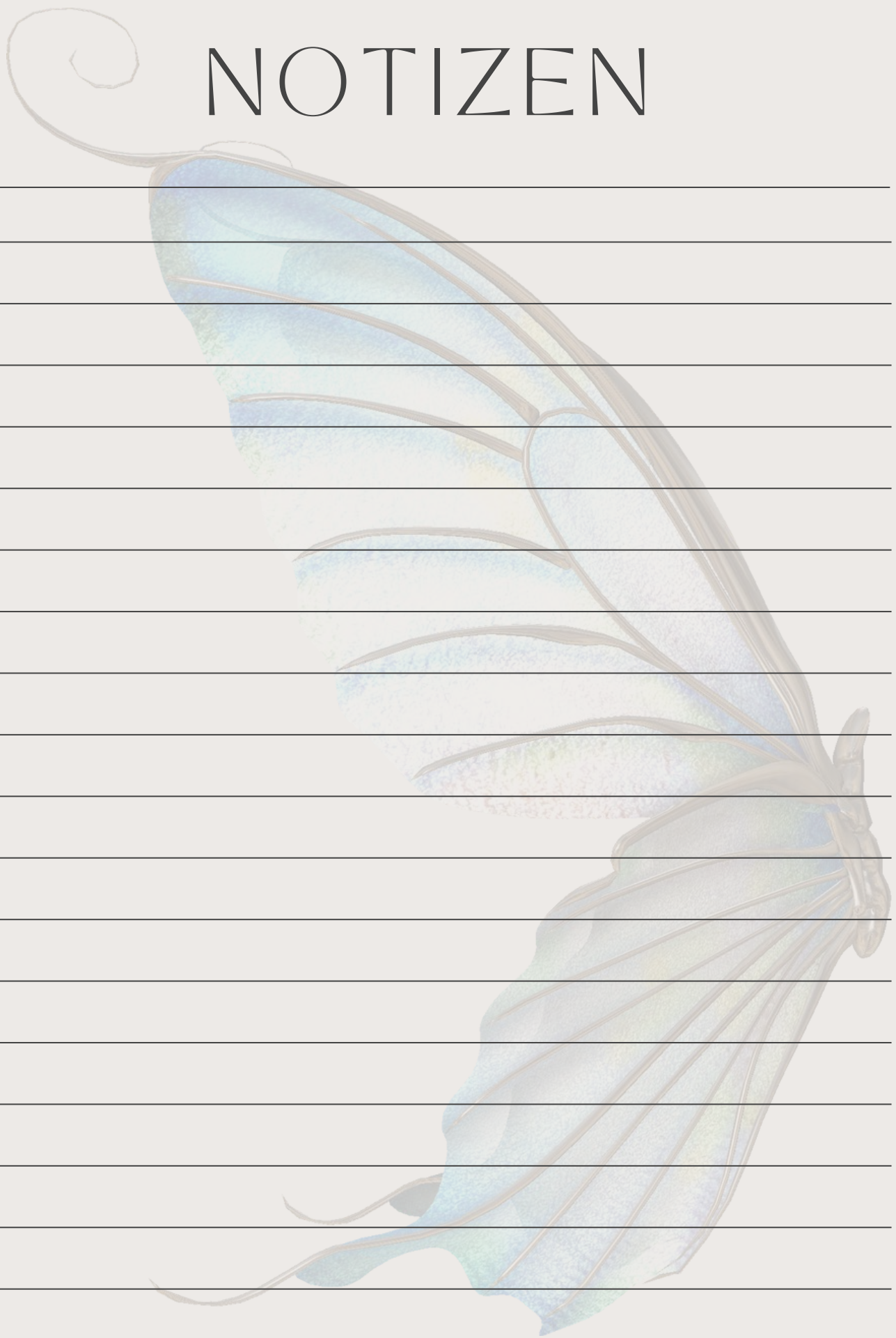
NOTIZEN



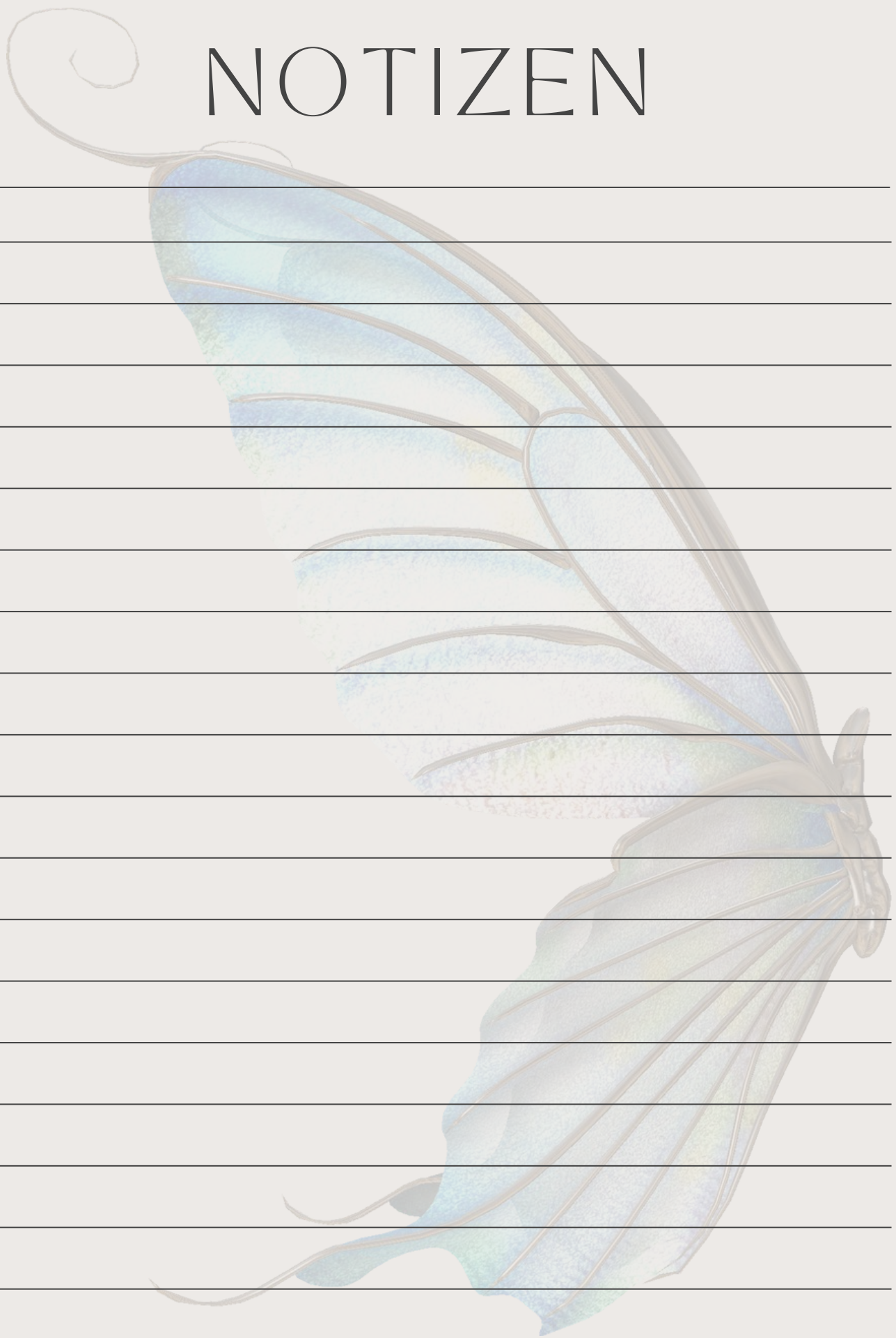
NOTIZEN



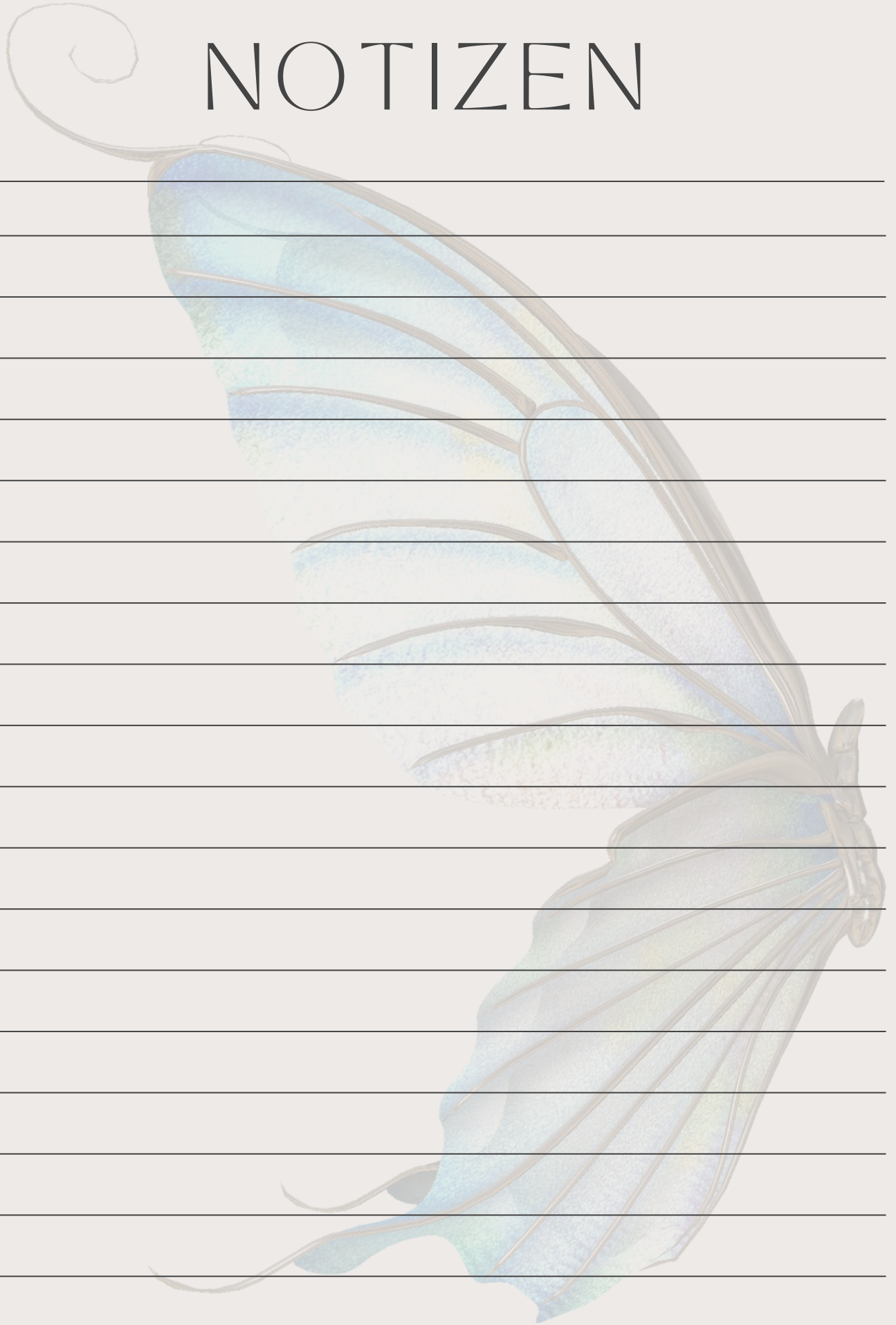
NOTIZEN



NOTIZEN



NOTIZEN



GEWOHNHEITEN

WERDE ZUM GEWOHNHEITSBRECHER

believe →

AB HEUTE, BRECHE DEINE GEWOHNHEITEN. ES GIBT KEINE. HANDLE INTUITIV. MACHE DAS WORAUF DU LUST HAST UND SPRICH DEINE WAHRHEIT. WAS DENKST DU WIRKLICH ÜBER GEWOHNHEITEN? SCHIEBE SIE HEUTE MAL BEISEITE UND DANN SCHRITT FÜR SCHRITT, WEG VON DIR. GLEICH NACH DEM MOTTO, WER SAGT EIGENTLICH WAS WAHR ODER FALSCH IST?

SCHREIBE AUF, WELCHE GEWOHNHEITEN IN DEINEM LEBEN EXISTIEREN.



KONDITIONIERUNGEN

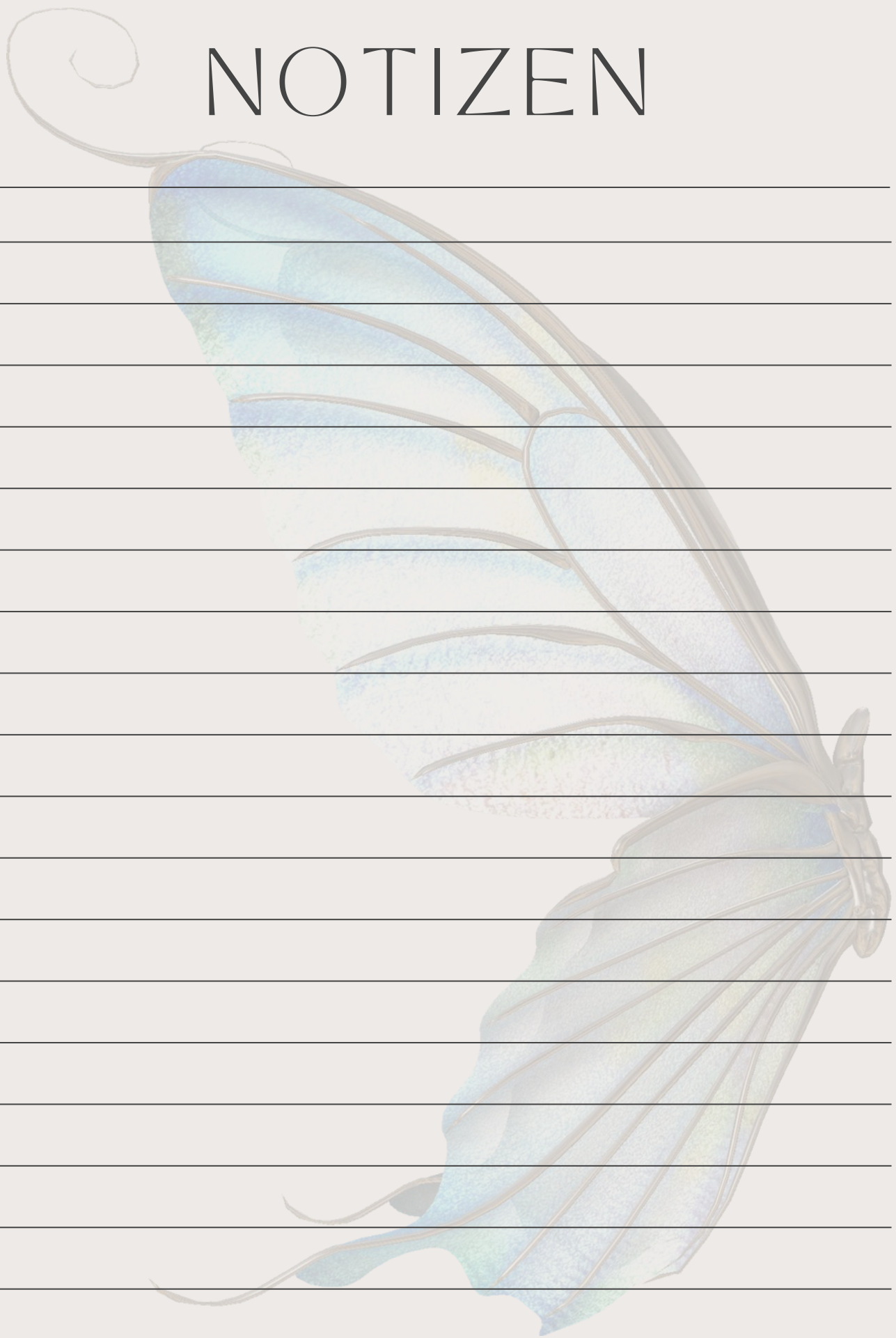
WERDE ZUM
KONDITIONIERUNGSBRECHER

believe →

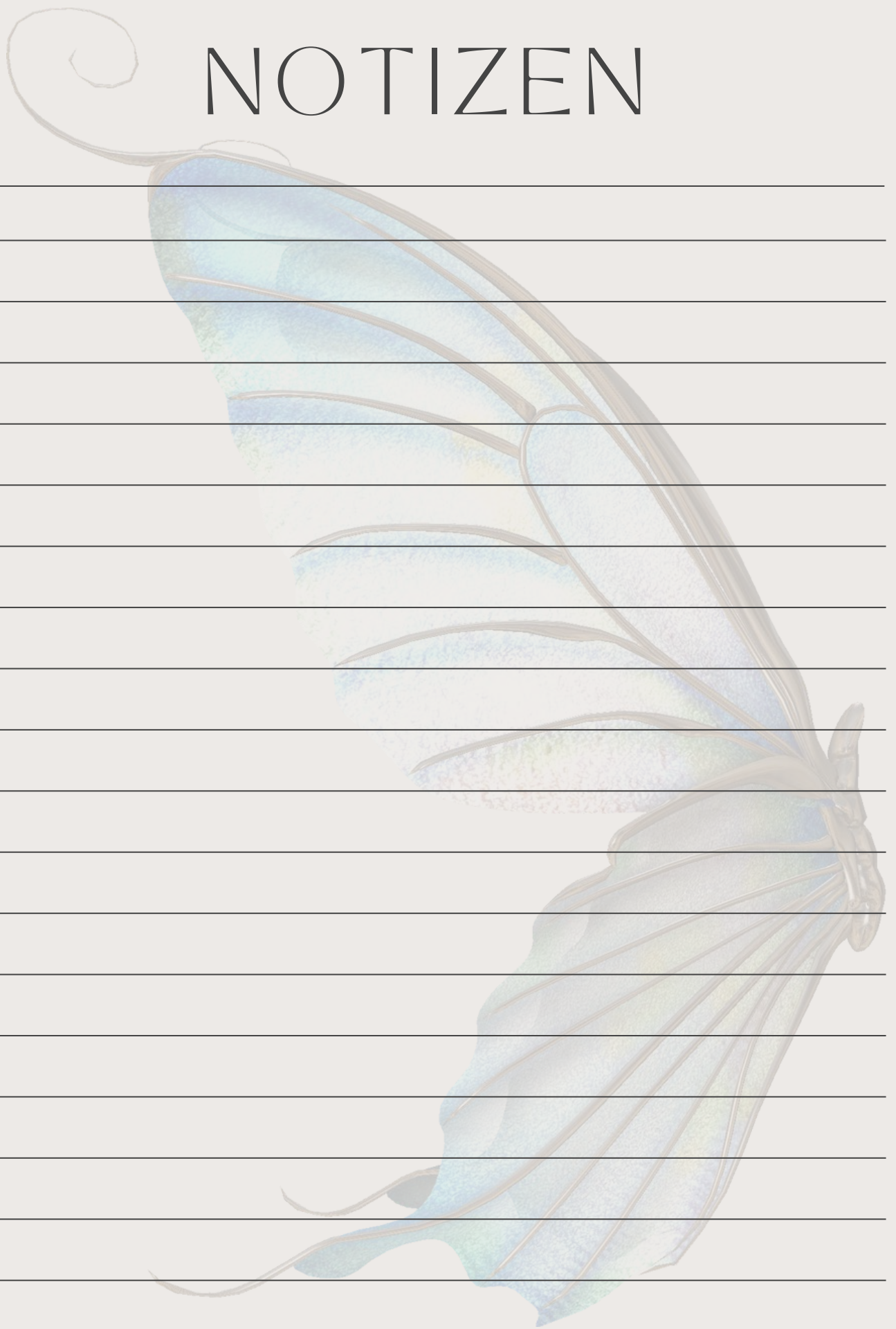
AB HEUTE, BRECHE DEINE
KONDITIONIERUNGEN. ES GIBT KEINE. HANDLE
INTUITIV. MACHE DAS WORAUF DU LUST HAST
UND SPRICH DEINE WAHRHEIT. WAS DENKST
DU WIRKLICH ÜBER KONDITIONIERUNGEN?
SCHIEBE SIE HEUTE MAL BEISEITE UND DANN
SCHRITT FÜR SCHRITT, WEG VON DIR. GLEICH
NACH DEM MOTTO, WER SAGT EIGENTLICH WAS
WAHR ODER FALSCH IST?
SCHREIBE AUF, WELCHE KONDITIONIERUNGEN
IN DEINEM LEBEN EXISTIEREN. DAS SYSTEM
HAT IN VIELEM UNRECHT, ES HAT AUS DIR
ETWAS GEMACHT, WAS DU ÜBERHAUPT NIE
WARST.



