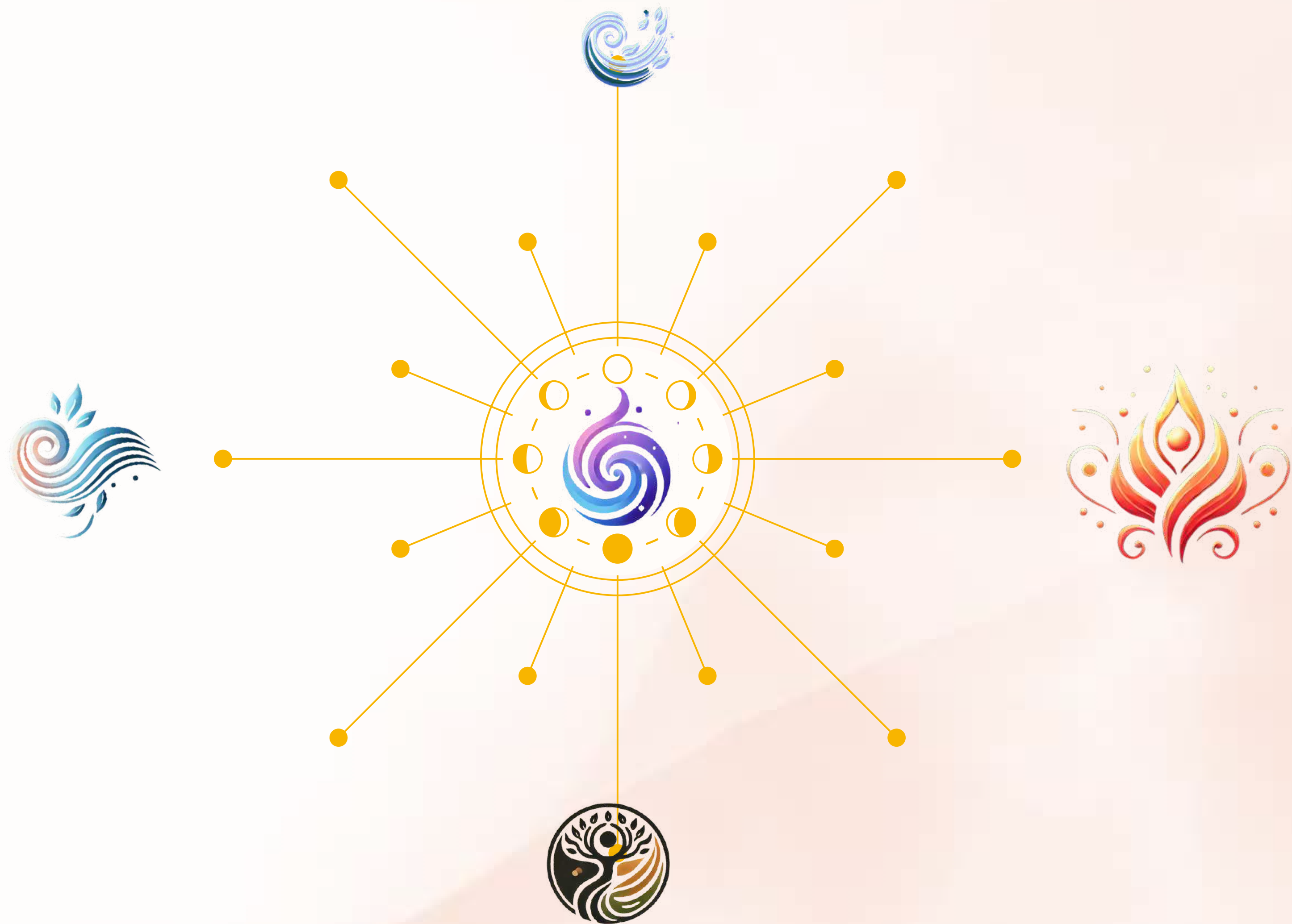


Frauengold leben



Energie - Kompass

Frauengold leben





CONTENTS

EINLEITUNG

SCHLUSS MIT SPIELCHEN

FRAUENGOLD - NORD
DEIN KLARER STERNENHIMMEL

FRAUENGOLD - OST
DEIN FEUER ENTFACHEN

FRAUENGOLD - SÜD
DEINE WAHRE KRAFT

FRAUENGOLD - WEST
LOSLASSEN - WIRKLICH LOSLASSEN

FRAUENGOLD - ZENTRUM
DEIN KERN, DEIN ZUHAUSE

