



Vision, Passion & Mission

„Dein Leitstrahl auf dem Weg“

Wisdom Spirale 1: 21. Juni – 20. Juli

Herzlich Willkommen auf deiner Reise

Dein Traum hat schon viel früher begonnen – Du bist dem Flüstern deines Herzens, dem Ruf deiner Seele gefolgt. Dieses Große, Unfassbare hat dich hier her geführt. In diesen Kreis zu genau dieser Zeit. Nimm deinen Platz ein und dann lass uns beginnen, dein weibliches Navigationssystem wieder voll zu aktivieren! Dein Weg zu deinem Dharma, dem Großen, was dich führt, ist immer hier. Jetzt beginnst du, ihn bewusst zu gehen und deine weiblichen Führungsinstrumente dafür zu nutzen.

Lerne deiner inneren Führung zu vertrauen

Diese 4 Monate sind ein Weg zu dir, tief in dein Inneres. Hier begegnest du mehr und mehr deiner weiblichen Seele, deiner wahren Essenz, die sich danach sehnt, im Außen sichtbar, erfahrbar, hörbar und manifest zu sein. Wende deinen Blick nach innen, bring den Fokus vom Außen in das Zentrum und sei neugierig, was du entdecken wirst!

A Journey of Receiving, Opening, Listening

Kultiviere eine offene, neugierige und empfängliche Energie in dir, so dass du dir deiner göttlichen Führung bewusst wirst und dich von ihr befruchten lassen kannst. Sei bereit, vieles von dem, was du bisher für Möglichkeiten oder Wahrheiten gehalten hast, wieder los zu lassen.

Es gibt nichts für dich zu tun, niemand anderer zu sein
als einfach HIER, JETZT, BEI DIR -
Schenk dir die Erlaubnis, einfach ALLES zu sein.

Diese erste Spirale ist nichts, was du stupide abarbeiten musst. Dennoch ist es wichtig, auch hier eine Vereinbarung mit dir zu machen, und dir einmal eine Stunde für deine inneren Hausaufgaben in den Kalender zu schreiben. Dir jeden Tag ein paar Momente an deinem Kraftplatz zu nehmen und nach innen zu gehen. Und einmal in der Woche mit deinem Buddy in eine Vertiefung der Fragen zu gehen.

Denk daran: Es ist DEINE heilige Zeit! Und wenn du willst, dass dein Baby kraftvoll geboren wird, dann beginne es jetzt bereits zu nähren. Alles, was du in dich investierst, kommt um ein Vielfaches zurück! (*Depak Chopra*)

Reise in deine Passion, Vision & Mission

Pflanze deinen Samen, wähle einen guten Platz, hege und pflege ihn, gieße ihn und schenk ihm deine Liebe. Denn so kann er kraftvoll wachsen und gedeihen.

Wenn wir nicht bestimmen, wohin die Reise gehen soll, dann kann uns das Universum auch nicht unterstützen. Deshalb ist der erste Schritt zu einer blühenden WoManifestation **klare Wünsche und Absichten zu haben, deine Vision zu kennen und diese zu pflegen. Und das von einem Ort des Empfangens, Lauschens und Nicht-Tuns heraus.**



Dein Dharma ist immer hier

Dein Dharma oder auch deine Seelenaufgabe und Berufung für dieses Leben ist immer und jederzeit bei dir. Du lebst es schon in vielen Bereichen deines Lebens, vielleicht als Mutter, als Lehrerin, als Verkäuferin, als und auch in deinen Hobbies und all dem, was dir Freude macht.

Das Leben dient dir immer und arbeitet in jeder Sekunde, in jedem Atemzug wirkt es für dich, um dich mit deinem Dharma und dem Lebensfluss zu verbinden. Wenn wir uns zu weit davon entfernt haben, dann wird das Leben schwer und unbequem oder wir bekommen Warnschüsse, damit wir eine Kurskorrektur vornehmen können.

Und umso tiefer wir in unser Dharma einsteigen, umso mehr Energie fließt uns dann auch zu und wir leben unser Leben von einem kraftvollen Fluss getragen. Dafür müssen wir bereit sein, eine tiefe und sehr intime Beziehung mit uns selbst einzugehen und unserer eigenen Wahrheit mehr vertrauen lernen, als allem anderen.

Let's go for a good deep Dharma Dive!

Erforsche deine tiefste Wahrheit

Mach dies zu einer liebevollen Erforschungsreise in deinen innersten Raum. Um gut im Körper zu sein, und nicht so viel im Kopf ist es hilfreich, vorher zu tanzen, den Körper zu schütteln, tief zu atmen und auch die Stimme zu befreien und lustige Töne dazu zu machen. Sei neugierig mit einem offenen Herzen für dich selbst und öffne dich für das, was hinter dem, was du schon von dir weißt, steckt. Mach dich weit und empfänglich und lass dich überraschen!

Setz dich an deinen Altar, bitte um deine höchste, göttliche Führung, schalte wenn du magst dein **Aufnahmegerät** ein und beginne einfach los zu sprechen oder zu schreiben. Sprich alles, ganz unzensiert, lass es aus deiner tiefsten, unschuldigsten und reinsten Quelle in dir aufsteigen.

Geh langsam und in deinem Tempo. Mache nicht alle Fragen auf einmal. Und wiederhole die Fragen dann nochmals mit deinem Buddy in einem Sistergespräch, bei dem jede 5 Minuten Raum für die andere hält, während diese aus ihrem Innersten spricht.