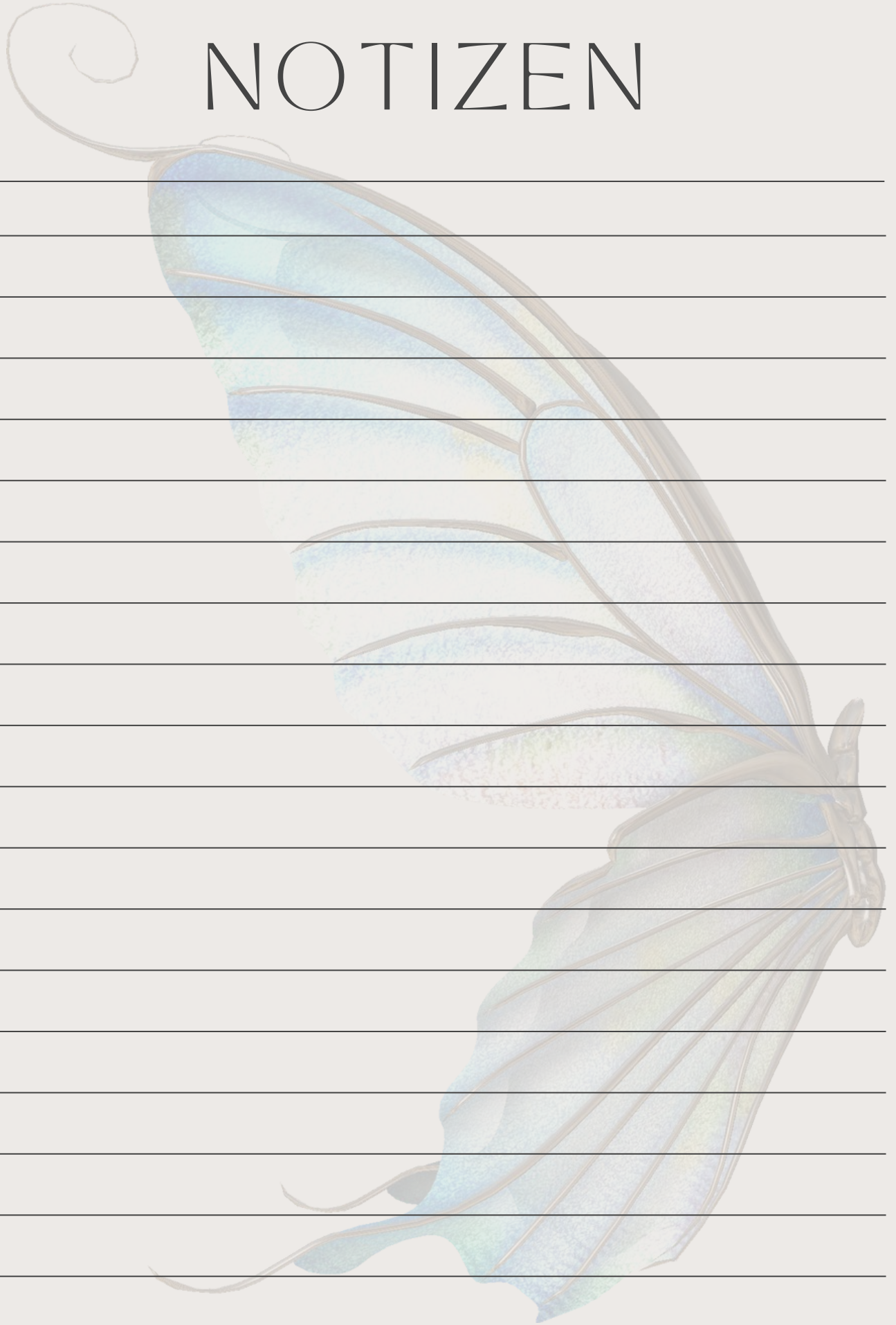
NOTIZEN



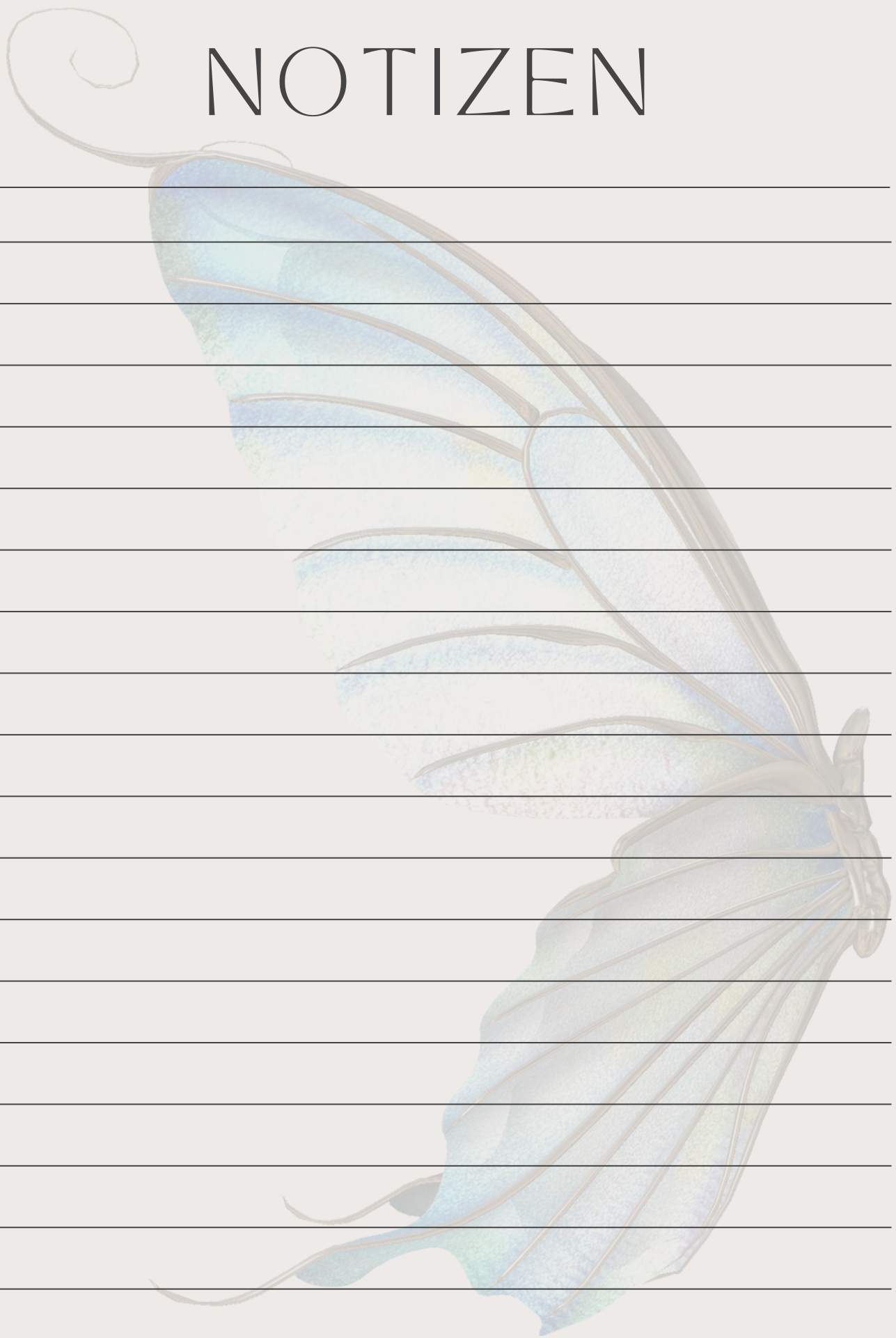
NOTIZEN



NOTIZEN



NOTIZEN

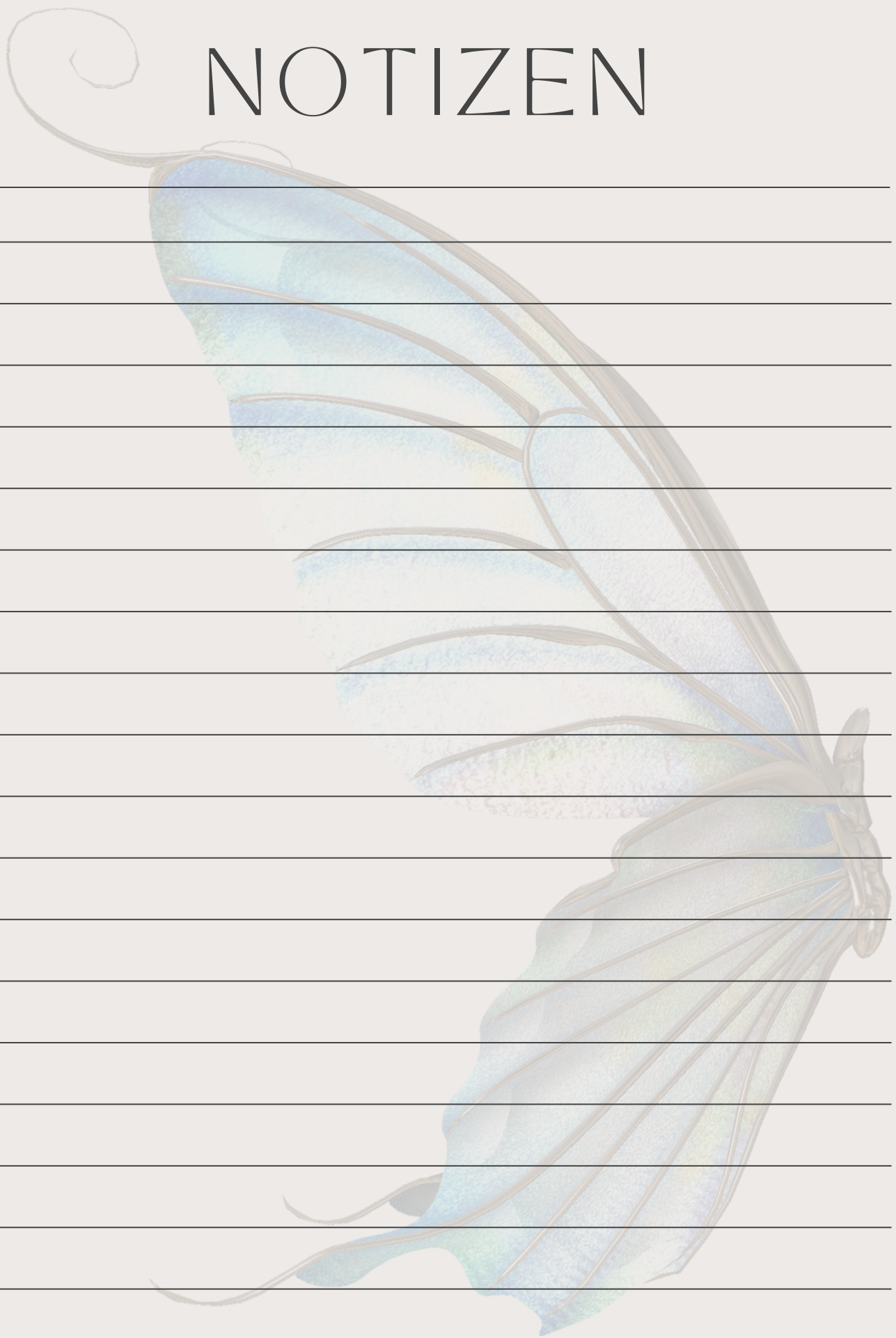


ZWISCHENSTAND

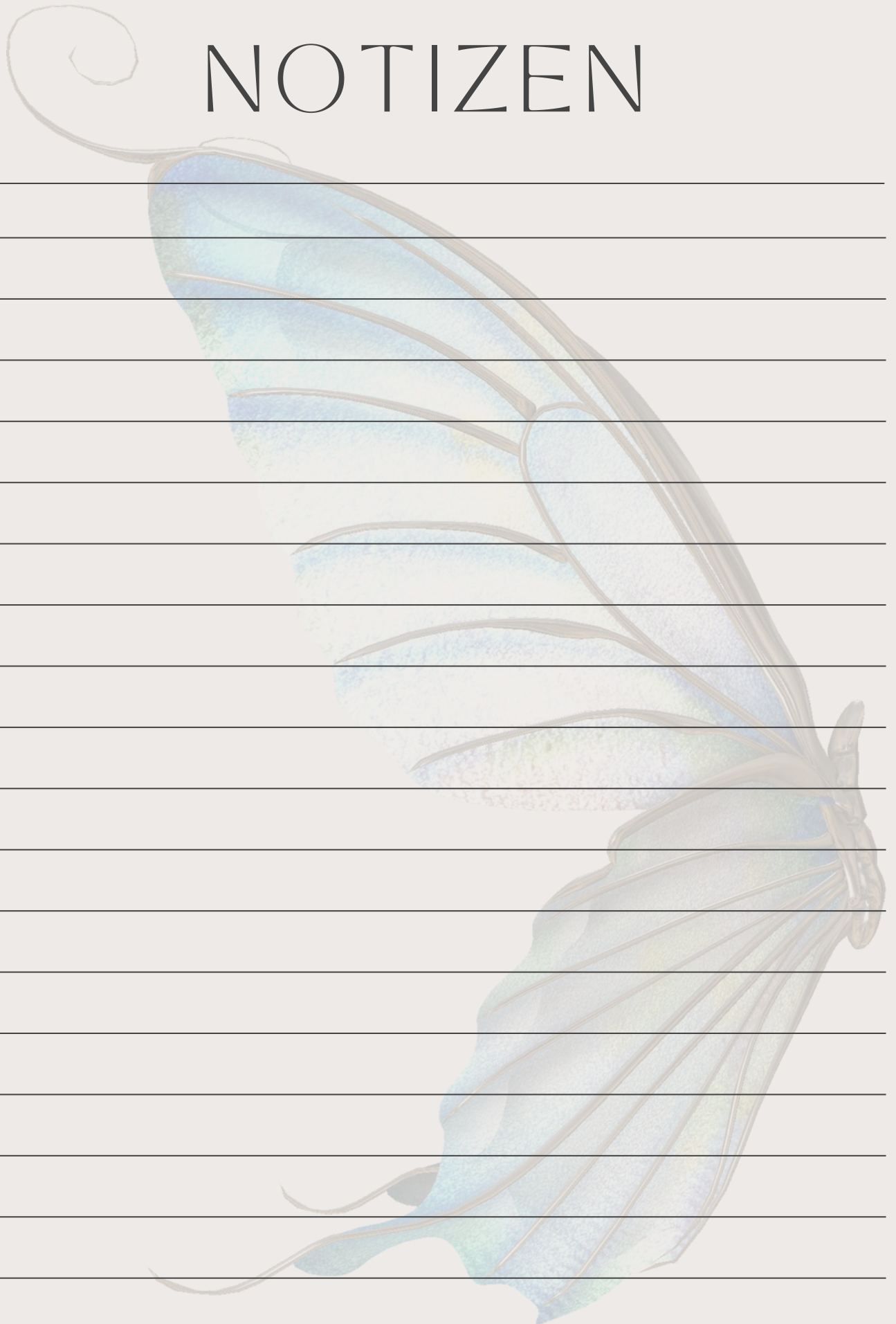
WIE GEHT ES DIR HEUTE?
SCHREIBE BITTE ALLE EMOTIONEN MAL RUNTER.