FRAUENGOLD - QUIZZ

DEIN INNERER KOMPASS: DIE REVOLUTION DEINES LEBENS

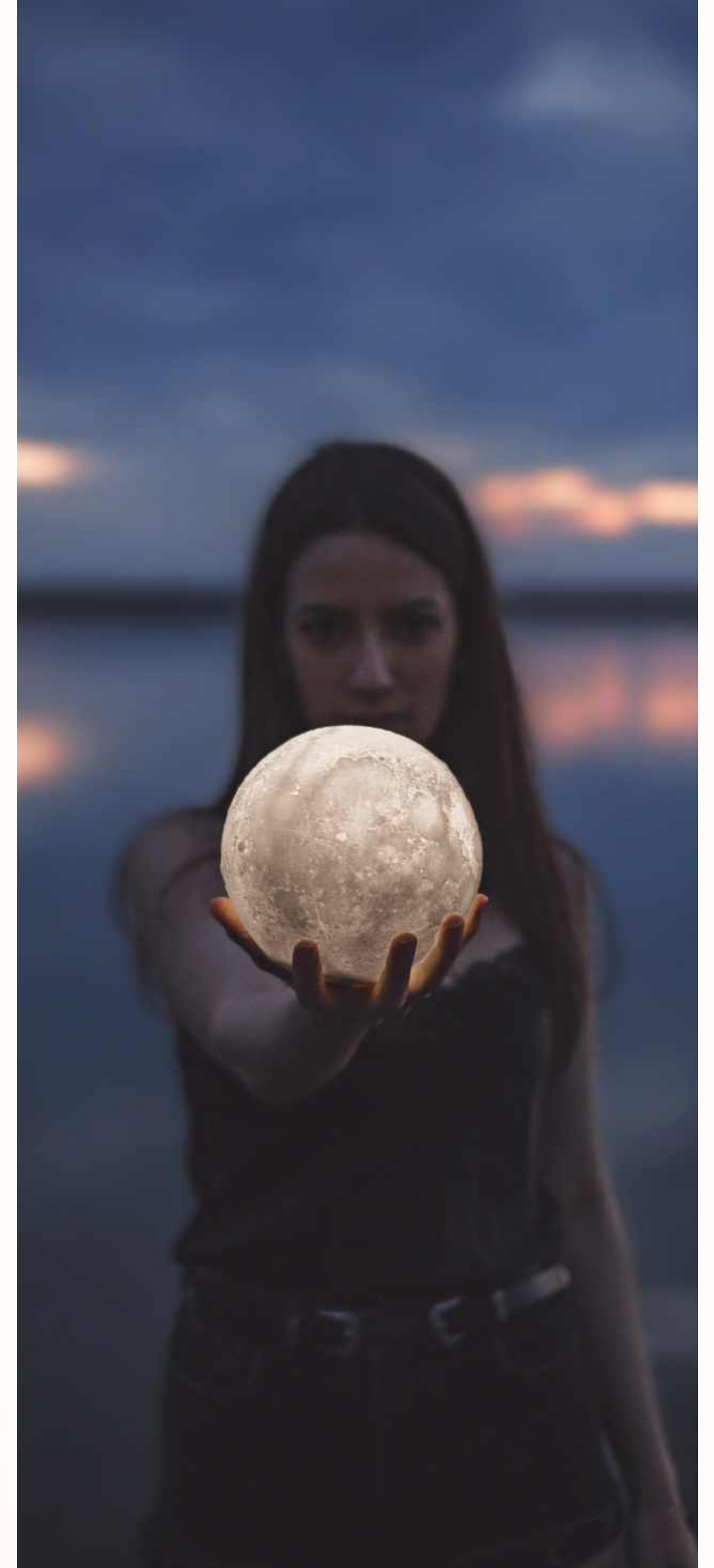
LIEBE WUNDERVOLLE FRAU,

Schluss mit Spielchen

Hör auf, dich zu belügen. Du bist nicht hier, um durchzukommen. Du bist nicht hier, um brav deine Checklisten abzuarbeiten oder so zu tun, als ob diese oberflächlichen Lösungen irgendetwas an deinem Leben ändern.

