

Workbook

für Leichtigkeit, Glück und Freiheit



7 Tages Challenge

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	Seite 3
Kapitel 1: Willkommen.....	Seite 4
Kapitel 1.1: Empfehlung.....	Seite 5
Kapitel 1.2: Swastika.....	Seite 6
Kapitel 2: Wurzelchakra.....	Seite 7
Kapitel 2.1: Reflexion.....	Seite 8
Kapitel 3: Sakralchakra.....	Seite 9
Kapitel 3.1: Bedeutung.....	Seite 10
Kapitel 3.2: Ritual.....	Seite 11
Kapitel 3.3: Reflexion.....	Seite 12
Kapitel 4: Solarplexus.....	Seite 13
Kapitel 4.1: Reflexion.....	Seite 14
Kapitel 5: Herzchakra.....	Seite 15
Kapitel 5.1: Reflexion.....	Seite 16
Kapitel 6: Kehlchakra.....	Seite 17
Kapitel 6.1: Reflexion.....	Seite 18
Kapitel 7: Stirnchakra.....	Seite 19
Kapitel 7.1: Reflexion.....	Seite 20
Kapitel 8: Kronenchakra.....	Seite 21
Kapitel 8.1: Reflexion.....	Seite 22
Abschluss & Integration.....	Seite 23



Einführung

Heilende Frequentierung der Energiezentren, deiner 7 Hauptcharakteren

Eine 7-Tage-Heilreise, inspiriert von der Frequenzkraft heiliger Pflanzen und Bäume. Diese besondere Arbeit von Christina unterstützt dich dabei, wieder frei zu atmen – und klar zu spüren, was dich in deinem Leben vielleicht noch von Leichtigkeit, Glück und Zufriedenheit trennt.

Und wenn du all das bereits lebst, dann führt dich diese Reise noch tiefer in die Verbindung mit deinen wahrhaften Wurzeln. Sie öffnet dir Räume, in denen Antworten entstehen – auf Fragen, die du vielleicht schon lange ans Leben stellst.

Fragen wie:

🌿 Warum fühlt sich mein Leben manchmal so schwer an, obwohl ich so viel dafür tue, leicht zu sein?

🌸 Warum fällt es mir schwer, echte Freude zu empfinden – selbst wenn im Außen alles gut scheint?

⭐️ Warum ziehe ich immer wieder ähnliche Menschen oder Situationen an, obwohl ich mich nach Veränderung sehne?

❤️ Warum habe ich das Gefühl, mich oft anpassen zu müssen, statt einfach ich selbst zu sein?

🟡 Warum finde ich nicht den Partner, der mich wirklich sieht – oder warum fühle ich mich in meiner Beziehung nicht ganz frei?

🌺 Warum ist es so schwer mich wirklich zu entspannen, zu vertrauen, loszulassen – einfach glücklich zu sein?

Diese tiefe Transformationszeit schenkt dir Raum, genau dort hinzusehen was für Dich individuell wichtig ist. Und das, was dich zurückhält, in Leichtigkeit und Frieden zu verwandeln. Mit der sanften Kraft der Pflanzen, der Erde, des Atems – und deiner eigenen Frequenz.

Das Ziel: Endlich erfahren wie Du selbst Leichtigkeit, Glück und Frieden in Dir spürst und selbst aktivieren kannst.

In diesen 7 Tagen mit Christina – begleitet von Frequenzmeditationen und ihren dazugehörigen gezeichneten Codes – öffnet sich für dich ein Raum voller Inspiration, Transformation und Tiefe. Du erhältst Einblicke in den Weg einer Frau, die Mut, Bewusstsein und Herzkraft in einzigartiger Weise verbindet. Nutze diese Gelegenheit und hole Dir die Pflanzenkraft-Codes und die 7 Meditationen als Geschenk.



Kapitel 1: Willkommen zu deiner Heilreise der Leichtigkeit.