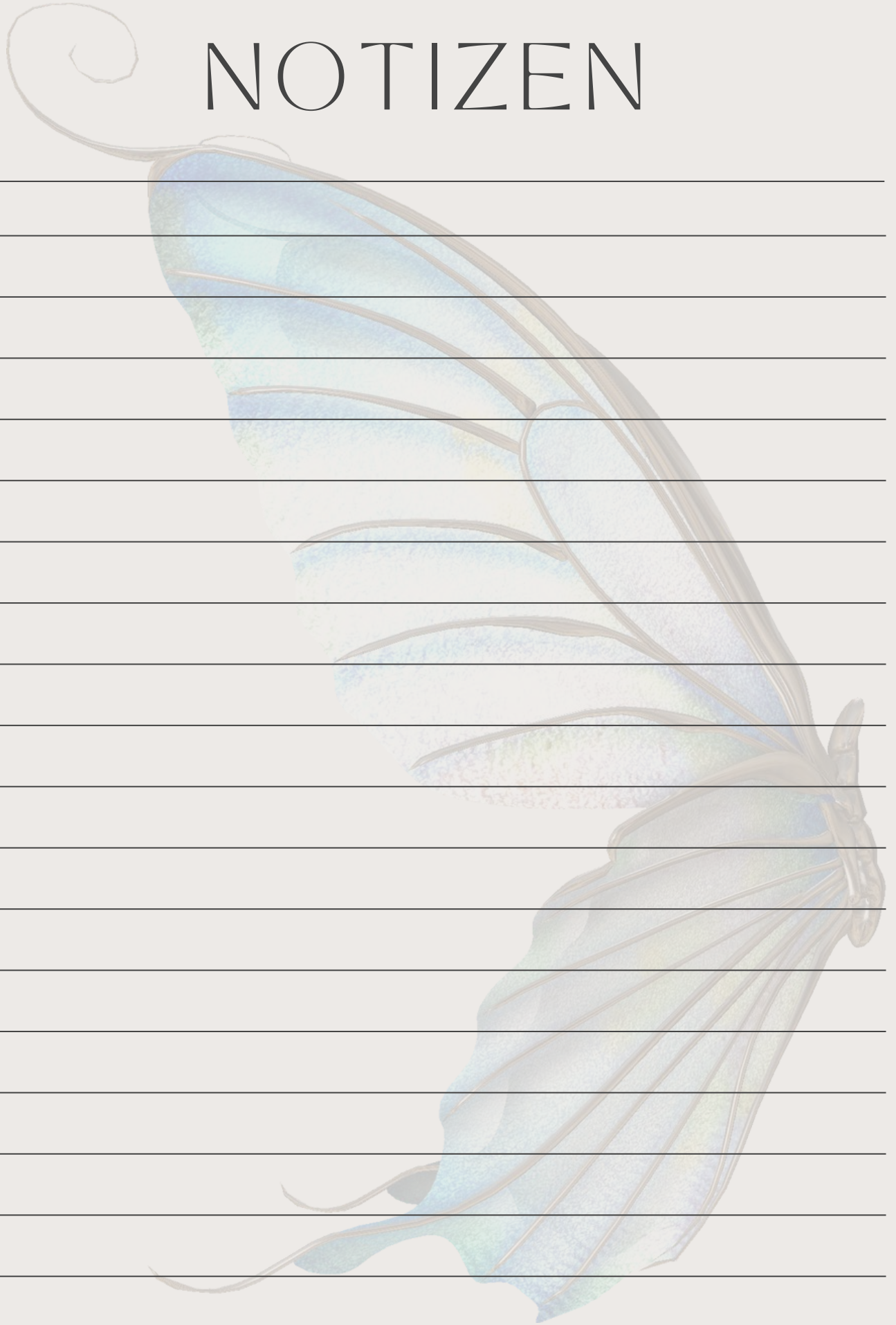
NOTIZEN



NOTIZEN



NOTIZEN





Tue in den nächsten 14 Tagen
etwas, was du noch nie in deinem
Leben getan hast.



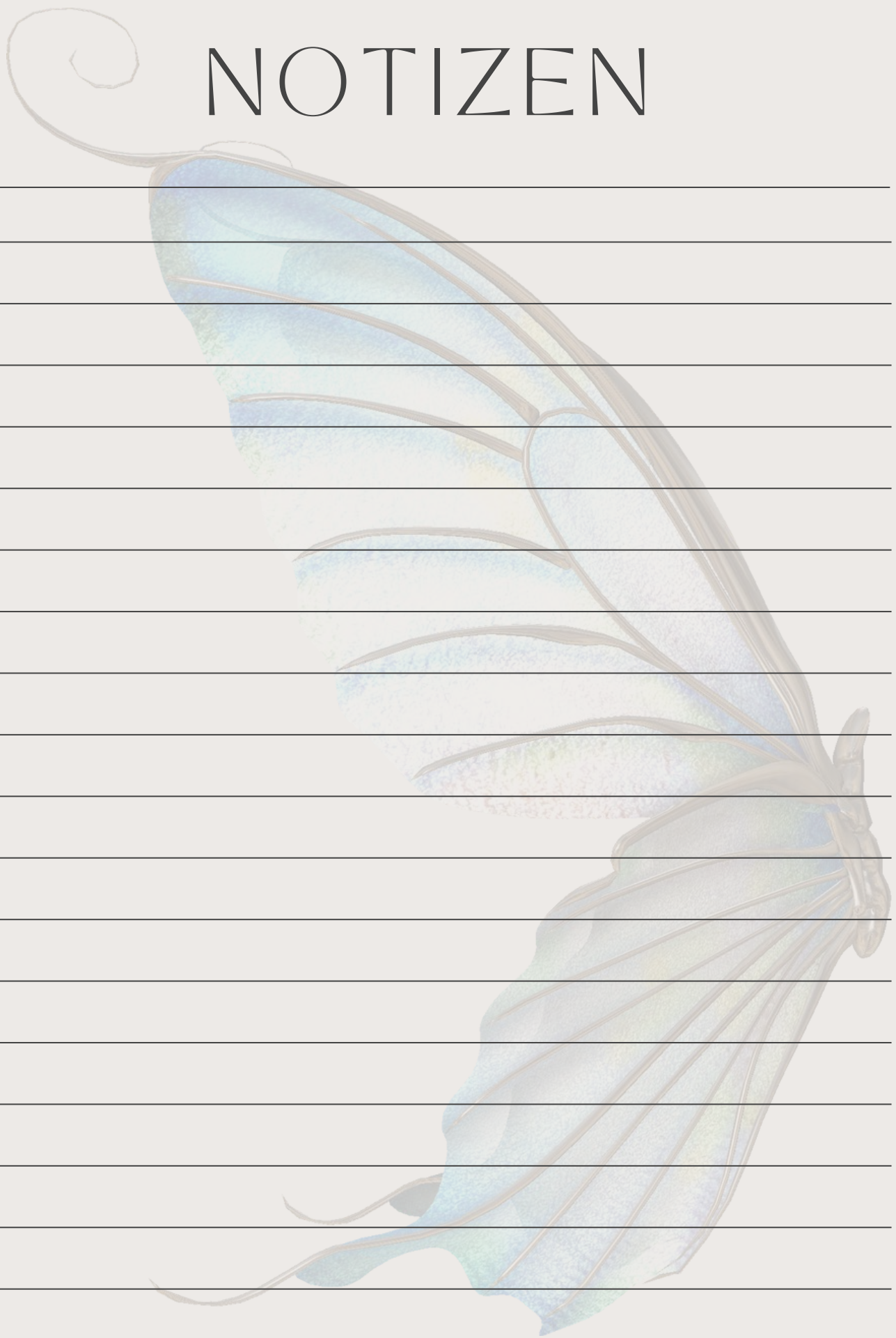
Vertraust du dir
selbst?

Wenn nicht, wie
kannst du dann
anderen vertrauen?

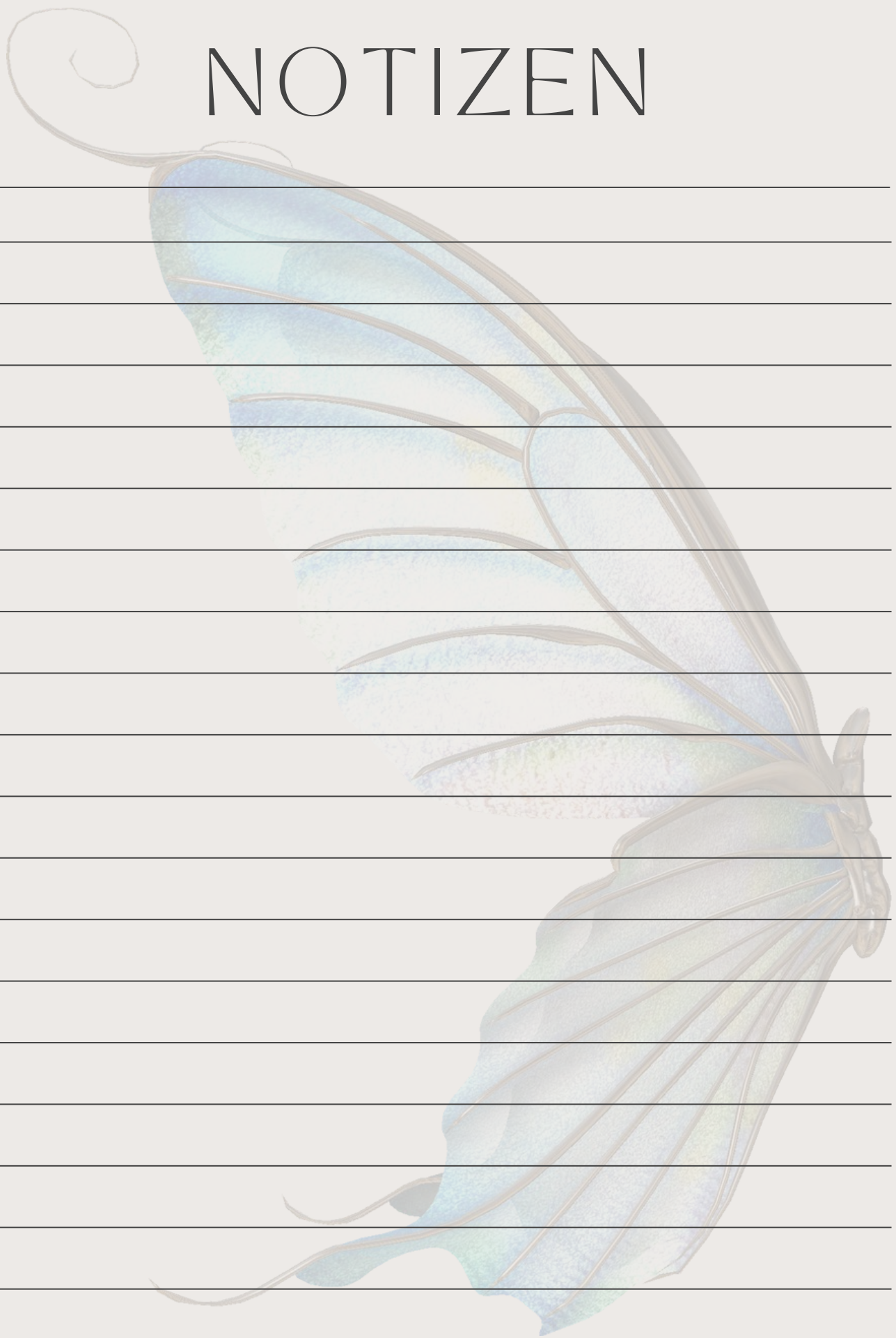
Schreibe auf,
warum du nicht
vertrauen kannst.
Nutze dafür die
nächsten Seiten
bitte.

Lerne zu vertrauen.