*Dein Inneres schreit nach mehr – **nach Echtheit, Tiefe und Transformation.***

Dieses Workbook ist kein weiteres Journal, kein nettes Papier für den Nachttisch. Es ist eine Einladung, alles, was nicht authentisch ist, zu zerbrechen. Hier geht es darum, dein Fundament zu erschüttern, um Platz für das zu machen, was wirklich zählt: **DICH.**



Norden Wasser



*Was trägst du emotional mit dir
herum, das längst gehen sollte, um
deine wahre Schöpfung zu entfalten.*



FrauenGold

Norden



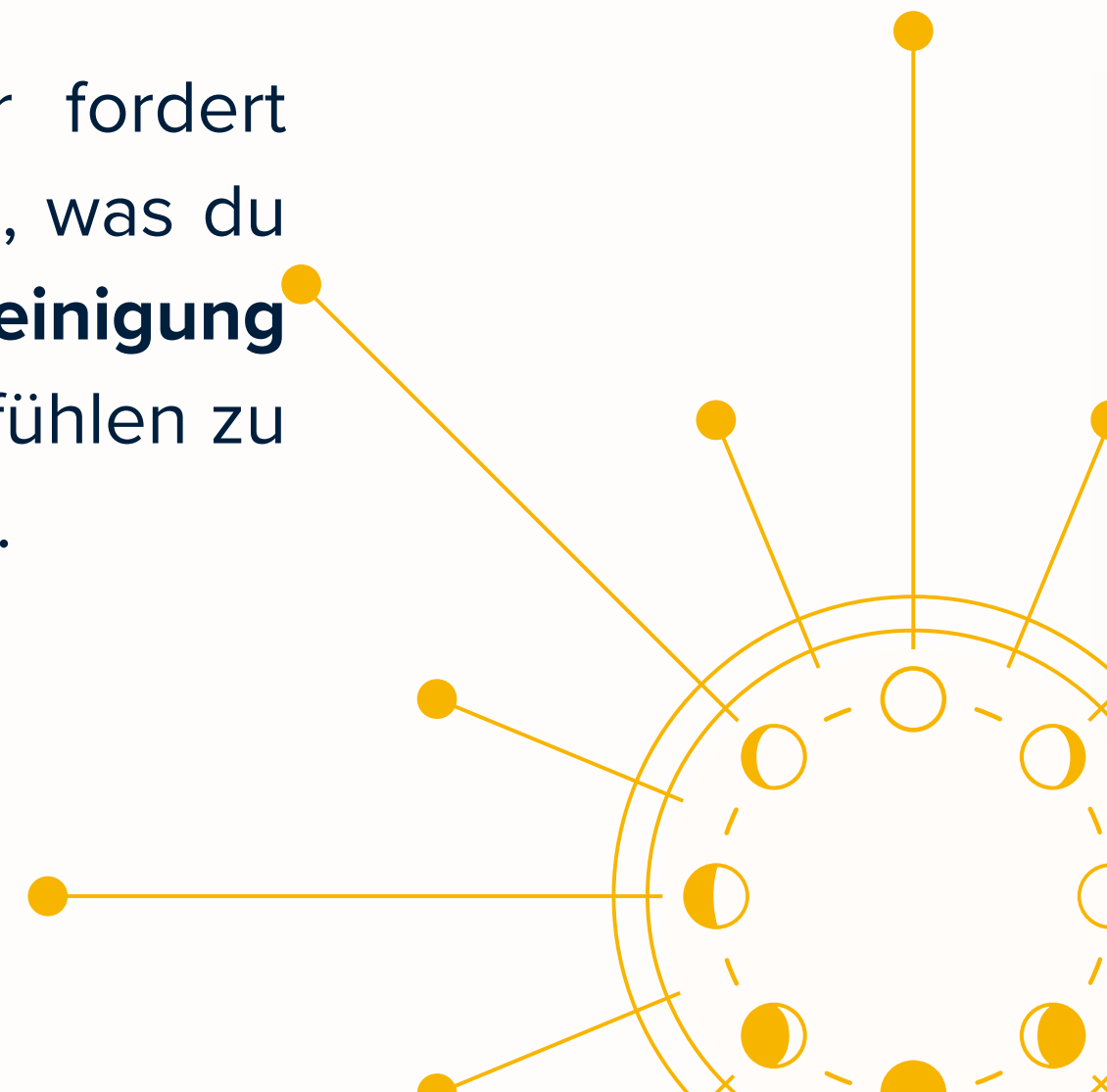
DIE 4 HIMMELSRICHTUNGEN DEINES WAHREN LEBENS