In diesen sieben Tagen begleitest du die Kraft heiliger Pflanzen und Bäume auf deinem Weg zu innerem Frieden, Glück und Freiheit.

Jedes Kapitel schenkt dir die Schwingung eines Elementes und eines natürlichen Hüters – eines Wesens, das mit dir in Resonanz geht. Fühle, schreibe, atme – und öffne dein Herz für die Sprache der Natur. Sie erinnert dich daran, dass du ein Teil dieses lebendigen Kreislaufs bist, lass Dich ein und vertraue.

Inspiration:

Dies ist eine 7 Tages Challenge in der ich Dich vom **3. November bis 9. November** jeweils um 19.00 Uhr LIVE über Social-Media mitnehme auf eine besondere Reise durch Deine Energiezentren.

Ich selbst bin in dieser Zeit auf Big Island/Hawaii, also es kommt auch noch eine wunderbare Portion LIEBE & ALOHA Spirit in diesen Tagen „mit durch“ 😊

Nach dieser Woche kannst du die Codes und Frequenzmeditationen selbstständig für dich und deinen Körper nutzen – in deinem eigenen Rhythmus.

Integriere das **heilende Pono**, gerne mit der Atemversion – wie ich sie in einem **LIVE zeigen werde** - in deinen Alltag und richte dich in deiner **Eigenmacht** so aus, dass du dich gut fühlst – in deinem Körper, in deinem Sein, in deinem Leben. Lebe Deine Freude, lebe Deine Leichtigkeit. Denn es geht nicht darum, spirituellen Lehrern oder Konzepten zu entsprechen, sondern darum, **deinen eigenen Weg zu ehren** und zu spüren, was für dich wahr ist.

Das ist der Kern dieser Reise: dass du lernst, dir selbst zu vertrauen – ohne dich zu verbiegen oder dich klein zu machen, sondern **in deiner ganz eigenen Frequenz zu leuchten** und wirklich zu fühlen: „**Ich kann das!**“

Es ist kein Hexenwerk – es liegt in jedem Menschen verborgen.

Manchmal noch im Nebel, manchmal schon an der Oberfläche, zum Greifen nah.

Diese Reise öffnet dir die **Eingänge und Schlüssel zu deiner Gesundheit, deiner Körperkraft** und zu der Weise, wie du dich selbst transformieren kannst.
Sie zeigt dir, wie du in Verbindung mit deinem **Hohen Selbst** kommst – und wie du mit ihm in Klarheit, Vertrauen und Liebe zusammenarbeitest.



Kapitel 1.1: Empfehlung

Nach diesen ersten 7 Tagen mit mir gemeinsam spüre selbst wie DU nun gerne weitermachen würdest. Nochmal wiederholen oder vielleicht den Fokus auf 2 oder 3 Energiezentren legen, dort wo Du nochmal tiefer reingehen möchtest.

Wichtige Information: Aus all meinen Jahren Energiearbeit mit vielen Menschen hat es sich bewährt nach solch "Heilwochen" sich gut um sich zu kümmern, im Sinne von: **Balance**

Es könnte sein das Du wie eine Art Muskelkater verspürst, ja auch wenn wir nur ein bisschen meditieren, atmen und vermeintlich leichte Heilarbeit machen, ist es für Deinen irdischen Körper wie ein Marathonlauf. D.h. unterstütze ihn gut mit Spaziergängen in der Natur, mit ganz bewussten Pausen, Bädern, Salzfußbäder oder Vollbäder, bewusst Duschen und Dir vorstellen wie über das Wasser alles, was Du Loslassen darfst einfach von Dir abfließt und Du frei und gereinigt in den Tag oder die Nacht startest.

Bei Kopfschmerzen setze gerne das Sonnenrad – die Swastika ein, um Dich tiefgreifend zu transformieren. Ich liebe das Symbol und nutze es schon ca. 15 Jahre.

Ja so lange ist es her als ich es das erste Mal am Himmel sah. Das Symbol – die Swastika.