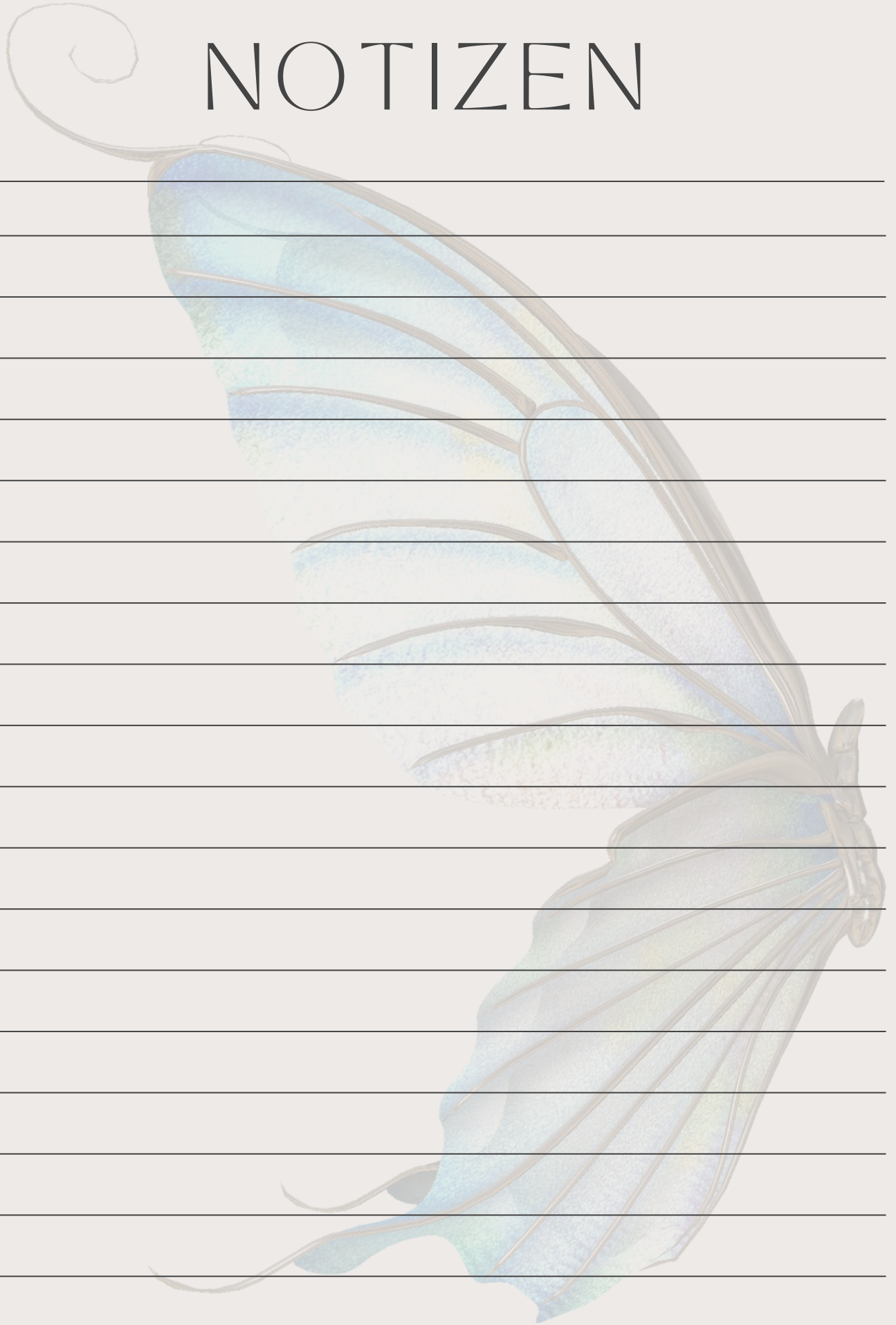
NOTIZEN



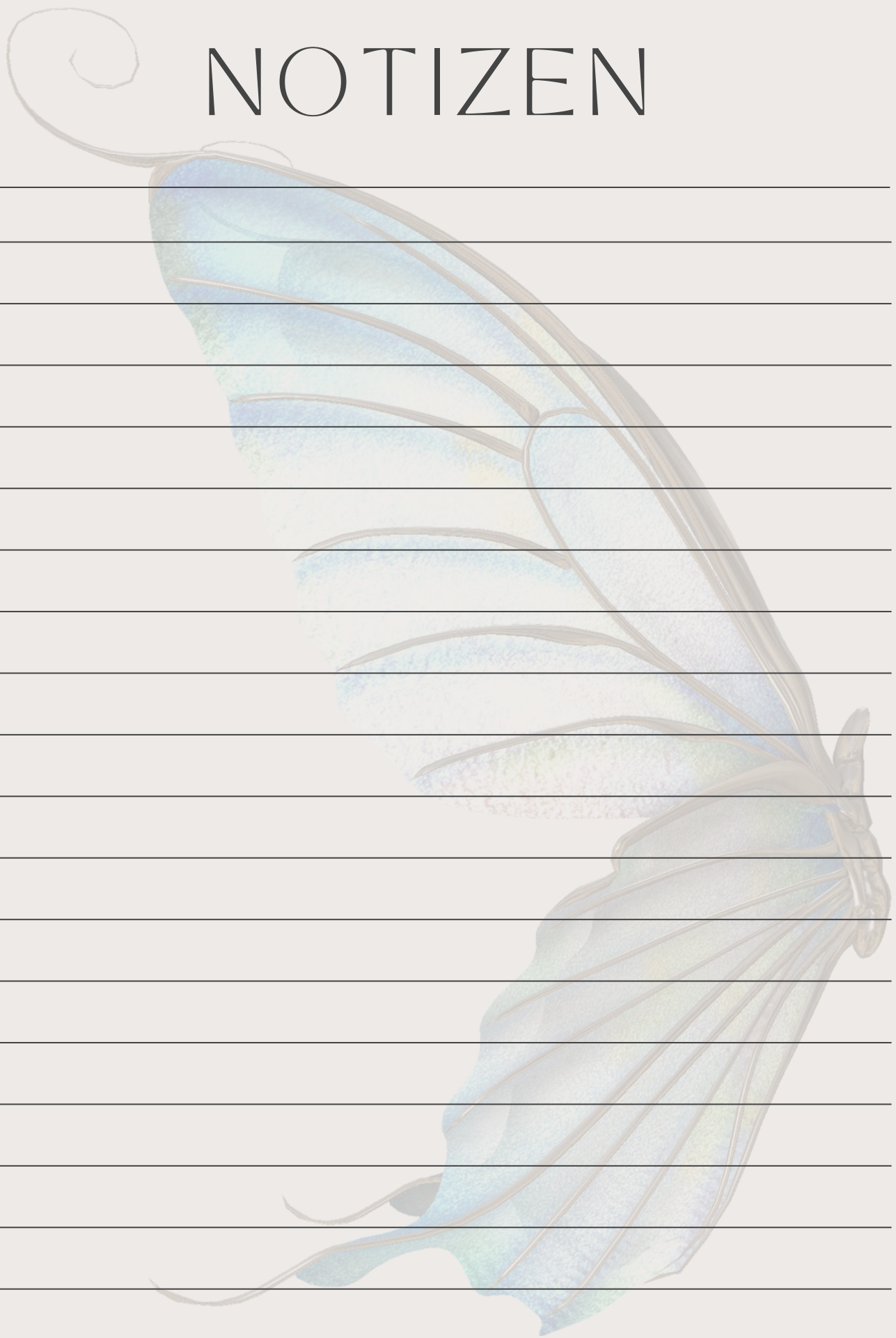
NOTIZEN



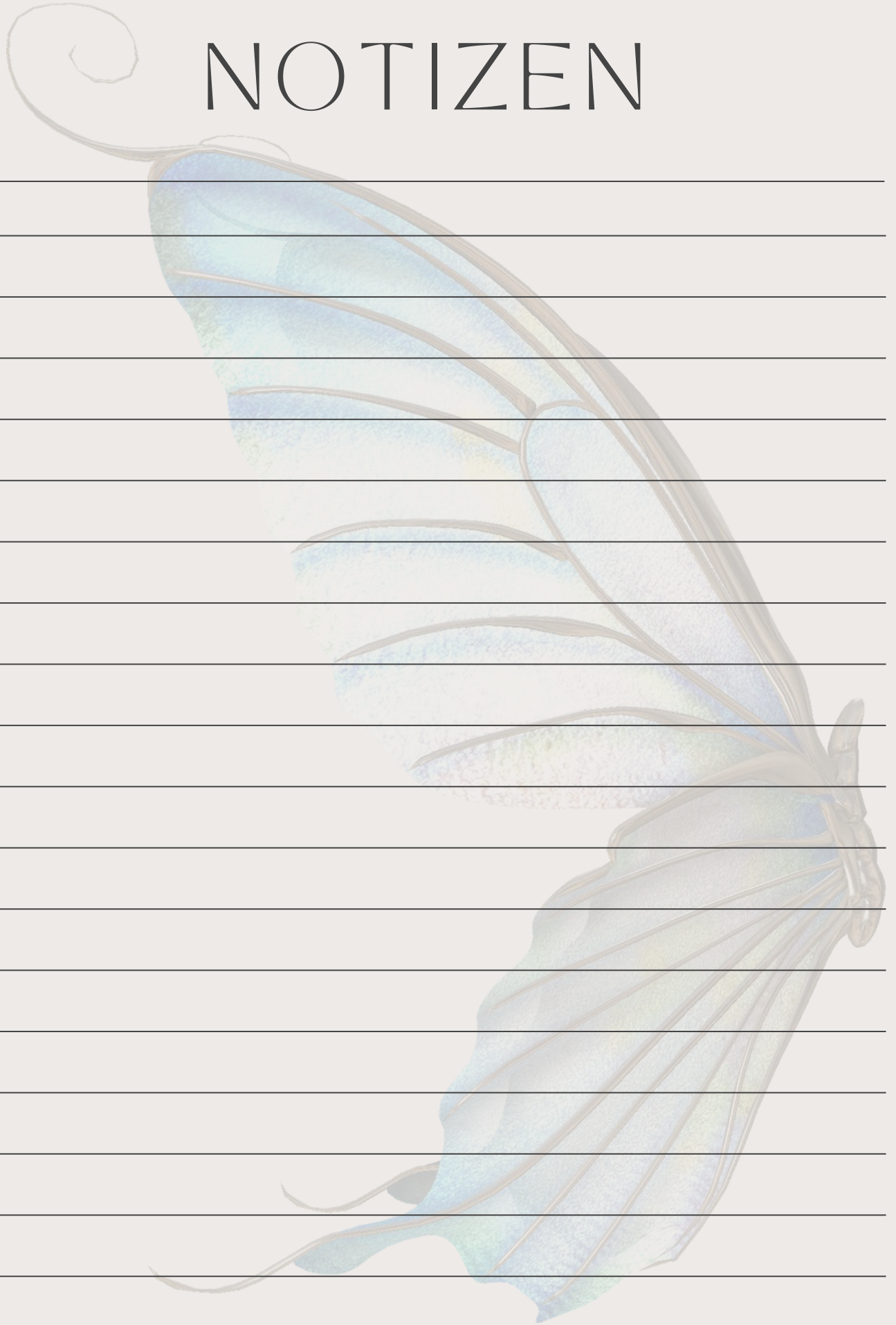
NOTIZEN



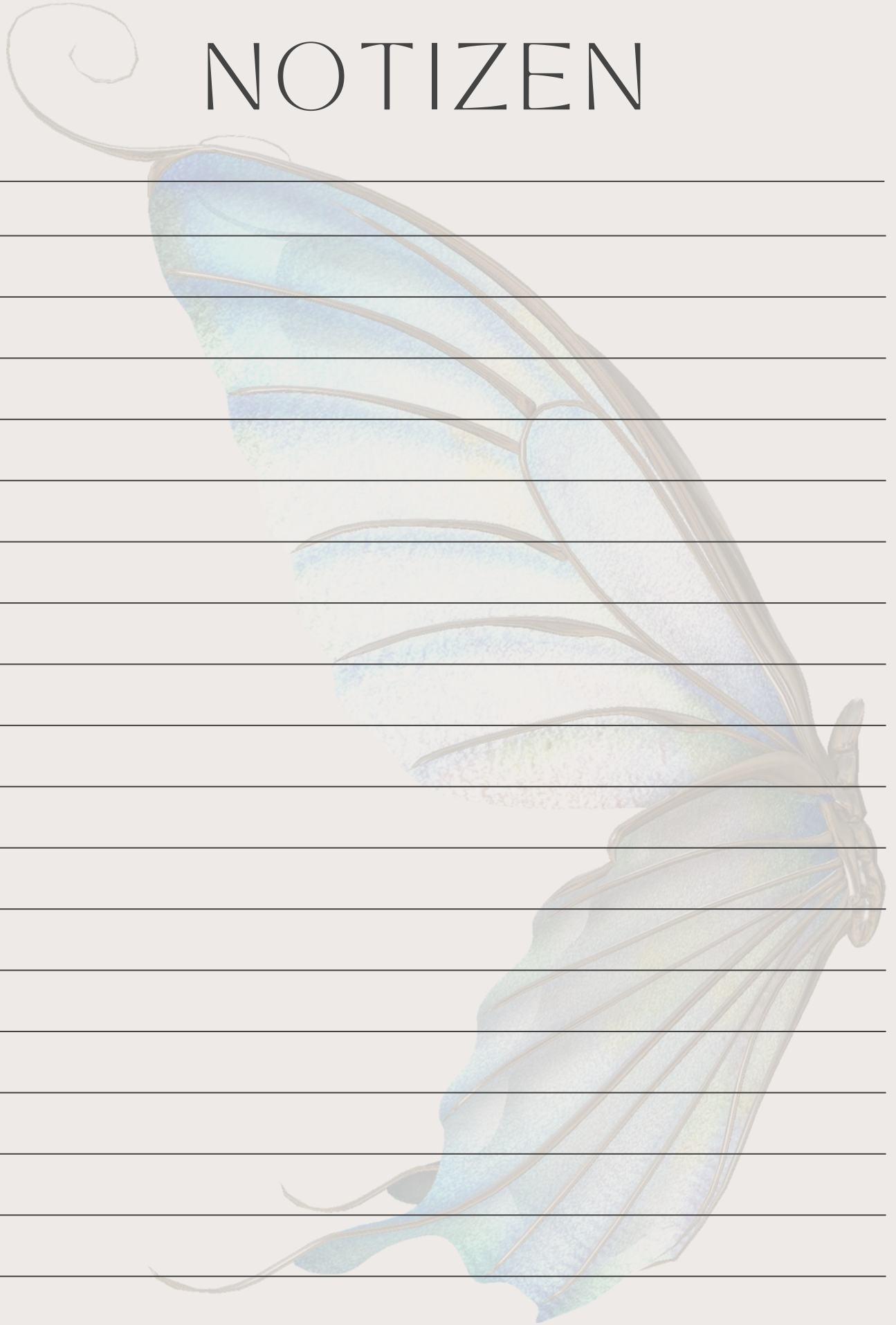
NOTIZEN



NOTIZEN



NOTIZEN

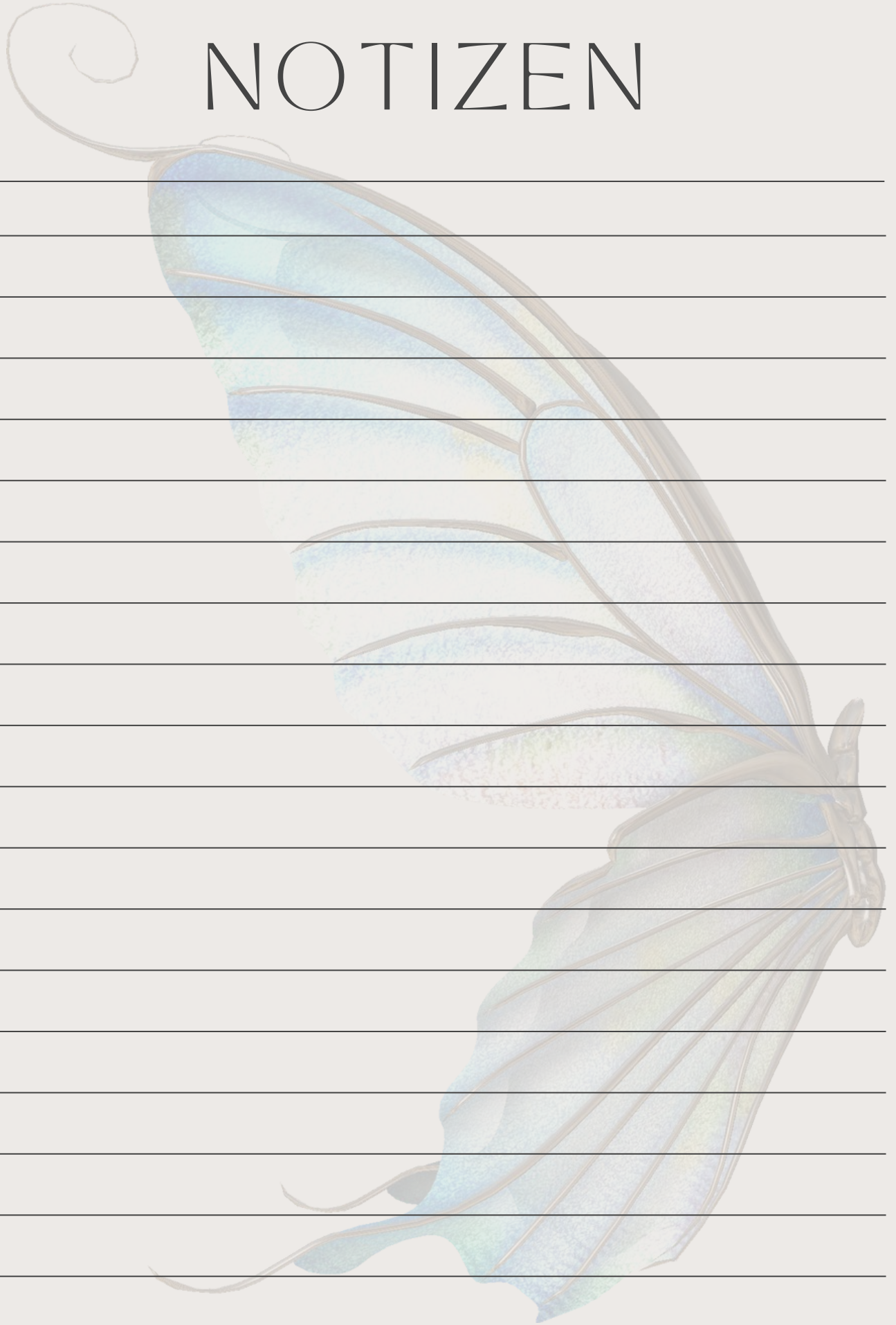




Vertrau dir

DU KANNST DAS

NOTIZEN