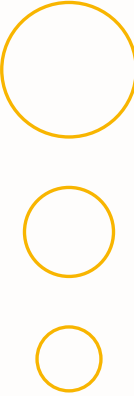
Im vedischen Wissen sind die Himmelsrichtungen eng mit den Naturelementen verbunden. **Diese Elemente sind nicht nur Grundpfeiler der Schöpfung, sondern auch Tore zu den Energien in dir.**

Lass uns sie gemeinsam entdecken.

Norden: Deine Wahrheit akzeptieren

Der Norden ist kein Ort für Schwäche oder Verleugnung. Er fordert Ehrlichkeit. Ehrlichkeit darüber, was du bist, und vor allem darüber, was du nicht bist. Der Norden repräsentiert das **Element Wasser**, das für **Reinigung und emotionale Tiefe** steht. Es fordert dich auf, dich mit deinen Gefühlen zu verbinden und durch ihre Kraft loszulassen, was dir nicht mehr dient.





FrauenGold

Norden



DIE 4 HIMMELSRICHTUNGEN DEINES WAHREN LEBENS

Vedische Perspektive:

Wasser ist das Element des Flusses und der Transformation. Der Norden ruft dich auf, emotionalen Ballast loszulassen und dir selbst die Erlaubnis zu geben, zu fließen.

Sei JETZT ehrlich:

Wann hast du das letzte Mal zugegeben, dass du etwas nicht kannst – ohne Ausreden?