Um dieses Symbol herunterzuladen,
scanne diesen QR Code:
(dann lange gedrückt halten
und auf herunterladen drücken)



oder gebe diesen Link im Browser ein:
https://feminine-code.com/workbook/symbol_sonnenrad.jpg



Kapitel 1.2:

Wie nutzt Du die Swastika – hier mit Runen und anderen Energiezeichen bereichert.

Hier eine kurze Meditation dazu. Diese Meditation ist schon etwas älter und sehr speziell, ich habe sie mir selbst gerade nochmal angehört: Sehr fein für diese Arbeit hier:

https://bit.ly/salopek_med_swastika

(oder such auf YouTube nach "Meditation mit der Swastika Christina Salopek")

Für den alltäglichen Gebrauch dieser Transformations- und Reinigungskraft – für dich selbst, für dein Grundstück, dein Zuhause oder deinen Raum – stelle dir Folgendes vor:

Du stehst auf dieser gezeichneten Swastika von mir, oder du zeichnest deine eigene – genau so, wie sie sich dir zeigt, in deiner ganz persönlichen Kraft. Dann richte deinen Blick nach unten und lass die Energie von **unten nach oben** durch dich und dein Feld fließen.

Lass sie sich – **gegen oder mit dem Uhrzeigersinn** – langsam durch deinen Körper, dein Grundstück oder dein Haus bewegen. Du wirst sehen das es sich manchmal gegen und ein anders mal wieder mit dem Uhrzeigersinn dreht. Das hat etwas mit den Jahreskreiszeichen und Zeiten zu tun. Vertraue, Du wirst es richtig spüren.

- Drei Mal hintereinander
Von unten nach oben.
Zum Reinigen – Transformieren – Loslassen – Freiwerden.

Das ist ein kraftvoller Prozess, der wahre Wunder bewirken kann.

Atme dabei in deinem eigenen Rhythmus.

Oder – wenn dir danach ist – **lass einfach alles heraus**, was sich zeigen möchte:
ein Schrei, ein Seufzer, Tränen oder Lachen. Alles darf da sein.

Du kannst auch ein **Pono** sprechen, um den Prozess mit heilenden Worten zu begleiten.

Alles ist möglich – tue es so, wie es sich für dich stimmig anfühlt.

Folge deinem Rhythmus, deiner Energie, deiner Wahrheit.



Kapitel 2: Wurzelchakra – hier mit der Verbindung und Frequenz der Eiche

Die Chakra-Arbeit für Leichtigkeit – Ausgeglichenheit – Freude

Zurück in die Mittelpunkt Deiner natürlichen Essenz.



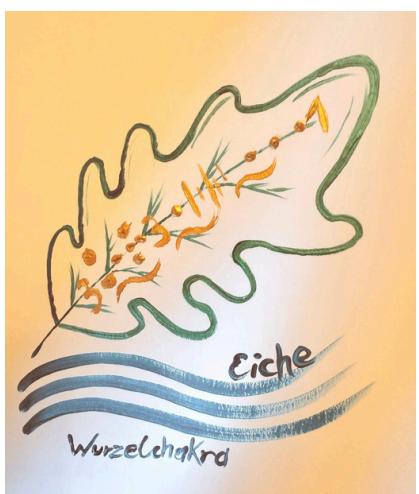
Element: Erde

Frequenz: Halt, Vertrauen, Tiefe

Heilung: Erdung, Ahnenkraft, Stabilität

Spüre deine Füße auf der Erde. Du bist sicher, du bist getragen. Die Wurzeln der Eiche lehren dich, dass wahre Stärke aus der Ruhe heraus entsteht.

