

# 11:11

## ATEMTRANSFORMATION

### EINATMUNG

—

### AUSATMUNG

## HEIMKEHR ZU DIR SELBST



# **DEINE REISE ZU DIR SELBST**

**KLARHEIT FINDEN. GEFÜHL VERANKERN.**

**DU HAST DIE 11:11-ATEMTRANSFORMATION ERLEBT**

—

**EINE TIEFE RÜCKKEHR ZU DIR.  
ALTES DURFTE GEHEN.  
NEUES HAT PLATZ BEKOMMEN:  
MEHR WAHRHEIT,  
MEHR FRIEDEN,  
MEHR DU.**

**DIESE BEGLEITUNG UNTERSTÜTZT DICH JETZT IN DER  
INTEGRATION**

—

**DAMIT DAS ERLEBTE SINN MACHT,  
IN DIR BLEIBT UND  
DEINEN ALLTAG SANFT VERÄNDERT.**

**ATME EIN**

—

**ERINNERE DICH AN DEIN LICHT.**

**ATME AUS**

—

**LASS LOS, WAS SCHWER IST.**

**DU BIST BEREIT,  
WEITERZUGEHEN.**

**DANKE, DASS DU DIR BEGEGNET BIST.**

# **1. ERSTE WAHRNEHMUNG NACH DEINER ATEMREISE**

**Spüre nach.  
Wie fühlst du dich jetzt  
=  
direkt nach der Reise?**

**Welche Emotionen oder Körperempfindungen zeigen sich?**

**Hat sich deine Haltung, dein Atem, deine Energie verändert?**

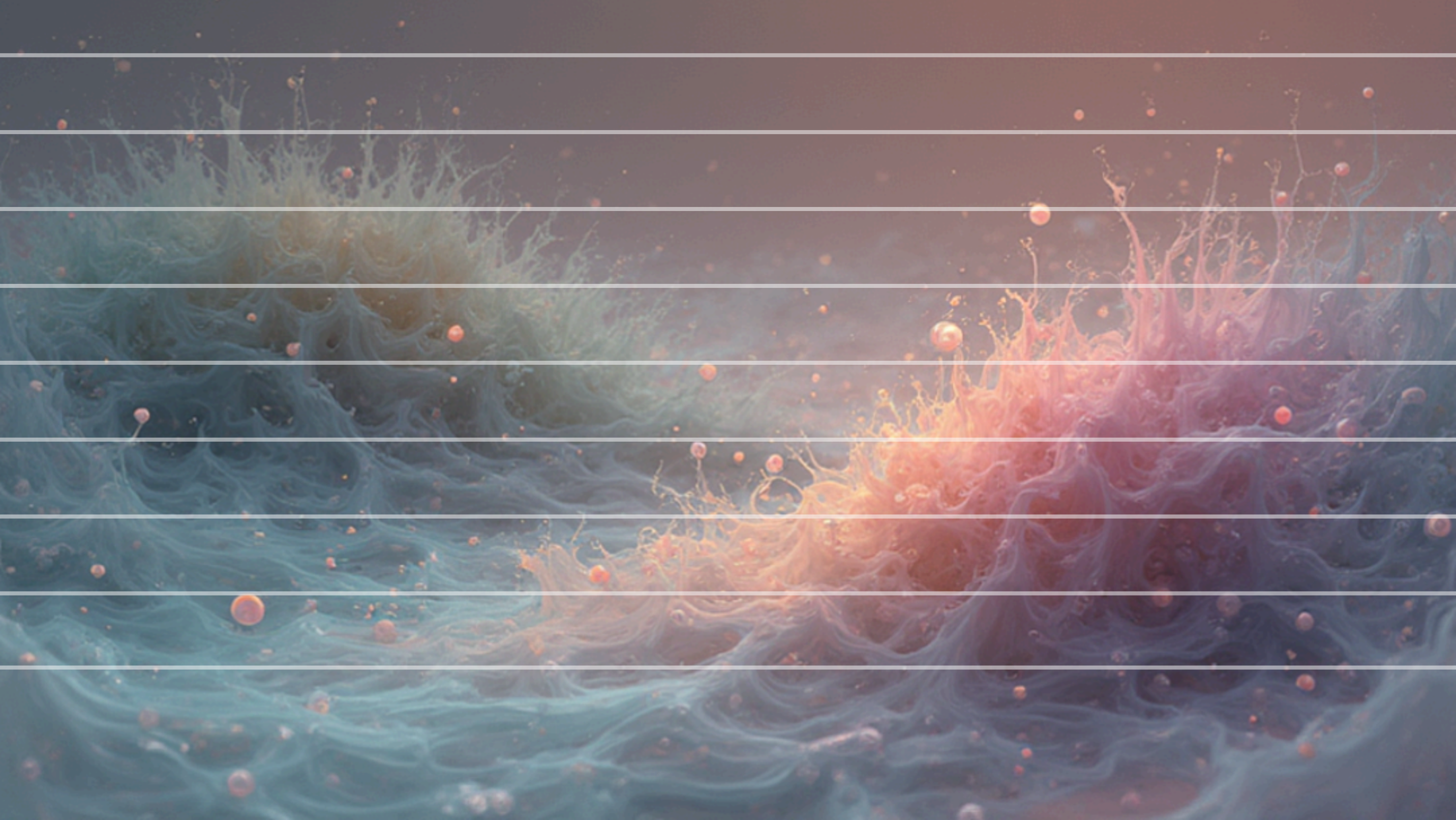
**Welches Bild, Wort oder Symbol taucht auf, wenn du an die Erfahrung denkst?**