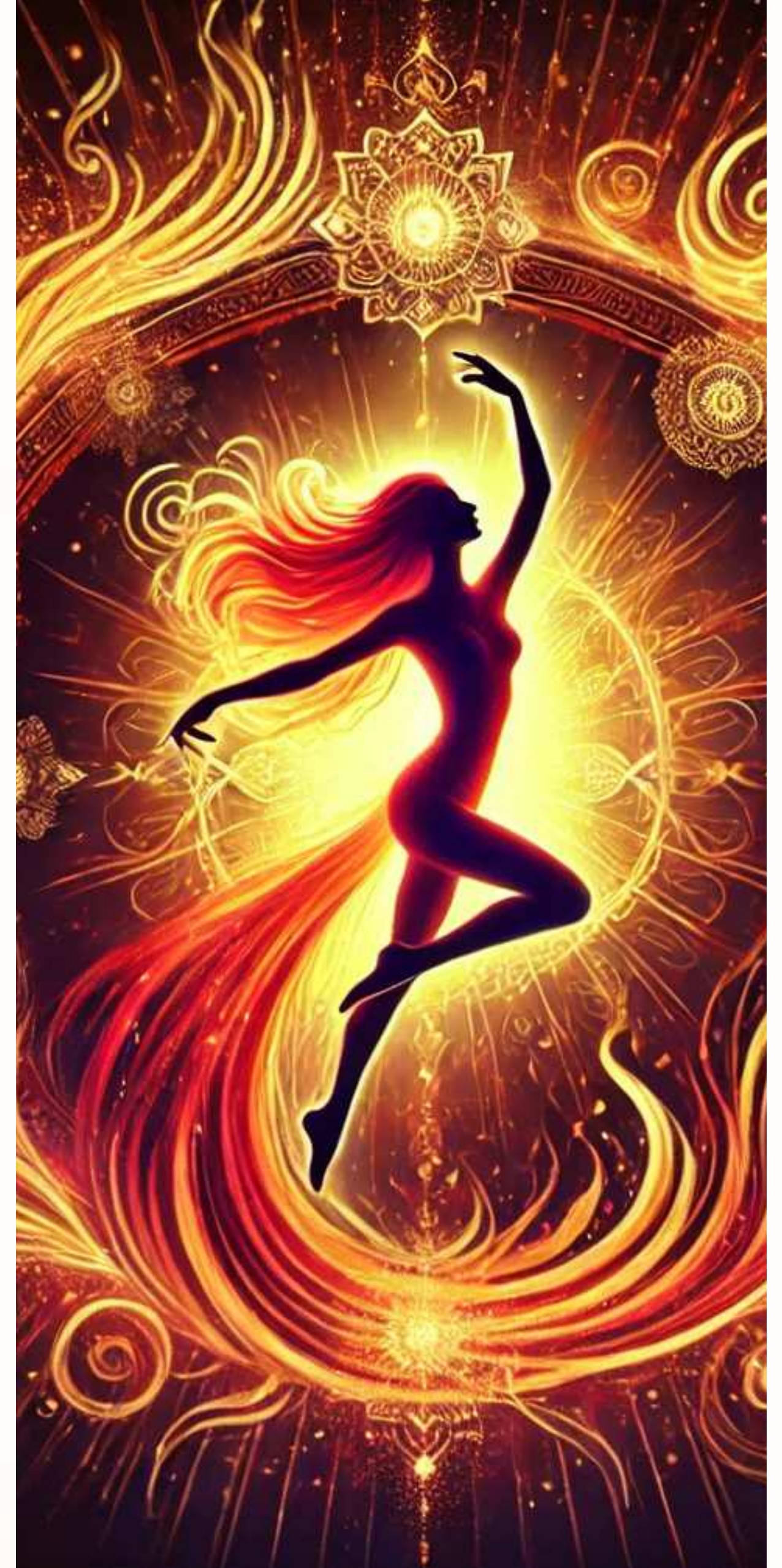
Revolutionäre Aufgabe:

Spring nachts nackt in einen Pool oder einen See. Spüre das kalte Wasser, das deinen Körper umhüllt, und das Adrenalin, das durch deine Adern schießt. Lebe diesen Moment, ohne an Konsequenzen zu denken.



Der Osten *Feuer*

*Was sind deine Blockaden ,
die es zu lösen gilt?*



FrauenGold

Osten

DEIN FEUER ENTFACHEN



Der Osten steht für Licht und Energie. Er repräsentiert **das Element Feuer**, das für Transformation, **Mut** und Neubeginn steht. Es entzündet das Licht in dir und fordert dich auf, Altes zu verbrennen, um Platz für Neues zu schaffen. Aber bist du wirklich lebendig? Oder nur gefangen in Routine und stumpfen To-Do-Listen?

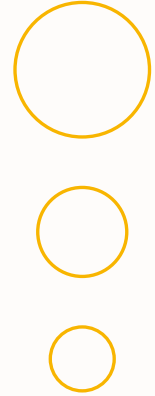
Reflexions - Frage:

Wann hast du das letzte Mal etwas getan, das dich elektrisiert hat?

Revolutionäre Aufgabe:

Schlüpf in eine Rolle, die dich herausfordert. Zieh dir ein auffälliges Outfit an, das nicht deinem Stil entspricht, und geh raus. Beobachte, wie du dich fühlst. Was passiert, wenn du deine gewohnte Fassade ablegst?





FrauenGold

Osten

DEIN FEUER ENTFACHEN

... Geh dazu in ein Restaurant, ganz allein. Wenn du dich normalerweise erst schminkst, dann lass das weg. Fordere dich heraus!

Vedische Perspektive:

Feuer ist der Katalysator für Veränderung. Der Osten ruft dich auf, dich mutig deinen Visionen zu stellen und sie in die Tat umzusetzen.