Frequenzzeichnung, diese kommt in ihre vollkommene Kraft in Verbindung mit meiner gesprochenen Kurzmeditation: https://bit.ly/salopek_wurzel



Um dieses Symbol herunterzuladen,
scanne diesen QR Code:
(dann lange gedrückt halten und auf herunterladen drücken)



oder gebe diesen Link im Browser ein:
https://feminine-code.com/workbook/symbol_eiche.jpg

Um das Video zu sehen,
scanne diesen QR Code:



oder gebe den oberen Link im Browser ein

Kapitel 2.1: Reflexion

- Was habe ich heute gefühlt?
- Welche Botschaft hat mir der Baum gesendet?
- Wie hat sich meine Energie verändert?

Welches Pono wäre jetzt für mich gut, um nachzuarbeiten oder brauche ich jetzt RUHE?



Kapitel 3:

Sakralchakra – hier in der Frequenzverbindung mit der Rose von Jericho



Element: Wasser

Frequenz: Wiedergeburt, Fließen, schöpferische Lebenskraft, Heilung Weiblichkeit, sexuelle Kraft und Lust, Freigeben

Heilung: Emotionale Erneuerung, Weiblichkeit, Transformation

Die Rose von Jericho erinnert dich an die Kraft des Neubeginns. Sie lehrt, dass alles, was sich zurückzieht, irgendwann wieder erblühen kann. Lass dein inneres Wasser fließen – und mit ihm das Leben in dir.

Hier möchte ich Dir noch einen besonderen Einblick in die spirituelle Kraft der Rose von Jericho geben.

Die Rose von Jericho – die „Auferstehungspflanze“

Die Rose von Jericho (lateinisch *Anastatica hierochuntica*) ist eine kleine Wüstenpflanze, die ein scheinbares Wunder vollbringt:

Wenn sie austrocknet, rollt sie sich zusammen, wird grau und tot – doch sobald sie mit Wasser in Berührung kommt, öffnet sie sich wieder und erblüht in zartem Grün.

Das geschieht immer wieder, ohne dass sie stirbt.

Darum wird sie auch „Auferstehungsblume“ genannt – ein kraftvolles Symbol für Wiedergeburt, Hoffnung und göttliche Erneuerung.



Kapitel 3.1:

🌸 Spirituelle Bedeutung

- **Auferstehung & Transformation**

Sie erinnert uns daran, dass selbst nach den trockensten, dunkelsten Zeiten neues Leben entstehen kann. Sie trägt die Botschaft: „Du kannst immer wieder aufblühen.“

- **Kreislauf des Lebens**

Das Öffnen und Schließen symbolisiert die ewigen Zyklen: Tod und Wiedergeburt, Ruhe und Erwachen, Einatmen und Ausatmen – den Atem des Lebens selbst.

- **Reinigung & Segen**

Viele Menschen nutzen das Wasser, indem sie die Rose öffnet, um Räume, Altäre oder Menschen zu segnen. Es gilt als heiliges Wasser, das Segen, Heilung und Schutz bringt.

👑 Heilige Frauen und die Rose

Die Rose von Jericho wird in verschiedenen Traditionen mit **heiligen Frauen und weiblicher Urkraft** verbunden:

🌹 Mutter Maria

- Sie steht für Reinheit, göttliche Gnade und das ewige Leben.
- Die Rose von Jericho wird oft als Symbol für **Marias unerschütterlichen Glauben** gesehen – selbst im Schmerz und in der Dunkelheit bewahrt sie die Hoffnung auf Auferstehung.
- In alten Volksglaubens legte man die Rose von Jericho zu einer Marienstatue, damit sie „mit ihr blüht“.

🟡 Maria Magdalena

- Sie verkörpert die Transformation durch Liebe – von Schmerz zu Heilung, von Trennung zu Vereinigung.
- Die Rose von Jericho spiegelt Magdalenas Weg: das Herz, das sich nach der inneren Wüste wieder öffnet, wenn es von göttlicher Liebe berührt wird.
- In mystischer Sicht wird sie oft mit der „Heiligen Rose“ gleichgesetzt – Sinnbild der erwachten Weiblichkeit und des göttlichen Mysteriums im Menschen.