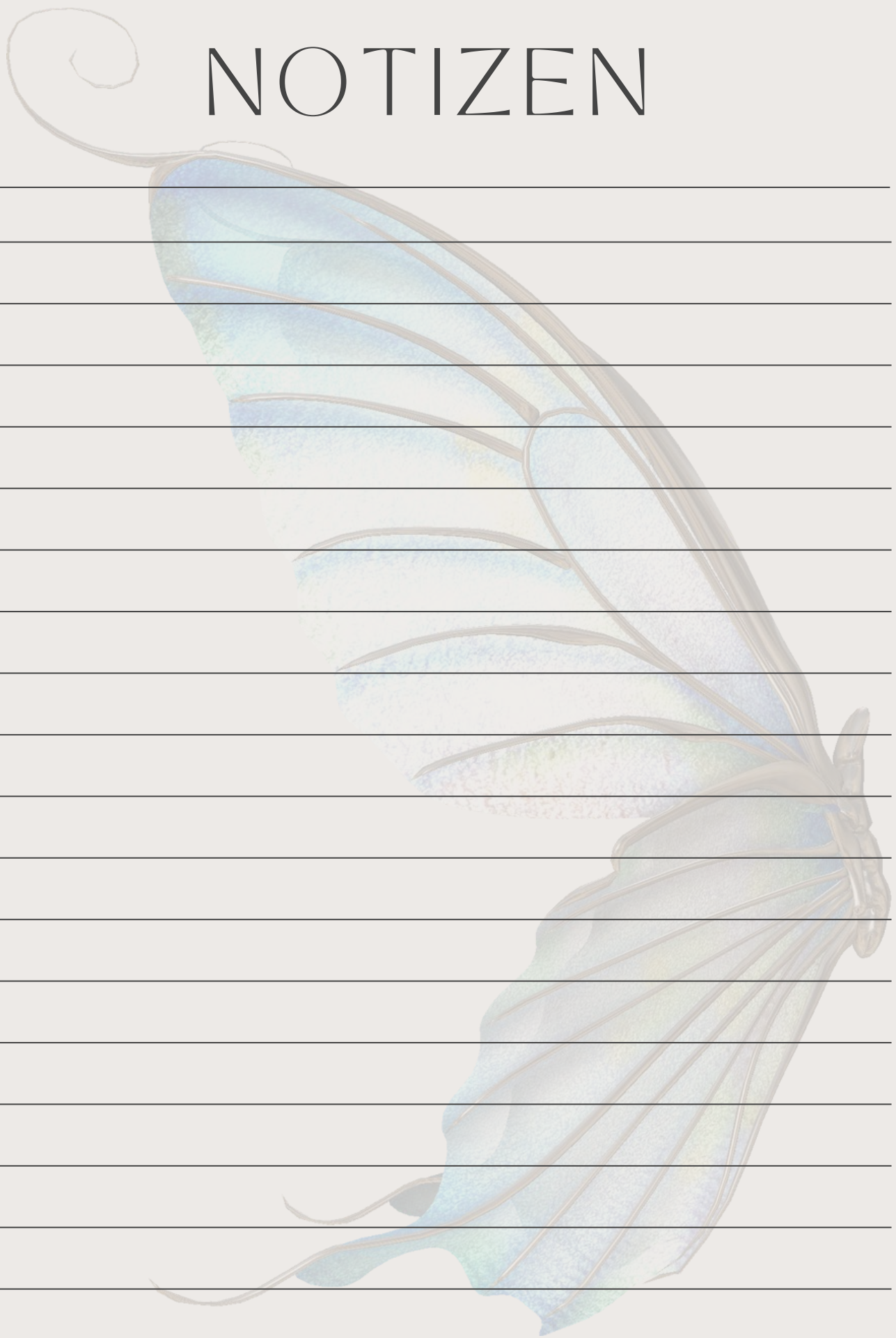


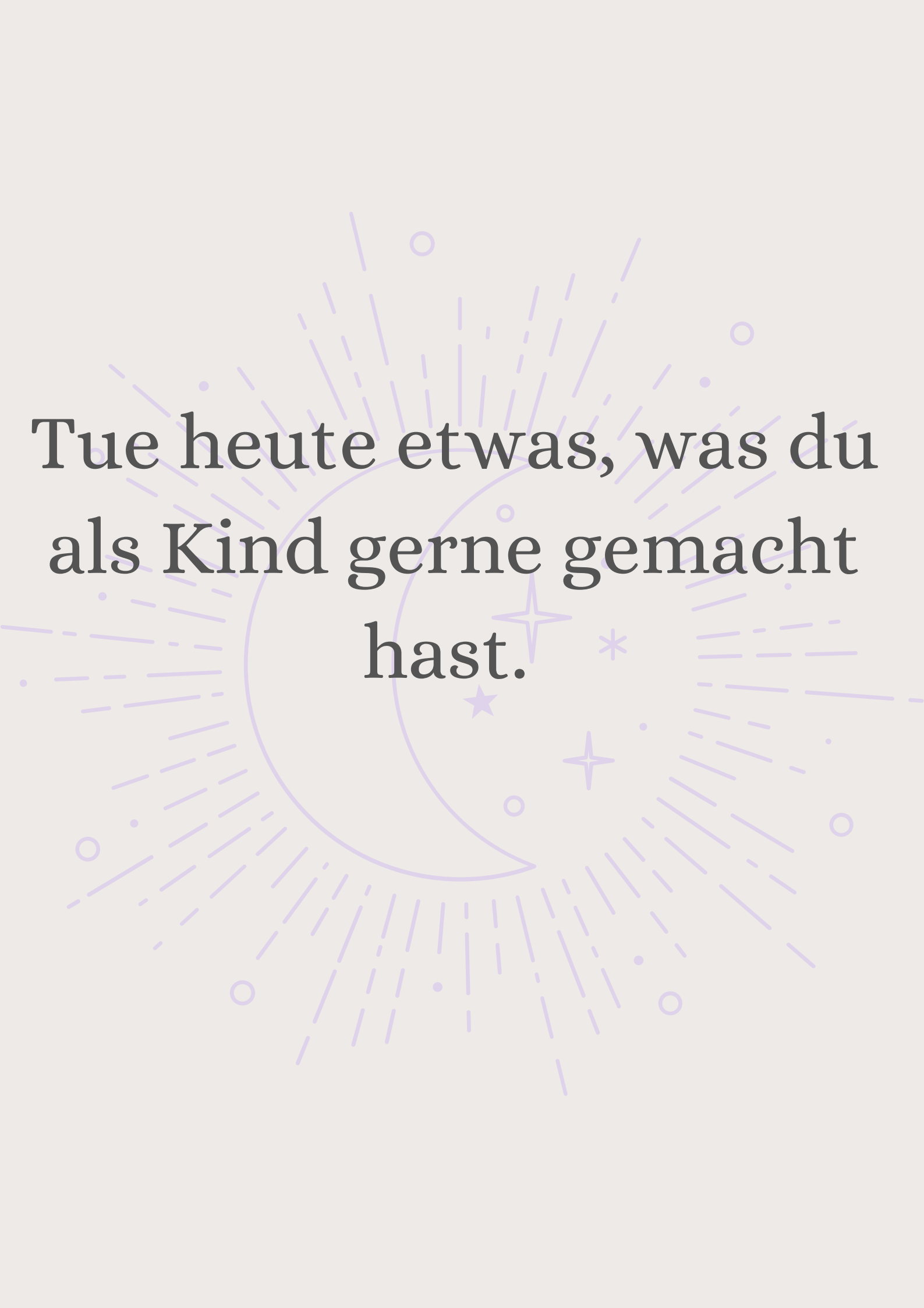
Positive Gedanken für den Tag

Denke positiv, wandle alle negativen Gedanken in positive Gedanken um

ICH BIN WERTVOLL

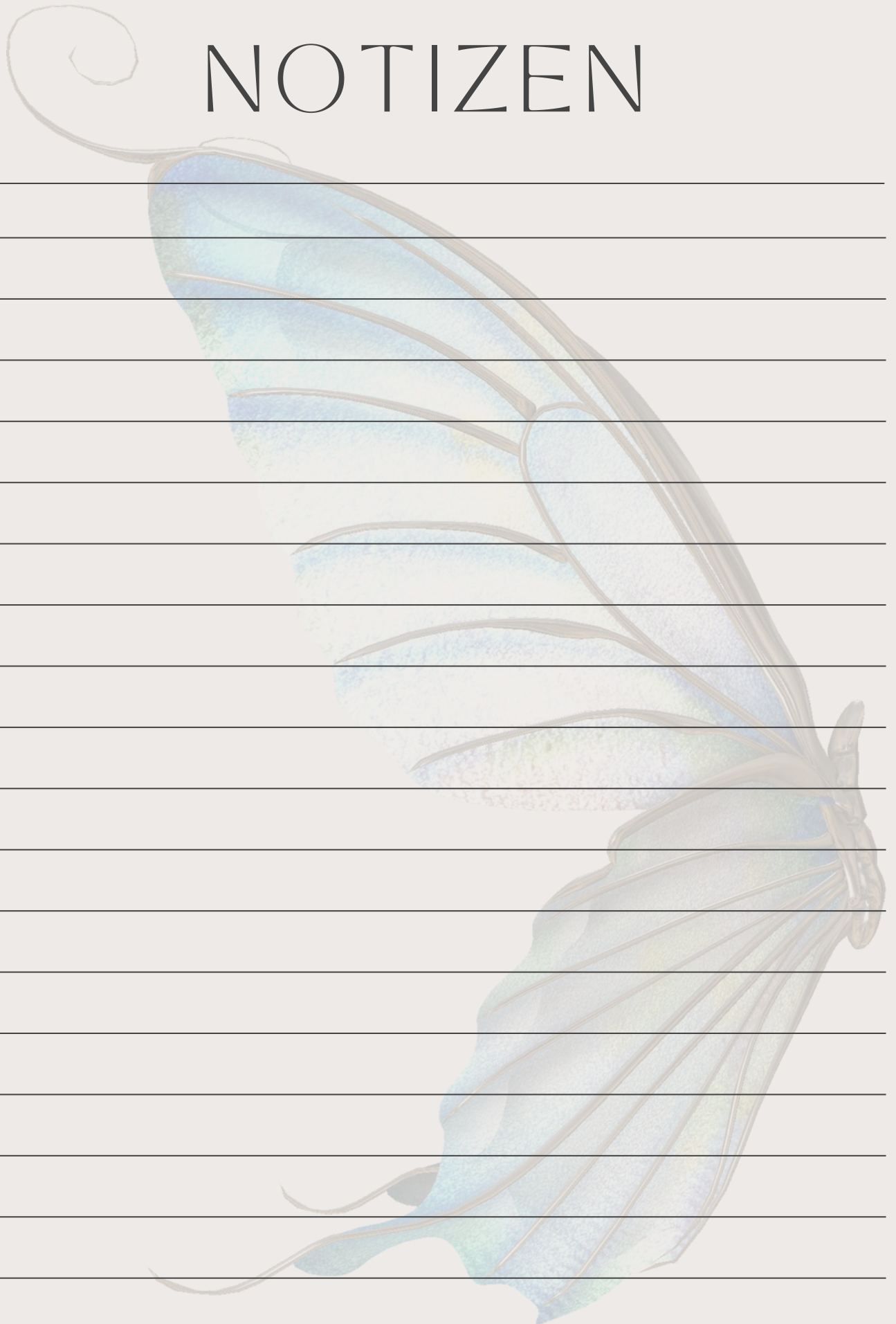
NOTIZEN



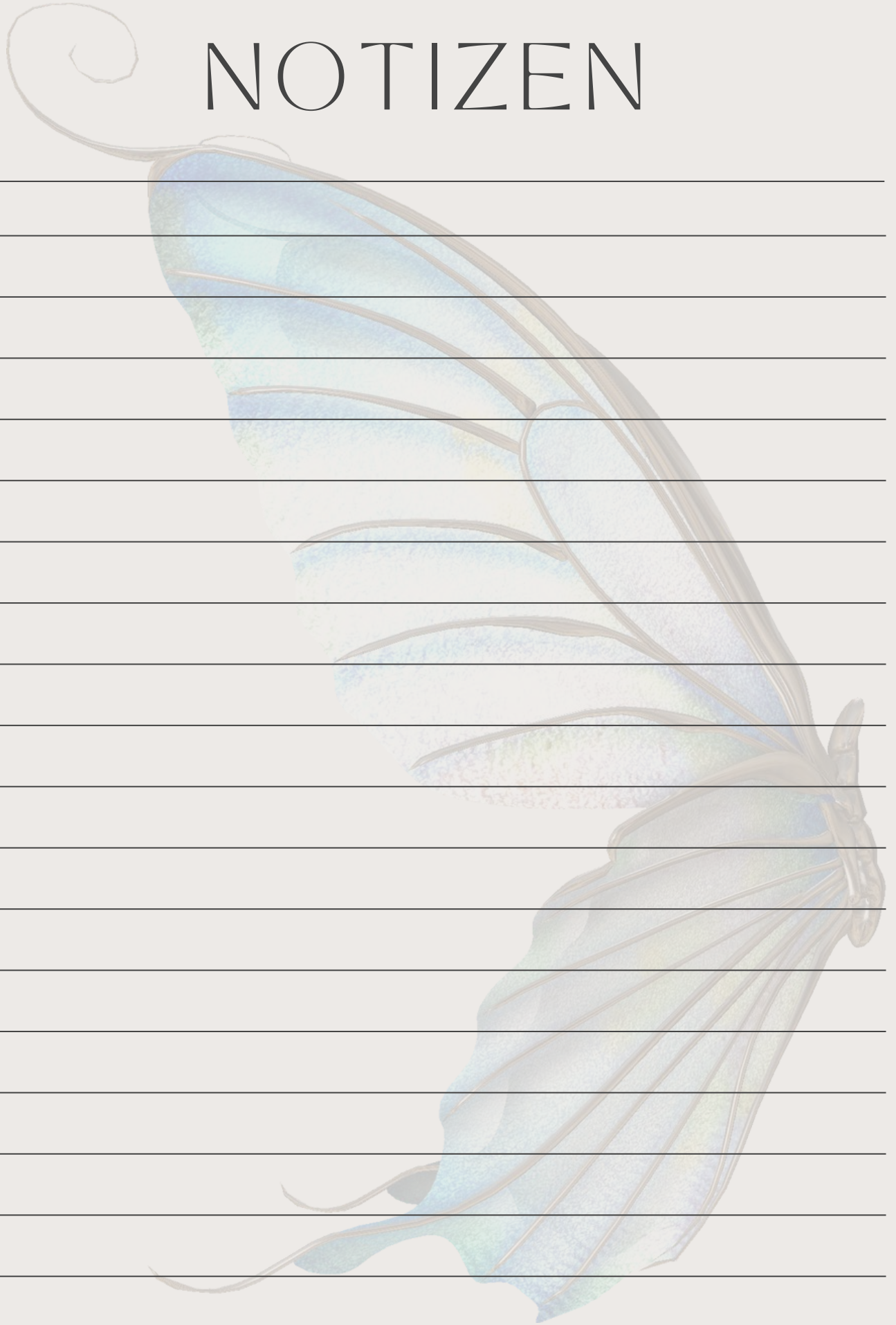


Tue heute etwas, was du
als Kind gerne gemacht
hast.