**LASS DEINE WORTE/BILDER FLIESEN**

**=**

**OHNE BEWERTUNG, OHNE EILE.**

**DIES IST DEIN INNERES ECHO, DEIN ERSTER KLANG IM NEUEN RAUM.**



## **DIE EMOTION HINTER DER EMOTION**

**MANCHMAL LIEGT HINTER DEM, WAS WIR FÜHLEN,  
EINE TIEFERE WAHRHEIT.**

**Vielleicht war während der Atemreise eine Emotion  
besonders präsent**

–

**Angst, Trauer, Erleichterung, Vertrauen, Liebe?**

**Wo im Körper hast du sie gespürt?**

**Und wenn diese Emotion sprechen könnte  
– was würde sie dir sagen?**

**TAUCHE HINEIN.  
LAUSCHE OHNE ZU ANALYSIEREN.  
DIE ANTWORT IST BEREITS IN DIR.**



# **LOSLASSEN & VERWANDELN – DEIN PERSÖNLICHER DURCHBRUCH**

**DIE KRAFT DER 11:11-ATEMTRANSFORMATION LIEGT IN DER WANDLUNG.**

**DU HAST GEFÜHLT, WAS WAR**

–

**UND DAREST NUN WÄHLEN, WAS BLEIBT.**

**Welches Gefühl möchtest du jetzt bewusst  
in deinem Leben verankern?**

**Ruhe? Vertrauen? Selbstliebe? Sicherheit?**

**Was kannst du heute umsetzen, um dieses Gefühl zu nähren**

–

**mit einer kleinen Handlung, einem Gedanken, einer Affirmation?**

**SCHREIBE DEIN PERSÖNLICHES MANTRA:**

**„ICH BIN BEREIT FÜR \_\_\_\_\_“**

**„ICH ERLAUBE MIR, \_\_\_\_\_“**

**„ICH VERTRAUE DARAUF, DASS \_\_\_\_\_“**

**SPRICH DIESE SÄTZE LEISE**

–

**SIE SIND DER SCHLÜSSEL ZU DEINEM NEUEN RAUM.**

## **INTEGRATION IN DEINEN ALLTAG – DEIN ENERGETISCHER ANKER**

**DEINE TRANSFORMATION DARF JETZT GESTALT ANNEHMEN.**

**WÄHLE EINEN ANKER,  
DER DICH AN DEIN NEUES GEFÜHL ERINNERT:**

- KÖRPERANKER: BERÜHRE BEWUSST DEIN HERZ  
ODER DEINE HÄNDE, WENN DU DICH MIT DER ENERGIE  
DER REISE VERBINDEN WILLST.**
- TÄGLICHE MINI-ATEMPAUSE: NIMM DIR 1–2 MINUTEN AM TAG,  
ATME TIEF UND RUF  
DAS NEUE GEFÜHL IN DEIN BEWUSSTSEIN.**
- ERINNERUNG IM ALLTAG: SCHREIBE DEIN MANTRA AUF  
UND PLATZIERE ES DORT,  
WO DU ES OFT SIEHST  
=**
- AM SPIEGEL, SCHREIBTISCH ODER HANDY-HINTERGRUND.**
- JEDES MAL, WENN DU DICH VERBINDEST,  
FLIESST EIN HAUCH DER REISE DURCH DICH HINDURCH  
=**
- SANFT, JEDOCH MACHTVOLL.**

**DEINE ENTSCHEIDUNG FÜR DICH SELBST**

**DIESE ATEMREISE WAREIN BEGINN.**

**DU HAST DICH GEÖFFNET, GEFÜHLT, BEWEGT**

**=**

**UND GEWÄHLT,**

**DEINEN WEG IN BEWUSSTSEIN WEITERZUGEHEN.**

**Was ist dein nächster Schritt?**

**Welche Energie darf dich als nächstes führen?**

**WENN DU SPÜRST, DASS DU TIEFER EINTAUCHEN MÖCHTEST**

**=**

**WENN DU SPÜRST, DASS NOCH ETWAS IN DIR NACH KLÄRUNG,  
HEILUNG ODER FRIEDEN RUFT**

**=**

**DANN BEGLEITE ICH DICH GERNE AUF DIESER WEITEREN REISE.**

**SCHREIBE MIR FÜR DEIN KOSTENLOSES  
VERTIEFUNGS-GESPRÄCH AN**

**VERTRAULICH@ENERGETISCHE-WEGGEFAEHR TIN.DE**

**MÖGE DEIN ATEM DICH IMMER WIEDER ZU  
DIR SELBST ZURÜCKFÜHREN  
IN DIE RUHE, IN DIE LIEBE, IN DEIN ZUHAUSE.**

**MIT MAGISCHEN GRUSS**

**DEINE ENERGETISCHE WEGGEFÄHRTIN  
JANINE**