Süden *Erde*

*Wo kannst du Wurzeln
schlagen, um Halt und
Stärke zu finden?*



FrauenGold

Süden

DEINE WAHRE KRAFT



Der Süden fordert, dass du ehrlich mit dir selbst wirst. Wie oft trägst du die perfekte Fassade? Und wie oft hast du den Mut, dich wirklich zu zeigen? Der Süden ist **das Element Erde**, das für Stabilität, **Wahrheit** und Fundament steht. Es fordert dich auf, dir deiner Wurzeln bewusst zu werden und dich auf das zu konzentrieren, was wirklich zählt.

Reflexions - Frage:

Mit wem redest du, ohne jemals wirklich etwas zu sagen?

FrauenGold

Süden

DEINE WAHRE KRAFT



Revolutionäre Aufgabe:

Geh barfuß auf die Erde, spüre den Boden unter dir und frage dich: Was gibt mir Stabilität? Schreibe drei Dinge auf, die dich stärken, und wie du ihnen mehr Raum geben kannst.

Vedische Perspektive:

Die Erde bietet Halt und Beständigkeit. Der Süden ruft dich auf, dich deiner Wahrheit zu stellen und deinen inneren Anker zu finden.



Westen *Luft*



*Was hält dich zurück ,
obwohl du längst frei sein
könntest?*



FrauenGold *Westen*

LOSLASSEN – WIRKLICH LOSLASSEN



Der Westen ist der Ort des Endes. Aber du klammerst dich fest, nicht wahr? An alte Geschichten, Erwartungen, Perfektionismus. Der Westen repräsentiert **das Element Luft**, das für Freiheit, **Veränderung und Bewegung** steht. Es hilft dir, alte Muster loszulassen und Platz für neue Ideen und Perspektiven zu schaffen.

Reflexions - Frage:

Woran hältst du fest, obwohl es dir mehr weh tut als hilft?

FrauenGold

Westen

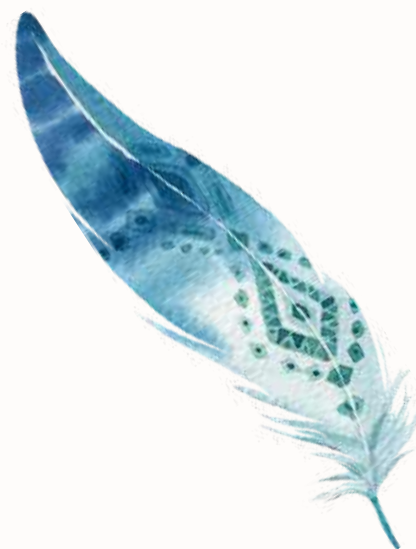
LOSLASSEN – WIRKLICH LOSLASSEN

Revolutionäre Aufgabe:

Zieh zwei verschiedene Schuhe an und geh damit in die Öffentlichkeit. Erlebe, wie es sich anfühlt, etwas nicht Perfektes bewusst zur Schau zu tragen. Fühl die Freiheit, dich von äußeren Urteilen zu lösen.

Vedische Perspektive:

Luft ist das Element der Leichtigkeit und Bewegung. Der Westen fordert dich auf, mutig Abschied zu nehmen, um Raum für Neues zu schaffen.





Mitte *Ether*

*Wo findest du den Raum ,
der dich ganz
mit dir selbst verbindet?*



FrauenGold

Ather

DIE MITTE: DEIN KERN, DEIN ZUHAUSE



Deine Mitte ist kein Ort der Ruhe. Sie ist ein **Ort der Kraft**. Hier bist du nicht nur du selbst – hier bist du alles. Deine Fehler, deine Stärken, deine Wunden, deine Siege. In der Mitte deines Kompasses ruht **das Element Äther**, das alles verbindet. Es ist der Raum, aus dem **alle Möglichkeiten** entstehen, und **die Essenz**, die alle anderen Elemente durchdringt.

Reflexions - Frage:

Wann hast du dich das letzte Mal mit dem Gefühl verbunden, dass alles möglich ist?