Tauche in folgende Fragen ein:

- Was liebe ich?
- Was würde ich tun, wenn ich keine Angst mehr hätte?
- Was will ich der Welt schenken?
- Wonach sehnt sich mein Herz?
- Womit diene ich der Welt?
- Was will ich erschaffen?
- Was ist die Sache, die ich wirklich **WIRKLICH** tun möchte oder können möchte, mich aber nicht traue, es irgend jemandem zu sagen.
- Welche 3 Menschen faszinieren dich?
Es können Menschen sein, die du persönlich kennst oder welche früher gelebt haben.
- Welche Charaktereigenschaften liebst du an ihnen?
- Wenn du auf du am Lebensende auf dein Leben zurück blickst, was möchtest du, das man über dich sagt?
- Ergänze diesen Satz: Wenn ich die Welt verändern könnte, würde ich folgendes tun: ...

Notiere dir alles, was dich besonders berührt, in deinem Tagebuch. Spüre mit dem ganzen Körper, was aufregend, neu oder auch beängstigend ist. **Und teile deine Erkenntnisse in der Gruppe!** Denn wir alle werden in ganz neue Tiefen und Bereiche unseres Innersten eintauchen und es ist schon der erste Schritt, dich damit zu zeigen.

Kenne Deine Werte

Was sind deine Werte im Leben? Wofür stehst du und was ist dir wirklich wichtig? Wenn wir unsere Werte nicht kennen, dann tanzen wir nach anderer Leute Nase. Dann verstecken wir uns, machen uns unsichtbar oder passen uns an. Das bringt Frust, Wut oder Opfergefühle.

Alles, was du im Leben erschaffen möchtest, hat nur Bestand, wenn es deinen wahren Werten entspricht. Und alles wird auch ein Spiegel deiner Werte im Außen sein.

Finde deine Werte

Umkreise, welche für dich gelten – reduziere dann die Gefundenen um die Hälfte – reduziere nochmals um die Hälfte – so lange, bis du am Ende deine **3 - 5 Hauptwerte** da stehen hast. **Teile dann deine Werte in der Gruppe.**

Hier findest du eine Auswahl von Werten (du kannst auch weitere eigene dazu fügen):

Genauigkeit - Abenteuer - Schönheit - Ruhe - Herausforderung - Veränderung
- Sauberkeit - Klarheit - Humor - Verspieltheit - Träume - Wahrheit -
Transparenz - Zusammenarbeit - Familie - Weisheit - Verpflichtung -
Gemeinschaft - Freiheit -
Sicherheit - Wettbewerb - Kreativität - Zufriedenheit -
Entscheidungsfreudigkeit - Entdeckerlust - Verschiedenartigkeit - Leichtigkeit
- Fairness - Gleichberechtigung - Glaube - Treue - Freundschaft - Spaß -
Großzügigkeit - Guter Wille - Dankbarkeit - Harmonie - Ehrlichkeit -
Verbesserung - Unabhängigkeit - Toleranz - Innerer Frieden -
Innovation - Integrität - Freude - Gerechtigkeit - Wissen - Liebe - Leistung -
Geld/ Reichtum - Offenheit - Frieden - Qualität - Vollkommenheit -
Wachstum - Vergnügen - Sicherheit - Fortschritt - Pünktlichkeit - Respekt
- Vertrauen - Loyalität - Gelassenheit - Freude - Zuverlässigkeit -
Empfänglichkeit - Selbständigkeit - Einfachheit - usw.

Reflexion deines Selbst

Andere Menschen sehen oftmals in uns etwas anderes, als wir in uns sehen. Perfektionismus und auch das Tiefstapler-Syndrom ist unter uns Frauen so weit verbreitet. Deshalb ist es jetzt an der Zeit, andere Menschen um eine Reflexion von dir zu bitten.

Frage 2-5 Menschen in diesen ersten Wochen:

Was siehst und liebst du an mir?

Wofür schätzt du mich?

Wie bin ich für dich?

Was sind meine Talente?

Lass dich überraschen, was da zu dir zurück kommt. Teile deine Einsichten und Erkenntnisse aus diesen Reflexionen in der Gruppe und mit deinem Buddy.

Zusammenfassung - Deine Aufgaben für die erste Spirale:

- Verbringe täglich 10 Minuten an deinem Altar, verbinde dich mit der Erde. Gib deine Vision und deine Gebete und Wünsche in die Hände von etwas Größerem
- Mach so oft möglich das Körpergebet „Feuer deines Herzens“
- Höre das Audio „Entdecke deine Herzensvision“ und schreibe dir alles auf.
- Finde deine Werte und teile sie in der Gruppe
- Woche 1-4 : Beantworte die obigen Fragen in deinem Tempo und vertiefe damit deine Intention für die Reise

- Etabliere deine Buddy Verbindung und vereinbart möglichst wöchentliche Treffen von maximal 1 Stunde
- Bitte mindestens 2 Freunde um eine Reflexion deiner selbst
- Woche 2: Schaffe deine Visionscollage (s. PDF Basislager)
- Woche 3: Kreiere deinen Gebetsstab (s. PDF Basislager)

Wir wünschen dir ein magisches und kraftvolles Eintauchen in deine Essenz. Möge deine höchste Vision jetzt kraftvoll leuchten und aus dem Schoß der Schöpfung ins Sein gewoben werden.

Herzensgrüße,

Alexandra & Ulrike