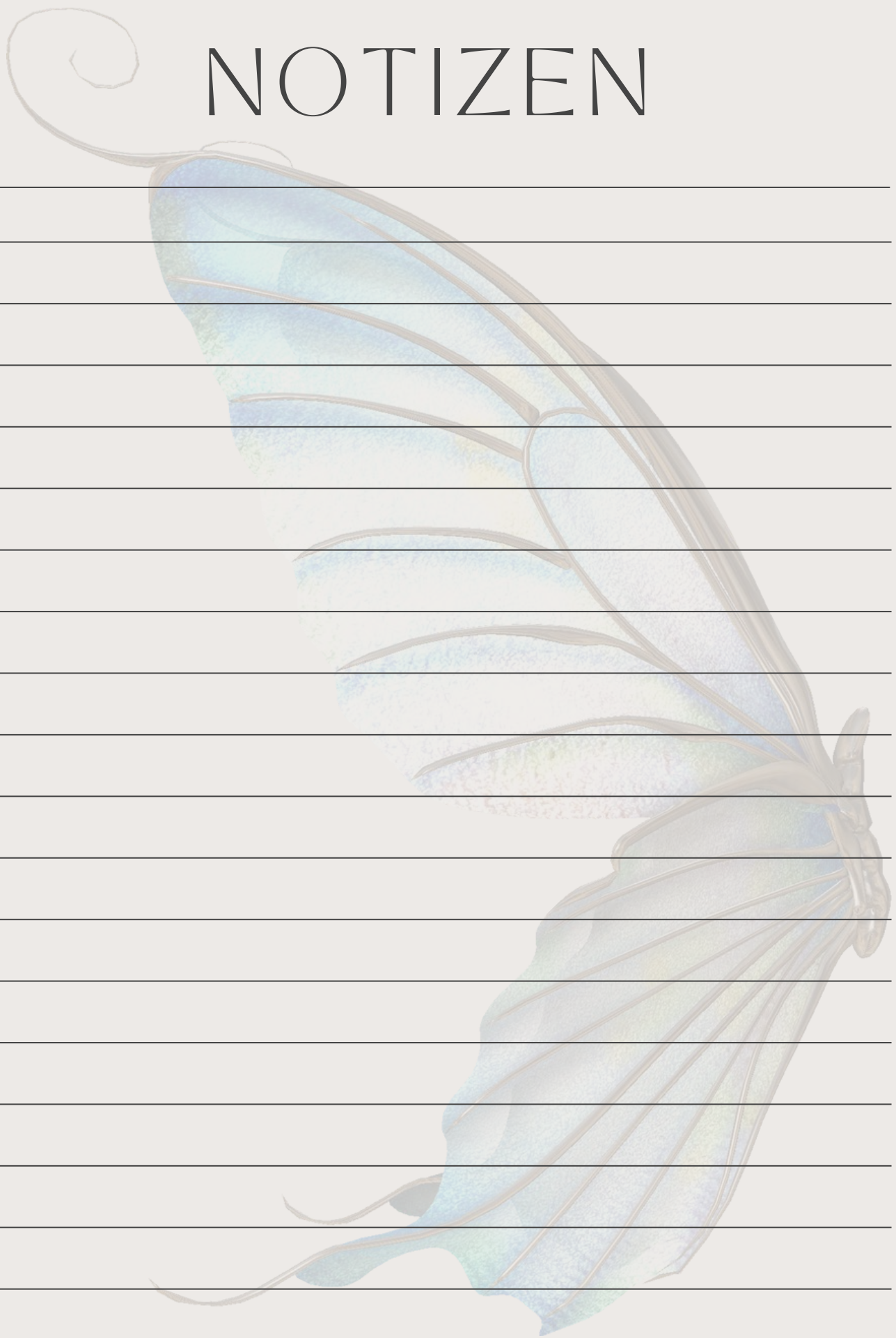
NOTIZEN



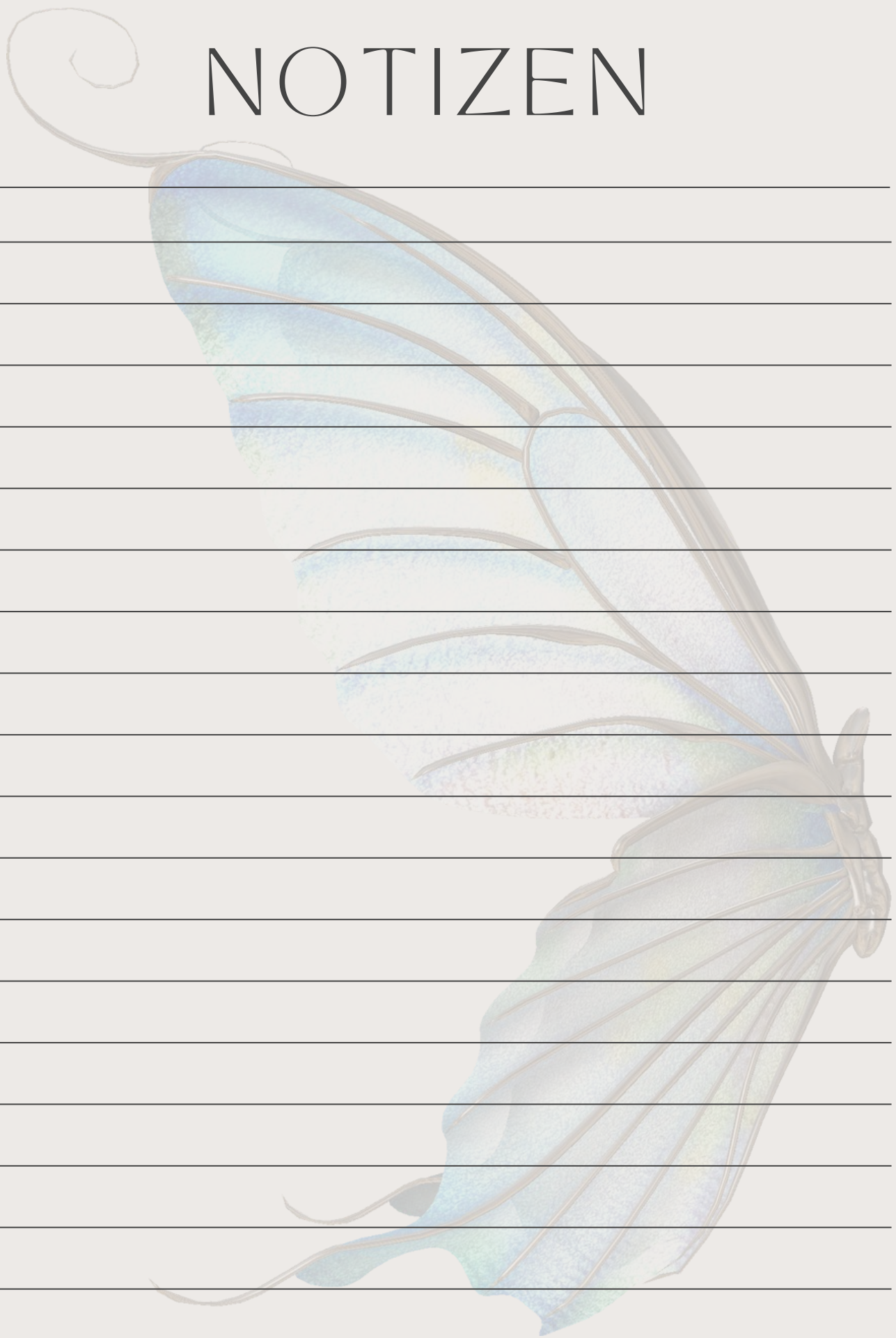
NOTIZEN



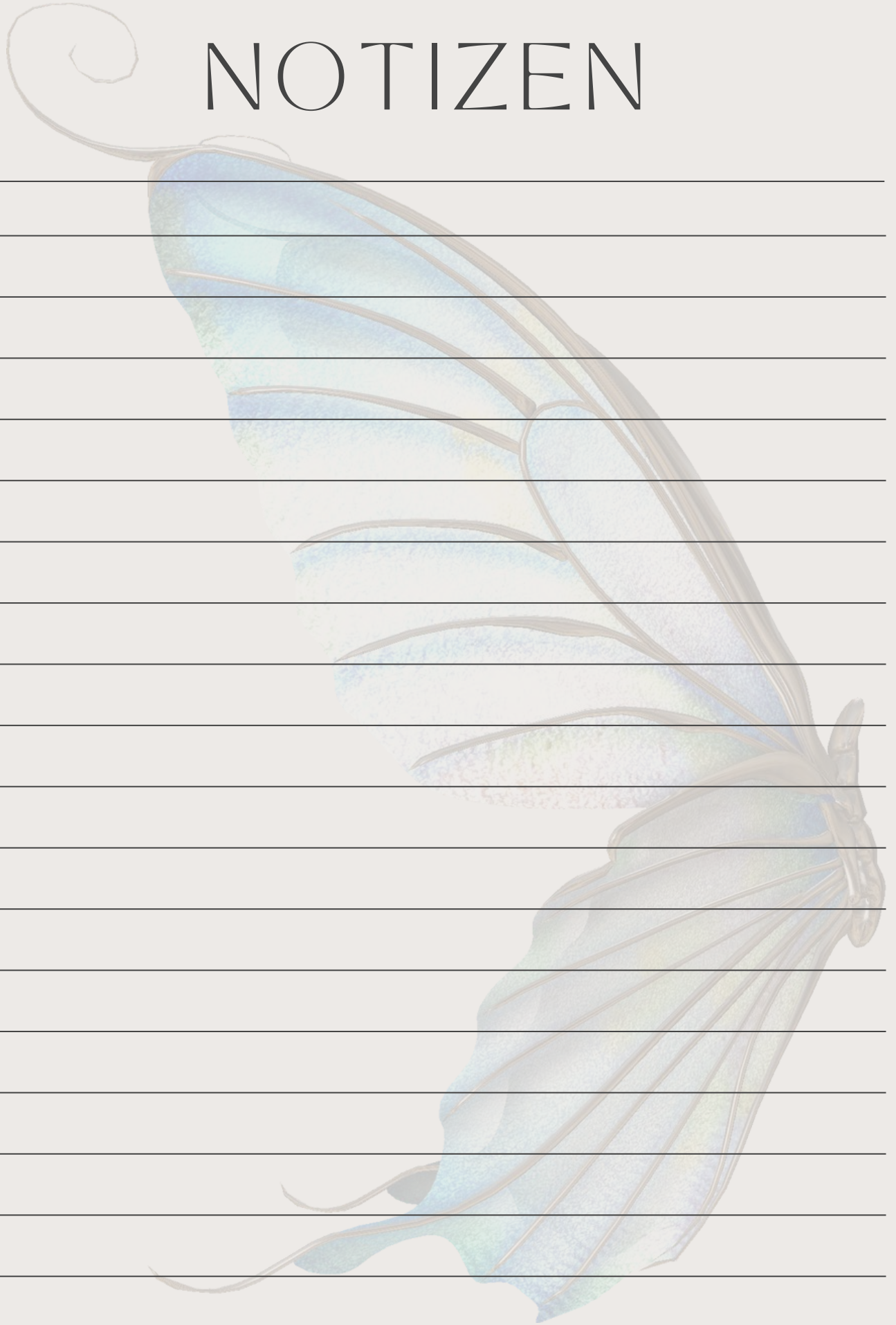
NOTIZEN

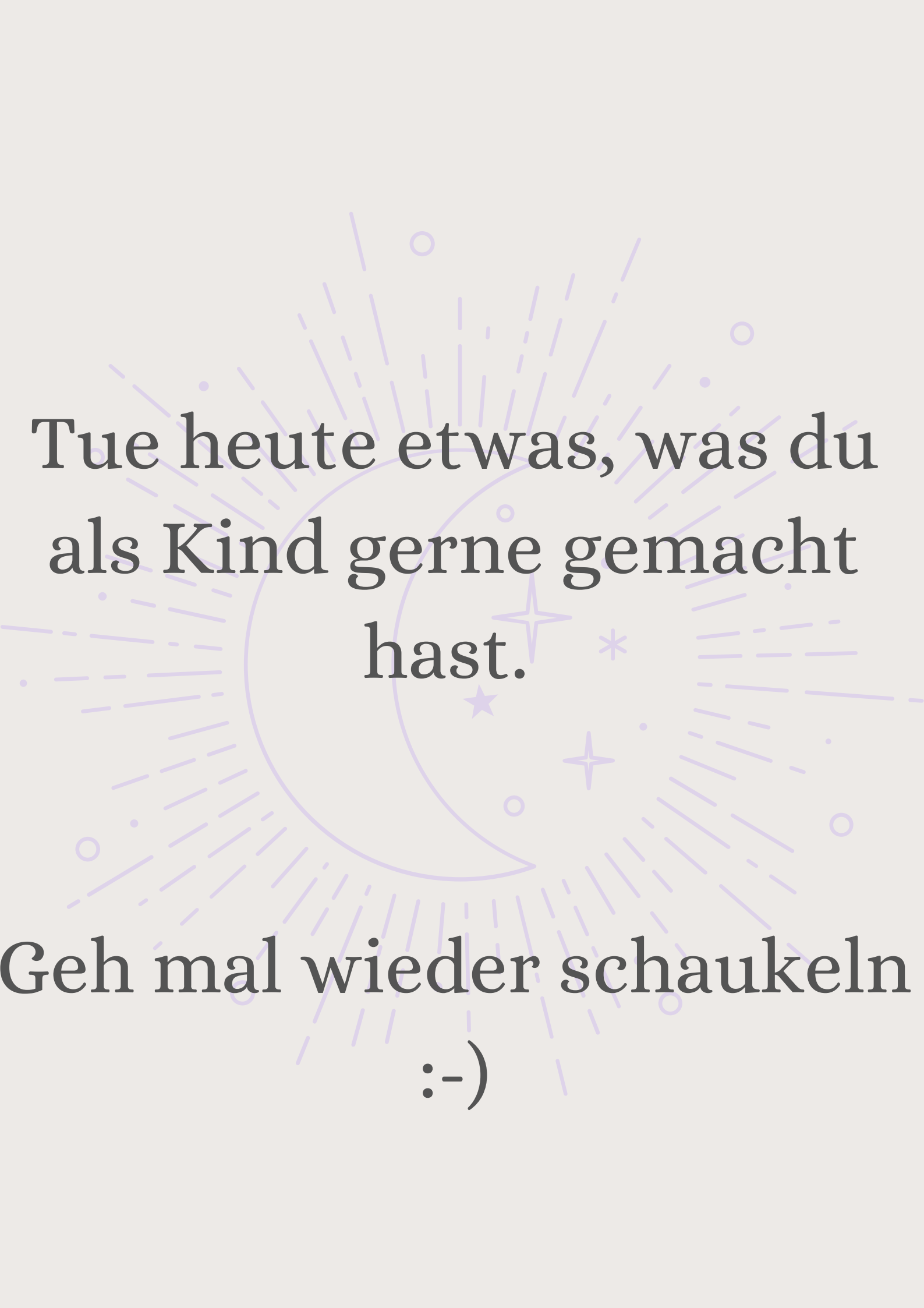


NOTIZEN



NOTIZEN

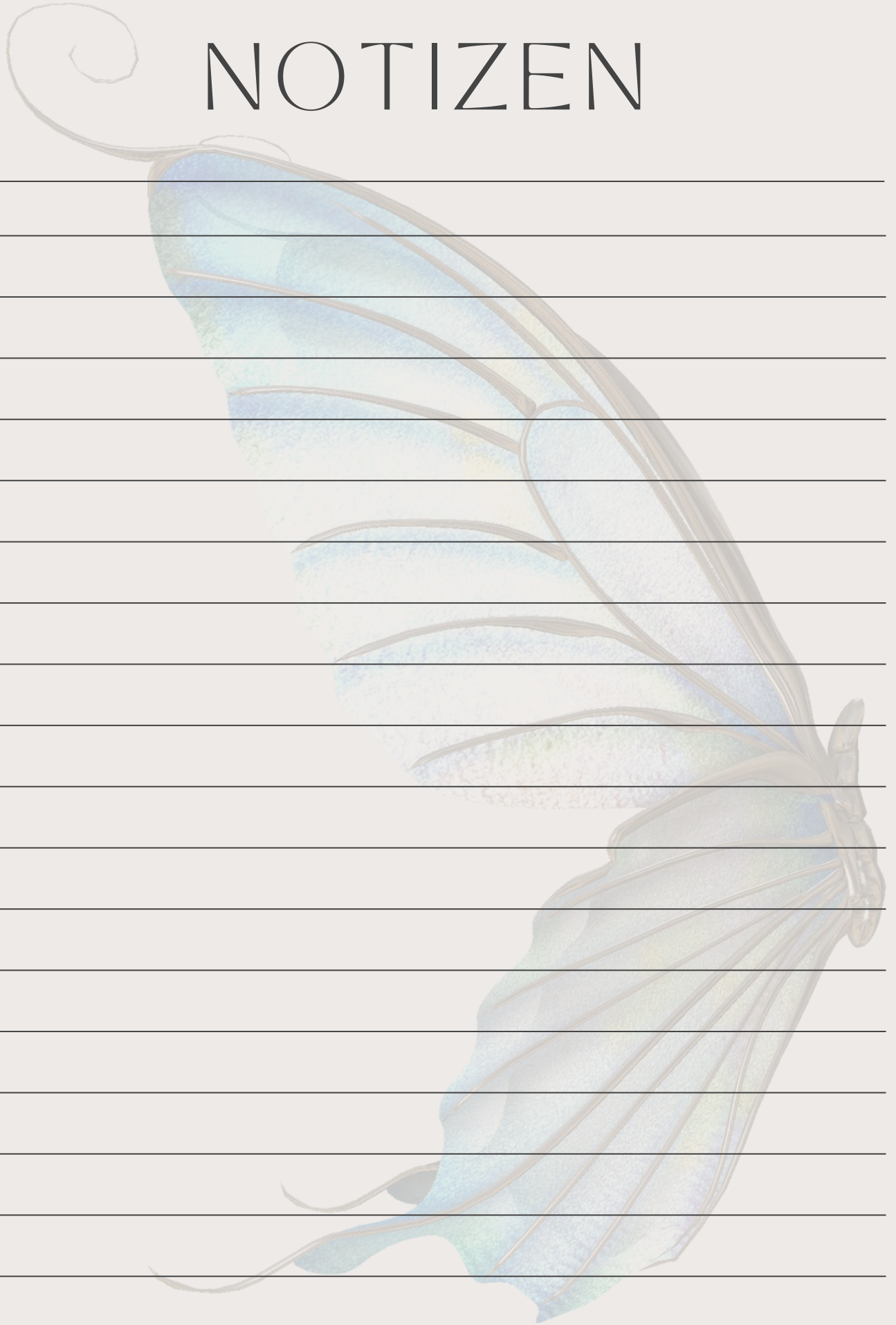




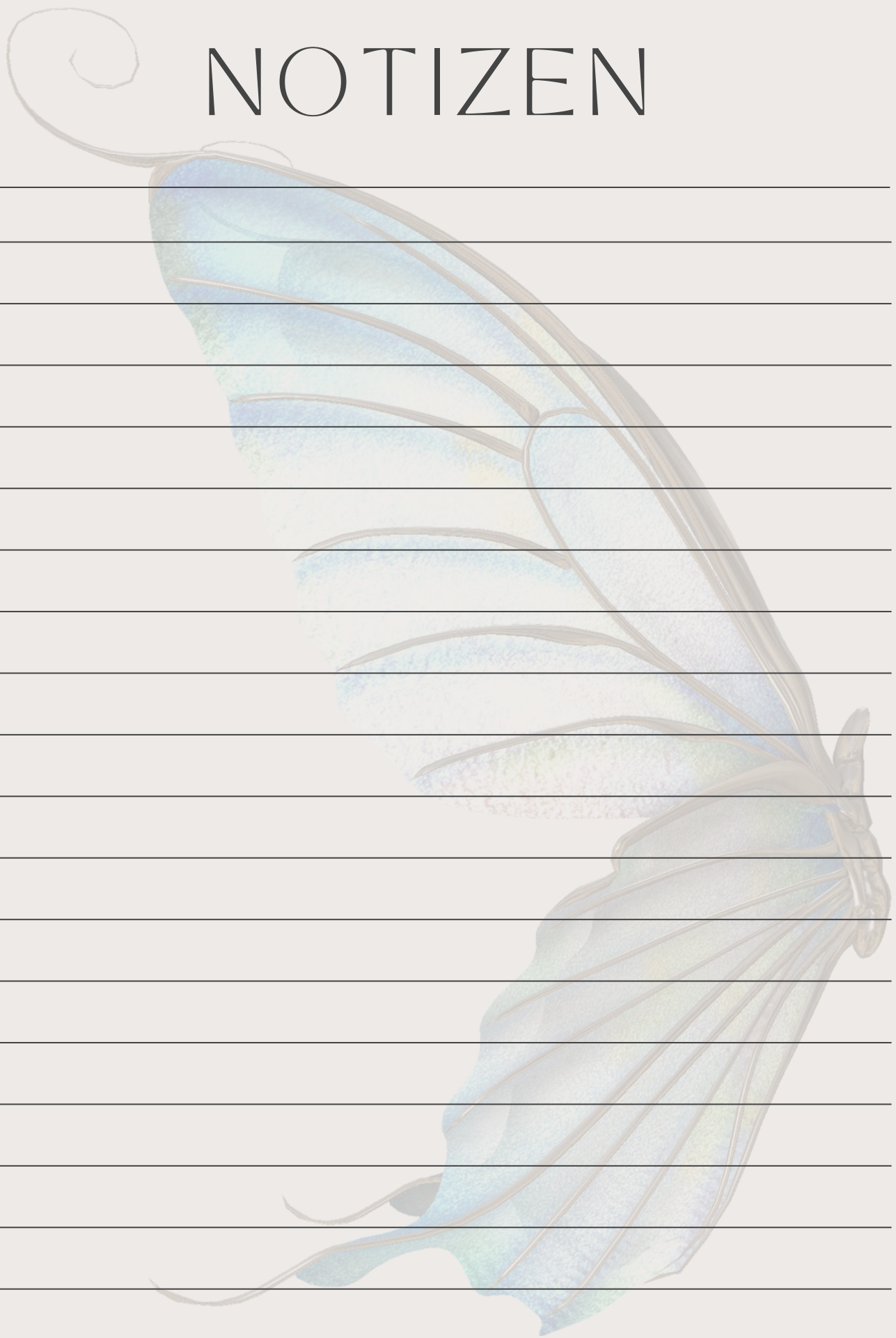
Tue heute etwas, was du
als Kind gerne gemacht
hast.

Geh mal wieder schaukeln
:-)