FrauenGold

Äther

DIE MITTE: DEIN KERN, DEIN ZUHAUSE



Revolutionäre Aufgabe:

Such dir einen belebten Platz, setz dich auf den Boden, schließe die Augen und atme tief. Lass die Welt um dich herum rauschen, während du ganz bei dir bist. Erlebe, wie es sich anfühlt, inmitten des Trubels ruhig und stark zu bleiben, schließe die Augen und stell dir vor, dass alle Elemente – Wasser, Feuer, Erde und Luft – sich in dir vereinen. Spüre, wie sie dich stärken, reinigen und neu ausrichten.

Vedische Perspektive:

Äther ist der Raum des Potentials. Die Mitte erinnert dich daran, dass du alles in dir trägst, um das Leben zu erschaffen, das du dir wünschst. Deine Schöpferkraft ist hier Zuhause.

FrauenGold *Quizz*

Lass uns gleich mal schauen, welches Element dich fest im Griff hat. Hier ein paar Fragen. Beantworte ehrlich und aus deinem Impuls und zähle die Buchstaben in der Klammer danach zusammen.

Frage 1. Was fühlst du am stärksten, wenn du morgens aufwachst?

- a) Ein Durcheinander aus Gedanken und innerer Unruhe – als müsste ich fliehen. (L)
- b) Eine vage Schwere, wie ein Gefühl, das nicht raus will. (W)
- c) Den Druck, „loszulegen“, obwohl du keine Richtung spürst. (F)
- d) Den Wunsch, dich einfach noch mal einzuwickeln und nicht funktionieren zu müssen. (E)

FrauenGold

Quizz

Frage 2. : Was fällt dir am schwersten loszulassen?

- a) Deine To-do-Listen, auch wenn sie dich auslaugen. (E)
- b) Gefühle, die du lange weggeschoben hast. (W)
- c) Den Wunsch, immer frei und unabhängig zu sein. (L)
- d) Träume, die du dir selbst (noch) nicht zugetraut hast. (F)

Frage 3. : Wo fühlst du dich aktuell am meisten blockiert?

- a) In deiner Freiheit – ständig wirst du von Erwartungen eingeengt. (L)
- b) In deinem Körper – du fühlst dich abgeschnitten von dir selbst. (E)
- c) In deiner Vision – du willst loslegen, aber brennst dich dabei aus. (F)
- d) In deiner Tiefe – du weißt, da ist mehr, aber es bleibt verschlossen. (W)

FrauenGold

Quizz

Frage 4. Was bringt dich am meisten aus der Balance?

- a) Wenn Menschen dich emotional nicht ernst nehmen. (W)
- b) Wenn deine Freiheit eingeschränkt wird. (L)
- c) Wenn du keine Klarheit über dein Ziel hast. (F)
- d) Wenn dir Strukturen und Stabilität fehlen. (E)

Frage 5. Was wünschst du dir im tiefsten Inneren?

- a) Eine Rückverbindung zu deinem Körper und deinen Wurzeln. (E)
- b) Tiefe, ehrliche Verbindung – vor allem mit dir selbst. (W)
- c) Den Mut, dein wahres Potenzial zu leben. (F)
- d) Die Leichtigkeit, alles loszulassen, was dich begrenzt. (L)

FrauenGold

Quizz Ergebnis

🌀 **Auswertung:** Na schon neugierig, welches Element dominiert? Zähle die jeweiligen Buchstaben am Ende der Antworten zusammen und schaue bei dem entsprechenden Element.

💎 **Wasser (Norden):**

Du bist tief im **Prozess des Loslassens**. Alte Gefühle, ungelebte Trauer oder unausgesprochene Wahrheiten wollen endlich gesehen werden. Du funktionierst vielleicht noch – aber innerlich trägst du eine Schwere, die dich ausbremst. Alte Gefühle und ungelebte Emotionen fordern deine Aufmerksamkeit.

Was du jetzt brauchst: Sanftheit, Ehrlichkeit, Heilung.

Dein nächster Schritt: Verbinde dich mit deiner Wahrheit. Tauche tiefer. Der Seelenkompass zeigt dir, wie du dich emotional klärst und wieder fließen kannst.

🔥 **Feuer (Osten):**

In dir lodert eine **enorme Kraft** – doch sie braucht Richtung. Vielleicht fühlst du dich rastlos, innerlich getrieben oder überfordert von dem, was du alles in Bewegung setzen willst.