Kapitel 3.2:

🔥 Ritual oder Anwendung

1. Lege sie in eine Schale mit Wasser (am besten Quell- oder Mondwasser).
2. Sprich ein Gebet oder eine Intention – etwa für Neubeginn, Heilung oder Segen.
3. Beobachte, wie sie sich öffnet, und spüre die Energie der Wandlung.
4. Du kannst das Wasser später für Segen, Reinigung oder Meditation verwenden.

Frequenzzeichnung, diese kommt in ihre vollkommene Kraft in Verbindung mit meiner gesprochenen Kurzmeditation: https://bit.ly/salopek_jericho



Um dieses Symbol herunterzuladen,
scanne diesen QR Code:
(dann lange gedrückt halten
und auf herunterladen drücken)



oder gebe diesen Link
im Browser ein:
https://feminine-code.com/workbook/symbol_jericho.jpg

Um das Video zu sehen,
scanne diesen QR Code:



oder gebe den oberen Link
im Browser ein

Kapitel 3.3: Reflexion

- Was habe ich heute gefühlt?
- Welche Botschaft hat mir der Pflanze gesendet?
- Wie hat sich meine Energie verändert?

Welches Pono wäre jetzt für mich gut, um nachzuarbeiten oder brauche ich jetzt RUHE?



Kapitel 4: Solarplexus - hier in der Frequenzverbindung mit dem Johanniskraut



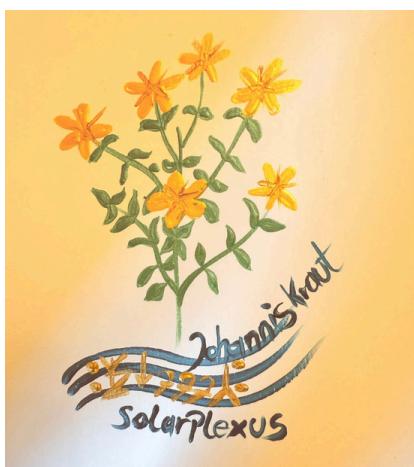
Element: Feuer

Frequenz: Sonne, Mut, Ausdehnung

Heilung: Selbstvertrauen, innere Stärke, Licht

Atme goldenes Licht in deinen Bauch. Johanniskraut bringt Sonne in dein Wesen und Mut in dein Handeln. Du bist Licht, das sich selbst erkennt, aus der Dunkelheit geboren!

Frequenzzeichnung, diese kommt in ihre vollkommene Kraft in Verbindung mit meiner gesprochenen Kurzmeditation: https://bit.ly/salopek_solarplexus



Um dieses Symbol herunterzuladen,
scanne diesen QR Code:
(dann lange gedrückt halten und auf herunterladen drücken)



oder gebe diesen Link im Browser ein:
https://feminine-code.com/workbook/symbol_johanniskraut.jpg

Um das Video zu sehen,
scanne diesen QR Code:



oder gebe den oberen Link im Browser ein

Kapitel 4.1: Reflexion

- Was habe ich heute gefühlt?
- Welche Botschaft hat mir der Pflanze gesendet?
- Wie hat sich meine Energie verändert?

Welches Pono wäre jetzt für mich gut, um nachzuarbeiten oder brauche ich jetzt RUHE?



Kapitel 5: Herzchakra - hier in der Frequenzverbindung mit Lavendel



Element: Luft

Frequenz: Frieden, Sanftheit, Balance

Heilung: Herzöffnung, emotionale Heilung, Mitgefühl, Mauern einreissen, Liebe

Lavendel flüstert in die stillen Räume deines Herzens. Er bringt Frieden in alte Wunden und Licht in die Schatten der Erinnerung. Lass dein Herz frei atmen und Liebe werden.