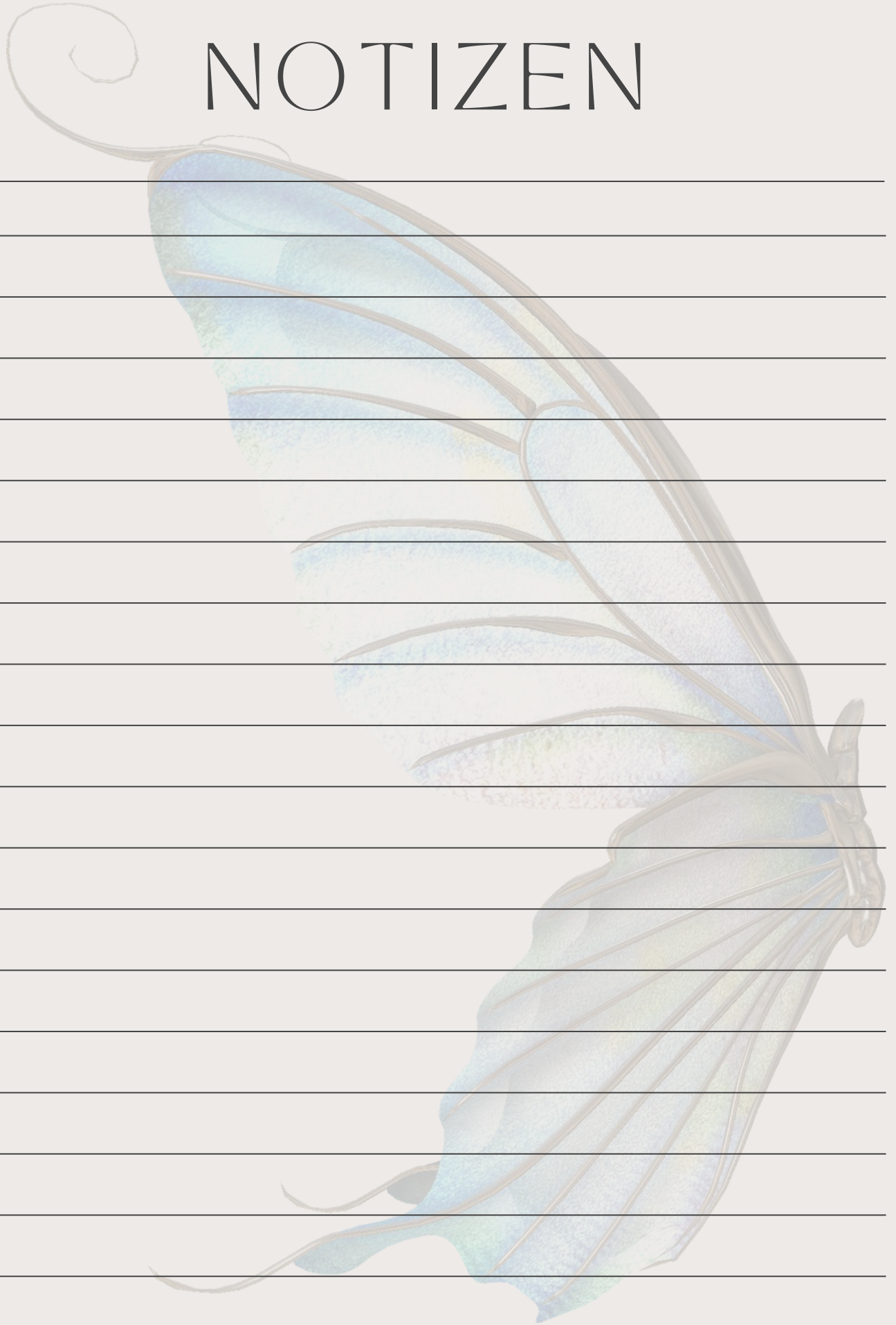
NOTIZEN



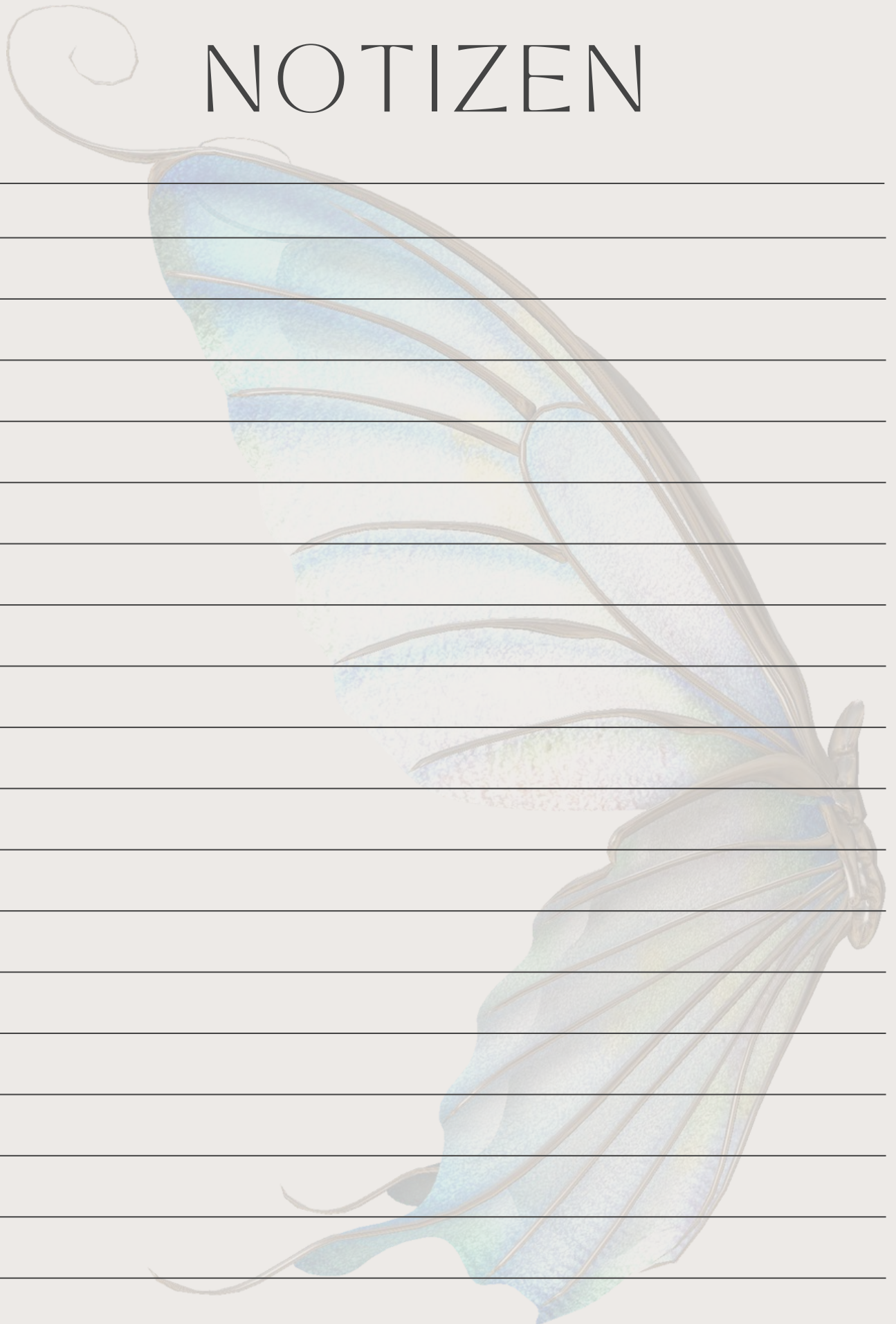
NOTIZEN



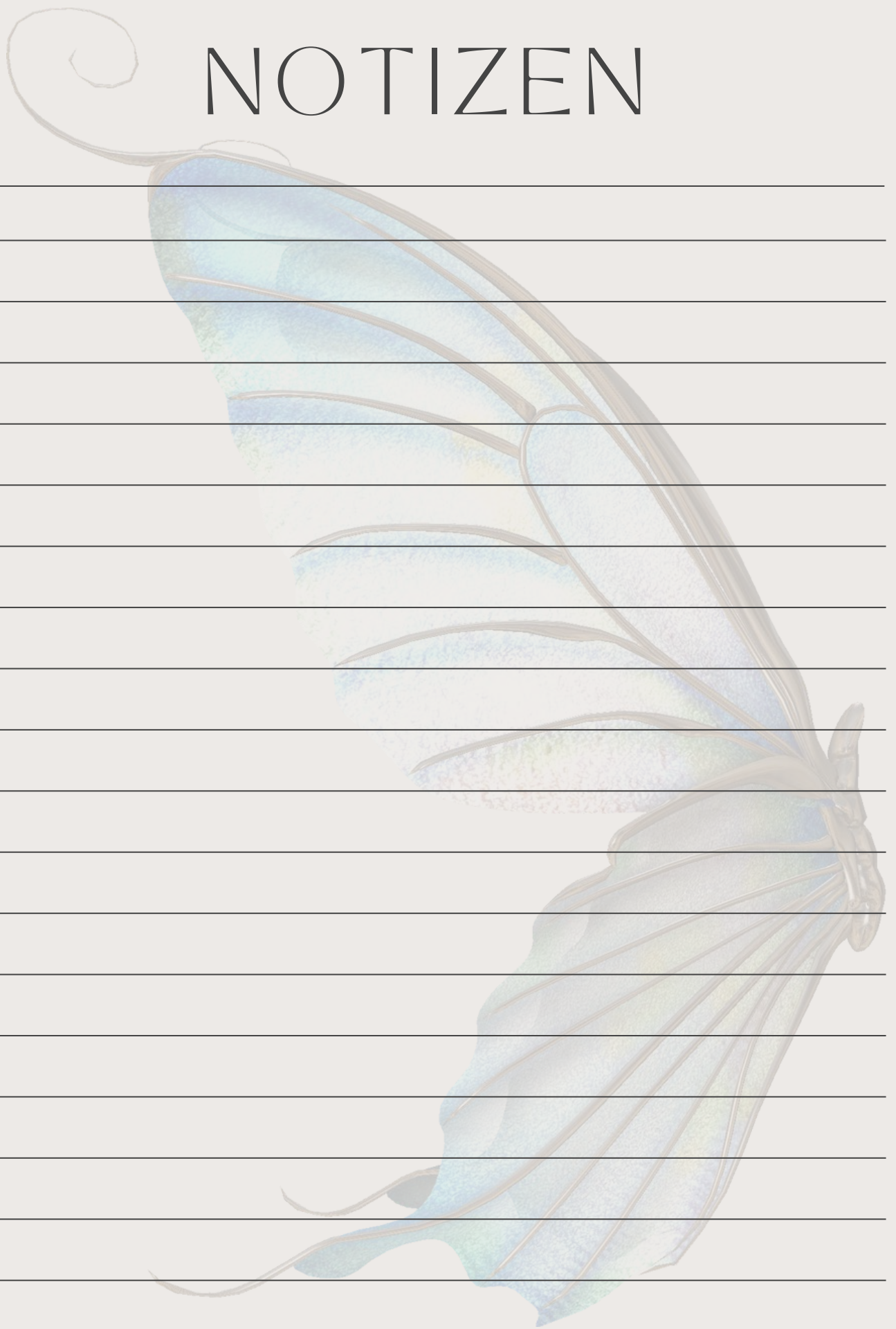
NOTIZEN



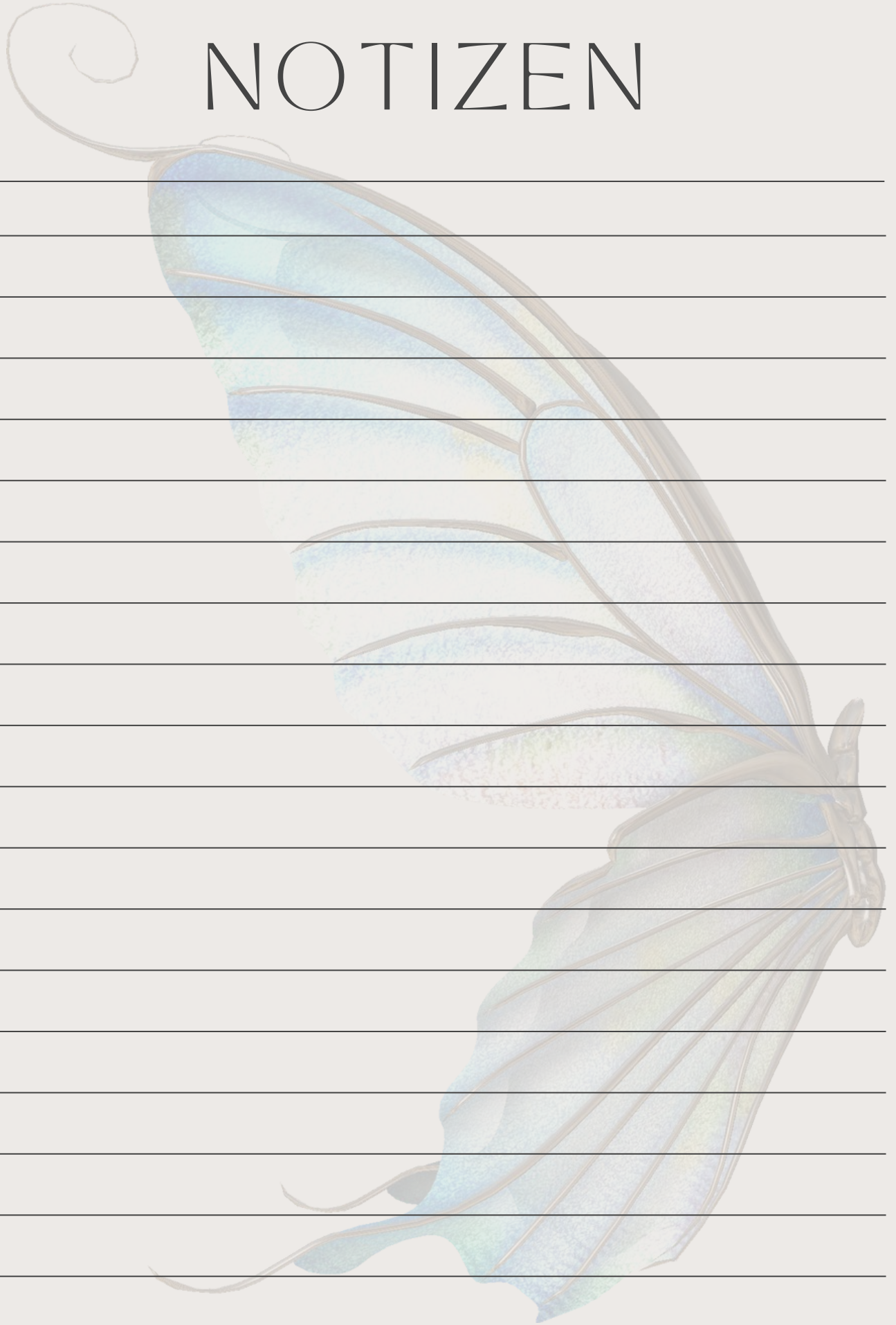
NOTIZEN

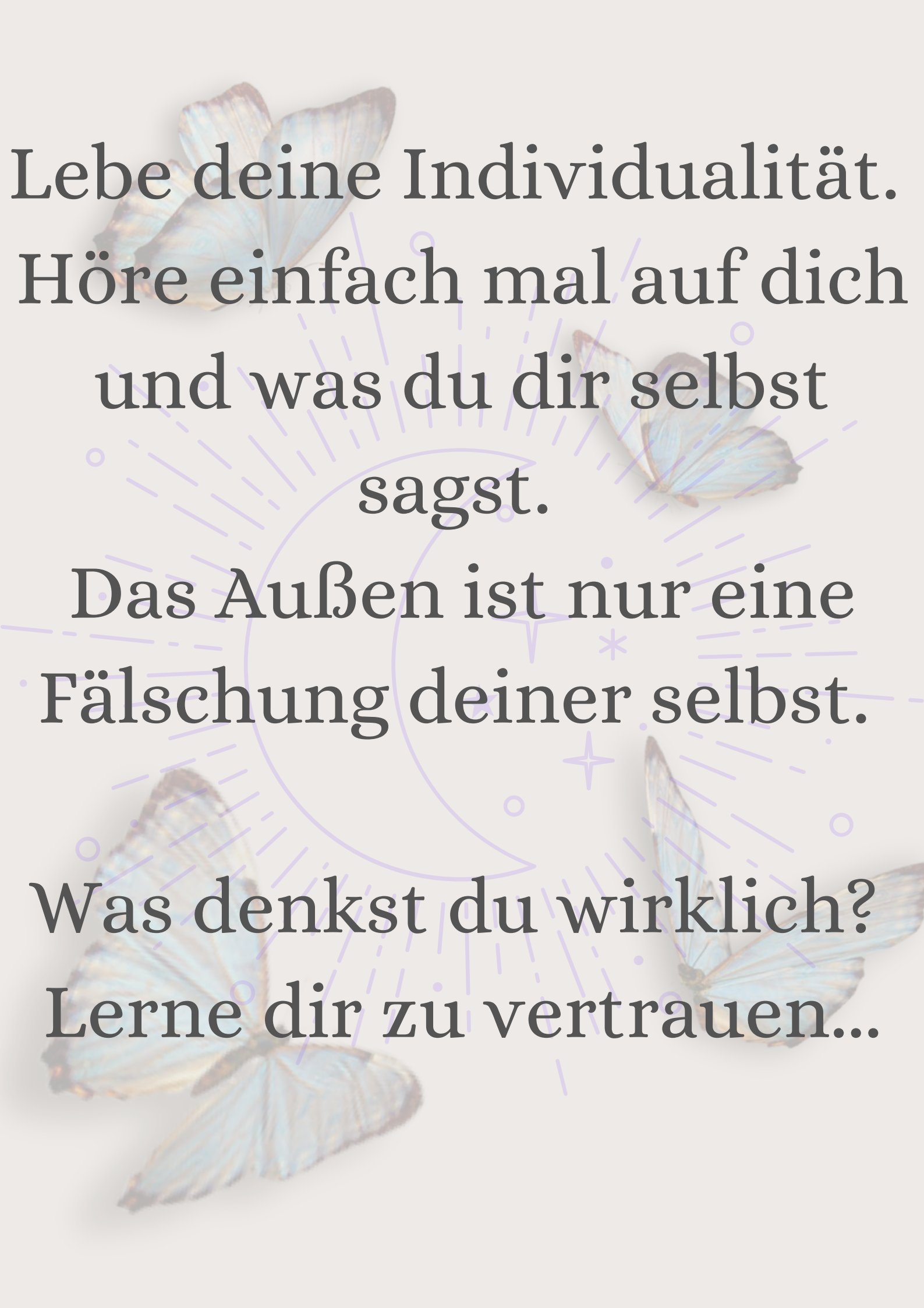


NOTIZEN



NOTIZEN



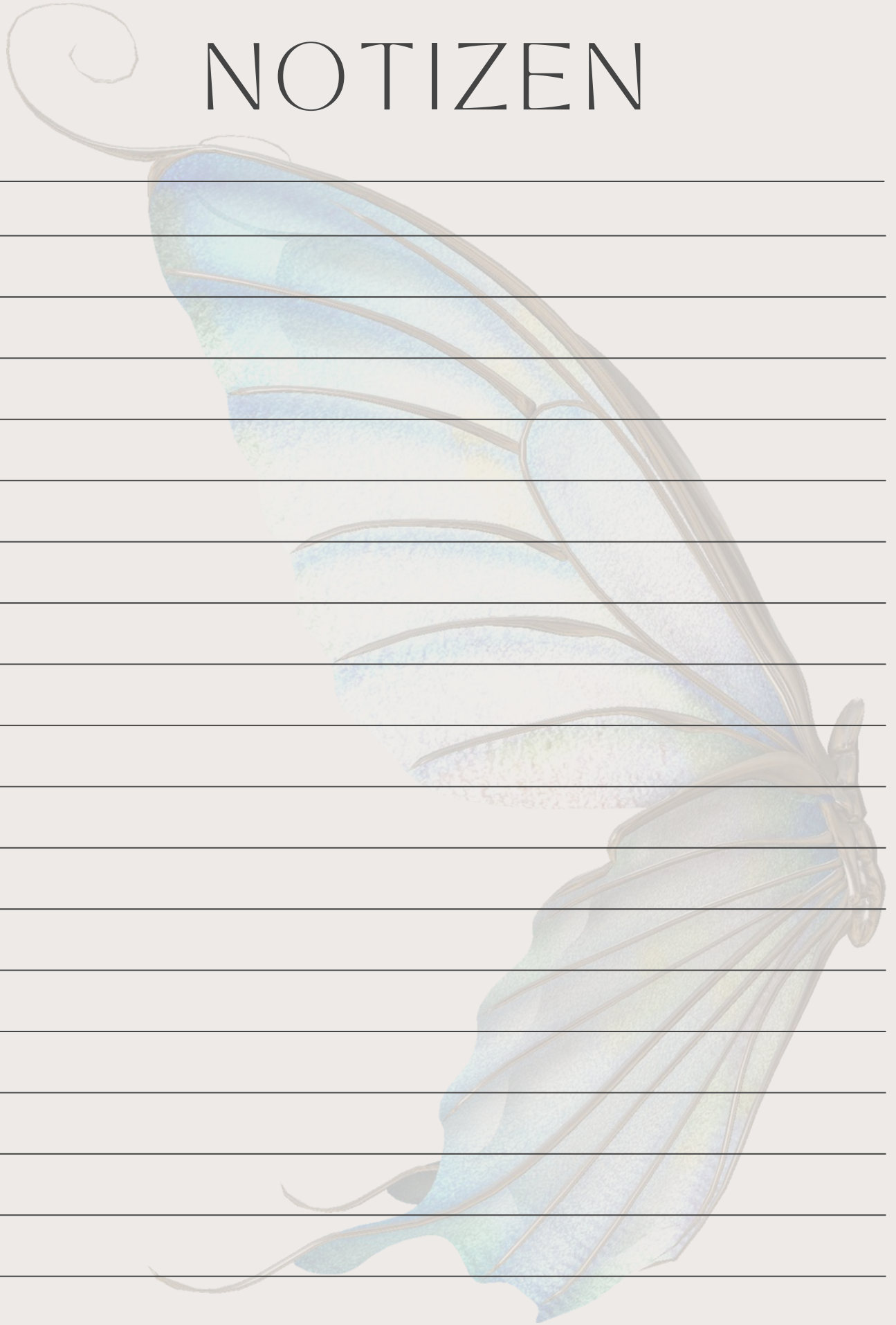
The background features a central sunburst pattern in a light purple color, with several blue and white butterflies scattered around it. The text is overlaid on this background.