Du willst brennen – aber ohne zu verbrennen.

Was du jetzt brauchst: Klarheit, Mut zur Veränderung, echte Vision.

Dein nächster Schritt: Entzünde dein inneres Feuer bewusst. Der Seelenkompass zeigt dir, wie du aus Kraft statt Chaos handelst.

FrauenGold

Quizz Ergebnis

● Erde (Süden):

Du **sehnst dich nach Stabilität**, aber vielleicht trägst du gerade zu viel Verantwortung – für andere, für alte Muster, für ein Leben, das sich eng anfühlt. Dein Körper spricht längst – aber hörst du ihm wirklich zu?

Was du jetzt brauchst: Rückverbindung zu deinen Wurzeln und deiner Wahrheit.

Dein nächster Schritt: Komm in deinen Körper. Der Seelenkompass hilft dir, dein Fundament zu nähren.

🌀 Luft (Westen):

Du bist **reif für Freiheit** – Du spürst die Sehnsucht nach Veränderung, nach Aufbruch, nach Weite – aber irgendetwas hält dich zurück. Es ist, als wärst du bereit zu fliegen, doch jemand hat dir heimlich Gewichte an die Füße gebunden.

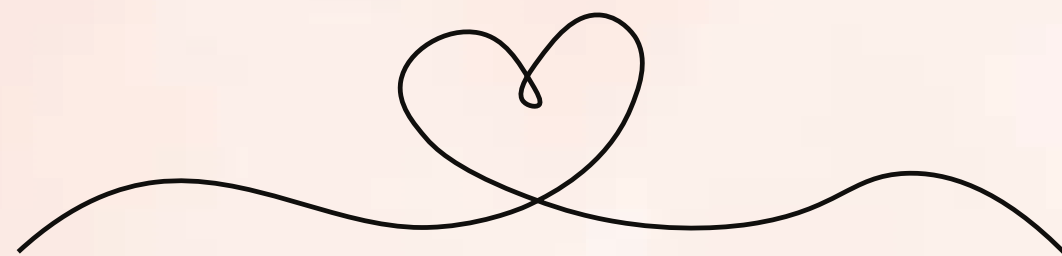
Was du jetzt brauchst: Loslassen, Perspektivwechsel, Luft zum Atmen.

Dein nächster Schritt: Lass gehen, was dich fesselt. Der Seelenkompass zeigt dir, wie du dich innerlich befreist.

FrauenGold

Deine nächsten Schritte:

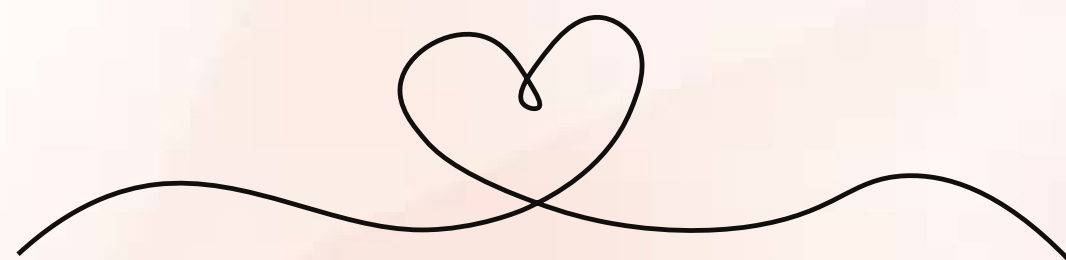
Jetzt bist du richtig neugierig? Du willst etwas tiefer schauen und hören, was deine kosmische Bestimmung ist und wie auch du dein **inneres GOLD leben kannst?** Dann hab ich etwas Besonderes für dich:
deinen ganz individuellen **Seelenkompass** —>





Vielen Dank

Für dich



Über mich

Ich bin Diana Jordan, Founderin BestPowerLife für Frauen, die kraftvoll ihr Leben selbstermächtigt führen wollen. Entdecke dein **magisches inneres GOLD** und erlebe deine positive tiefe Transformation.



Contact:

bestpowerlife.de

diana@bestpowerlife.de