



Mini-Workbook

DEIN ERSTER SEELEN-DIALOG

Eine Reise nach innen –
um dich zu erinnern, wer du wirklich bist.

von Michaela Keim

EINFÜHRUNG

Deine Seele spricht. Immer.

Doch im Lärm des Alltags überhören wir sie oft.

Dieses Workbook lädt dich ein, für einen Moment still zu werden – und deiner inneren Stimme zu lauschen.

Es geht nicht darum, »richtig« zu antworten. Sondern ehrlich.

RITUAL ZUR EINSTIMMUNG (OPTIONAL)

Finde einen ruhigen Ort. Zünde eine Kerze an. Schließe kurz die Augen.

Atme dreimal tief durch. Und sprich innerlich den Satz:

»Ich bin bereit, mich zu erinnern.«

SEELENFRAGEN – NIMM DIR RAUM ZUM SCHREIBEN

- 1. Was ruft mich gerade – leise, aber hartnäckig?**
Was will in mir endlich gesehen, gelebt oder gehört werden?

- 2. Was halte ich noch zurück – aus Angst, nicht verstanden zu werden?**
Welche Seite in mir will frei sein – und braucht mein Ja?

- 3. Wenn meine Seele mir jetzt etwas sagen würde – was wäre es?**
Lass den Stift führen. Schreib, ohne zu denken.

ABSCHLUSS

Lege die Hand auf dein Herz.

Lies dir deine Worte noch einmal durch.

Und frage dich:

*»Was ist ein kleiner erster Schritt,
den ich heute tun kann – in Richtung
meiner Wahrheit?«*

Mein erster Schritt:

FÜR DICH ZUM MITNEHMEN

Dein innerer Raum ist immer erreichbar.

Du brauchst nur einen Moment der Stille – und den Mut zu lauschen.