Lebe deine Individualität.
Höre einfach mal auf dich
und was du dir selbst
sagst.

Das Außen ist nur eine
Fälschung deiner selbst.

Was denkst du wirklich?
Lerne dir zu vertrauen...

NOTIZEN



Loslassen

Ich bin frei

Ich wünsche mir ALTES aus meinem Leben loszulassen.

Ich wünsche mir, mich selbst zu lieben.

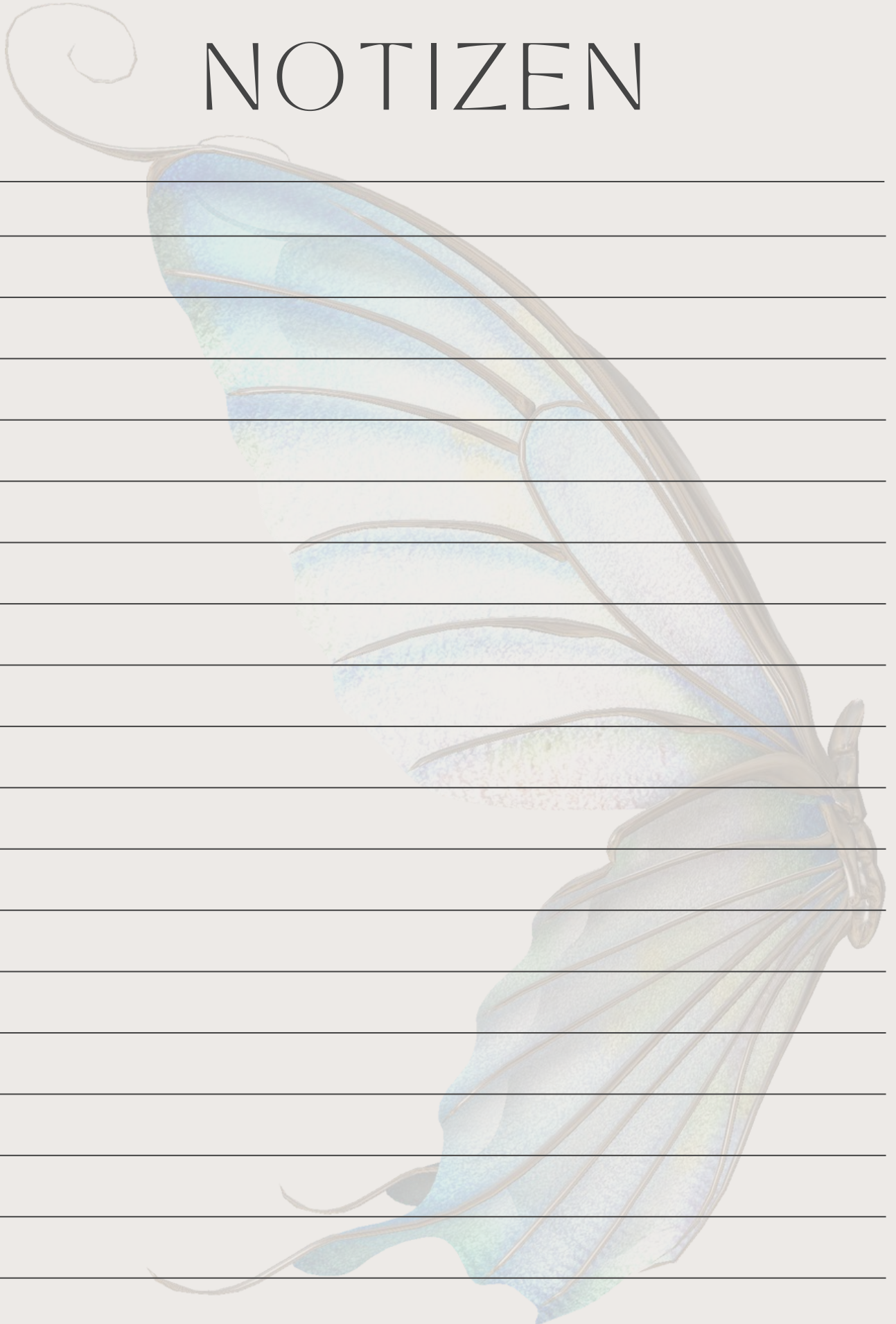
Alles was ich brauche ist schon da.

Ich habe Vertrauen, dass alles so kommt, wie es sein soll.

Ich hege keinen Groll mehr.


**SCHREIB EINFACH MAL AUF WAS DIR DURCH
DEN KOPF GEHT ... UND LOS...**

NOTIZEN



SCHREIB EINFACH MAL AUF WAS DIR DURCH DEN KOPF GEHT ... UND LOS...

NOTIZEN



A series of horizontal lines for writing, overlaid on a large, faint illustration of a butterfly with blue and green wings. The butterfly is positioned behind the lines, with its wings spread out across the page. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



The background features a central purple crescent moon surrounded by radiating dashed lines and small purple stars. Four light blue butterflies with gold-tinted wing edges are scattered around the moon. The text is overlaid on this background.

Wer sagt eigentlich was
wahr oder falsch ist.

Kriiere deine eigene Welt.

Breche deine
Glaubenssätze.




Herzöffnung ist das Schönste was
du tun darfst, um dich selbst zu
heilen und Liebe & Wunder in
dein Leben zu ziehen.

Kreiere deine eigene Welt.
Breche deine Glaubenssätze &
Konditionierungen.

Lebe, liebe und lache. Sei leicht
wie ein Kind, öffne das Kind in dir.

**SCHREIB EINFACH MAL AUF WAS DIR
DURCH DEN KOPF GEHT ... UND LOS...**

NOTIZEN



A series of horizontal lines for writing, overlaid on a large, faint illustration of a butterfly with blue and green wings. The butterfly is positioned behind the lines, with its wings spread out. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.






Manchmal darfst du durch die Dunkelheit gehen, um zu verstehen, dass um dich herum immer nur Licht war. Alles im Leben hat seine Zeit. Eile niemals umher, fange die Glücksmomente ein, sie sind immer direkt vor dir.

Glück ist Liebe, Glück ist auch, dass etwas in dein Leben kommt, womit du niemals gerechnet hast. Schau genau hin, es ist direkt vor dir.



SCHREIB EINFACH MAL AUF WAS DIR DURCH DEN KOPF GEHT ... UND LOS...

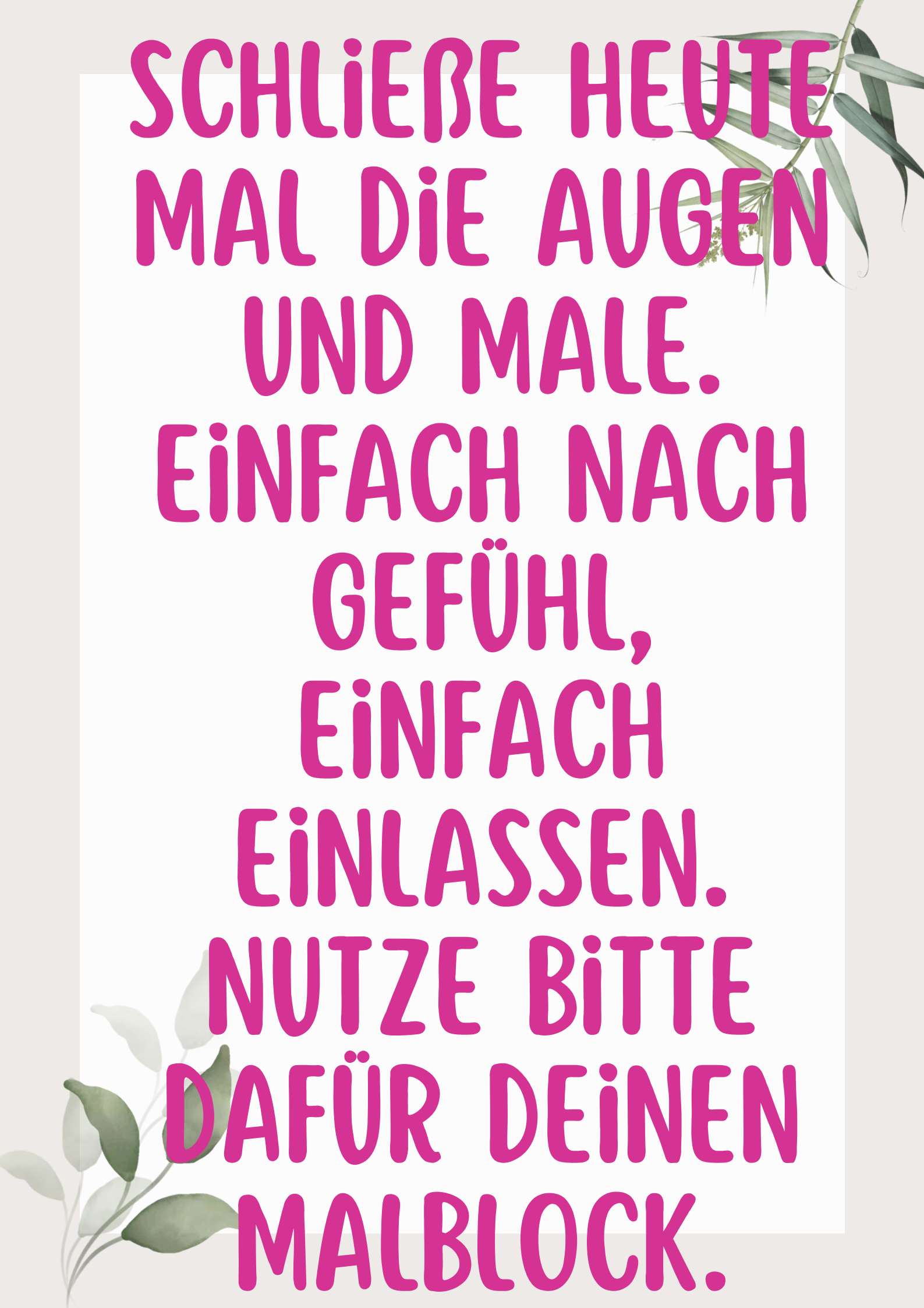
NOTIZEN



A series of horizontal lines for writing, overlaid on a large, faint illustration of a butterfly with blue and green wings. The butterfly is positioned behind the lines, with its wings spread out across the page. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.



SCHLIEßE HEUTE
MAL DIE AUGEN
UND MALE.
EINFACH NACH
GEFÜHL,
EINFACH
EINLASSEN.
NUTZE BITTE
DAFÜR DEINEN
MALBLOCK.











ALLES IST

möglich, wenn du

an dich glaubst.





*Du bist ein Unikat.
Einzigartig, wunderschön
und wundervoll.*

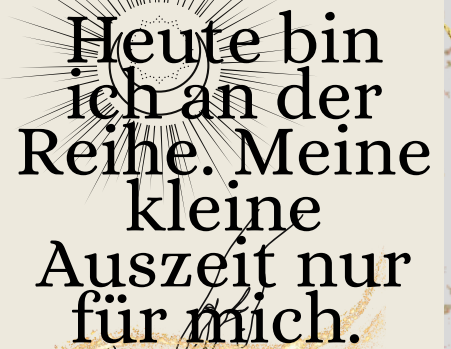
Love Cards pro Tag



Die Liebe
fließt durch
mich
hindurch



Mein
Körper
heilt, umso
mehr ich
mich selbst
annehme



Heute bin
ich an der
Reihe. Meine
kleine
Auszeit nur
für mich.



Ich bin
dankbar



Ich bin
zufrieden
mit mir



Heute
äußere ich
meine
Wünsche



Ich liebe
mich



Ich bin ein
Licht



Ich bin
wunderschön

Love Cards pro Tag

Wenn ich in den
Spiegel sehe,
sehe ich einen
großartigen
Menschen mit
einer
wunderschönen
Seele

Heute
lasse ich
Altes los

Ich bin ein
Unikat

Ich bin ein
Schmetterling

Ich bin
Glück

ve love love lo
love love love
ve love love lo
lov love love
ve love love lo
love love love
... ..

Ich bin
Freude

Einfach
relaxen und
duratemen

Ich bin
reine
Liebe

alle meine
Träume
werden
wahr

Love Cards pro Tag



Ich bin
eine
Blume,
die mehr
& mehr
erblüht



Love Cards pro Tag

Ich bin
gesund

Meine
Gedanken
sind
positiv

Heute
umarme
ich mich
selbst

Ich bin
dort wo
ich jetzt
bin,
genau
richtig

Mein
Herz ist
geöffnet

Meine
Seele
weiß
den Weg

Ich
vertraue

Ich lasse
heute
Vergangenes
los

Ich bin
heute
einfach
Kind



ALLES IST

möglich, wenn du
an dich glaubst &
dir selbst vertraust.

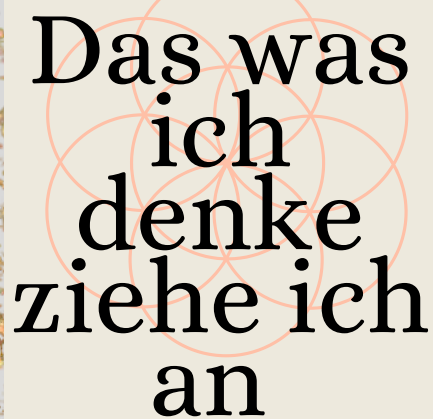
Lerne dich
wertzuschätzen.



Love Cards pro Tag



Liebe ist
immer
um mich
herum



Das was
ich
denke
ziehe ich
an



Ich
respektiere
mich



Ich
wertschätze
mich



Ich habe
Geduld



Ich bin
selbstbewusst



Liebe
ist die
Brücke
zur
Ewigkeit



Die
Natur ist
mein
Freund




Ich kann
mich
selbst
heilen

Love Cards pro Tag



Ich öffne
mich für
die Liebe



Heute
ist ein
schöner
Tag



Ich fühle
mich



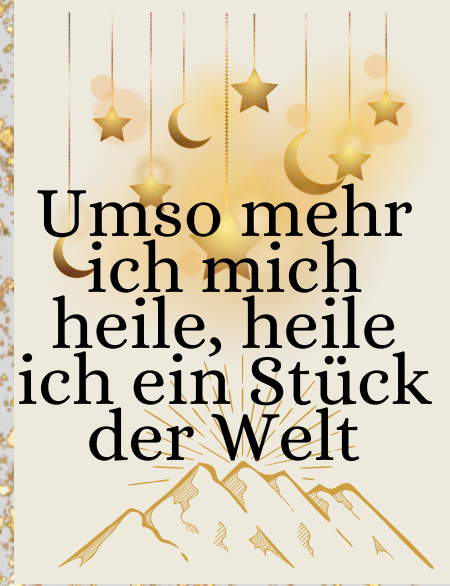
Ich bin ein
bewusster
Mensch



Ich bin
einzigartig



Umso mehr
ich mich
heile, heile
ich ein Stück
der Welt



Ich bin
beschützt &
das jederzeit



Meine
kleine
Auszeit



Meine
Augen
sehen mehr,
als ich
wahrnehme



Love Cards pro Tag

Heute
spreche
ich nur
schöne
Worte

Heute breche
ich eine meiner
Gewohnheiten

Ich
strahle
Freude
aus

Heute sage
ich einem
Menschen,
dass ich
dankbar für
ihn bin

Meine
Vergangenheit
ist ein Teil von
mir

Ich bin
mutig, neue
Wege zu
gehen

Heile deinen
Körper,
indem du dir
Liebe
schenkst

Ich
brauche
keine
Maske
tragen

Ich sage
was ich
denke

Love Cards pro Tag



Ich mag
dich



Ich bin
mein
eigener
Spiegel



Ich
vergebe
mir
selbst



Heute
verbrenne ich
meine Sorgen




Ich
wünsche
mir...



Ich wandle
Angst in
Vertrauen
um



Ich traue
mich
heute,
ich zu
sein



Niemand
gibt mir die
Schuld für
seine
Probleme



Ich bin
magisch

Love Cards pro Tag



Kopf
aus,
Herz
an



Meditation



Ich setze
auf
Heilung
meiner
selbst



Ich bin
freundlich
zu mir



Ich folge und
vertraue auf
meine
Intuition



Ich habe
mir
vergeben



Ich
nehme
Hilfe an



Ich bin
es wert
geliebt
zu
werden



Gemeinsam
wachse ich
mit anderen

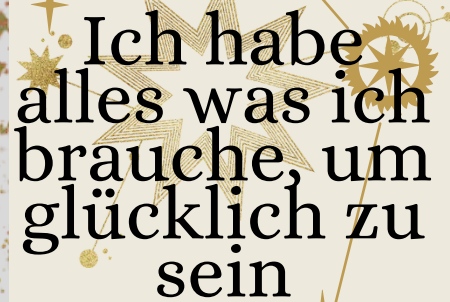
Love Cards pro Tag



Ich lasse
Blockaden
los



Heute
breche
ich aus
meinem
Kreis
aus



Ich habe
alles was ich
brauche, um
glücklich zu
sein



Ich habe
einen
Selbstwert



Ich wurde
perfekt
geschaffen



Ich bin
frei



Engel
beschützen
mich



Ich
vertraue
auf das
was ich
fühle



Alles was ich
im Außen
suche, ist
eine
Fälschung
meiner
selbst

Deine Vivi 

WENN DU AN EINEM PERSÖNLICHEN COACHING
INTERESSE HAST, MELDE DICH GERNE BEI MIR.

VIVIAN SELLIN



INTUITIVE SELBSTLERNREISE