Frequenzzeichnung, diese kommt in ihre vollkommene Kraft in Verbindung mit meiner gesprochenen Kurzmeditation: https://bit.ly/salopek_lavendel



Um dieses Symbol herunterzuladen,
scanne diesen QR Code:
(dann lange gedrückt halten und auf herunterladen drücken)



oder gebe diesen Link im Browser ein:
https://feminine-code.com/workbook/symbol_lavendel.jpg

Um das Video zu sehen,
scanne diesen QR Code:



oder gebe den oberen Link im Browser ein

Kapitel 5.1: Reflexion

- Was habe ich heute gefühlt?
- Welche Botschaft hat mir der Pflanze gesendet?
- Wie hat sich meine Energie verändert?

Welches Pono wäre jetzt für mich gut, um nachzuarbeiten oder brauche ich jetzt RUHE?

Kapitel 6: Kehlchakra – hier in der Frequenz mit der Eberesche



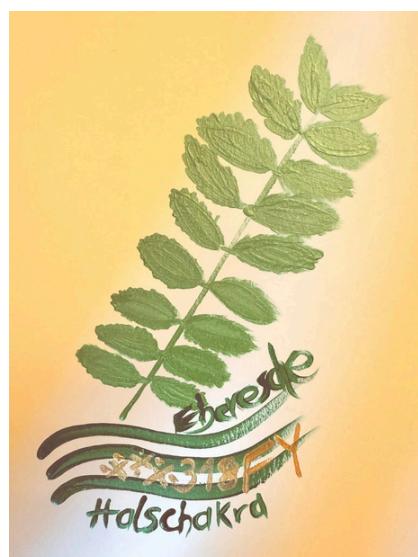
Element: Äther

Frequenz: Wahrheit, Klanf, Ausdruck

Heilung: Authentische Kommunikation, Schutz, geistige Klarheit

**Die Eberesche ist der Baum der Schwelle.
Sie hilft dir, das Unsagbare in Worte zu fassen und deinen Klang zu befreien.
Sprich mit der Stimme deines Herzens – sie trägt Magie in Dein Leben**

Frequenzzeichnung, diese kommt in ihre vollkommene Kraft in Verbindung mit meiner gesprochenen Kurzmeditation: https://bit.ly/salopek_eberesche



Um dieses Symbol herunterzuladen,
scanne diesen QR Code:
(dann lange gedrückt halten
und auf herunterladen drücken)



oder gebe diesen Link
im Browser ein:
https://feminine-code.com/workbook/symbol_eberesche.jpg

Um das Video zu sehen,
scanne diesen QR Code:



oder gebe den oberen Link
im Browser ein

Kapitel 6.1: Reflexion

- Was habe ich heute gefühlt?
- Welche Botschaft hat mir der Pflanze gesendet?
- Wie hat sich meine Energie verändert?

Welches Pono wäre jetzt für mich gut, um nachzuarbeiten oder brauche ich jetzt RUHE?

Kapitel 7: Stirnchakra – hier in der Frequenz mit der Sibirische Espe



Element: Licht

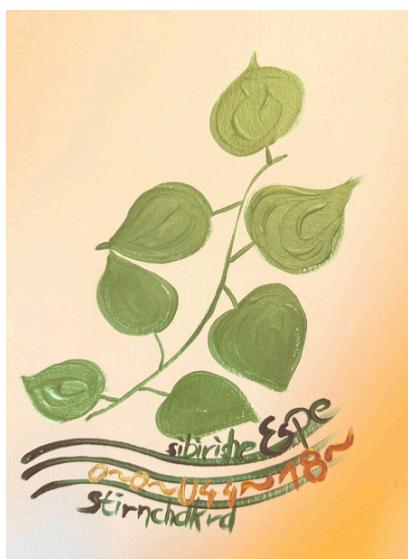
Frequenz: Intuition, Wahrnehmung, geistige Klarheit

Heilung: Öffnung des inneren Sehens, Verbindung mit Vision & Ahnenerkenntnis

Die sibirische Espe ist Wächterin der feinen Wahrnehmung. Ihre zitternden Blätter tanzen zwischen den Welten – wie du, wenn du träumst. Sie lehrt dich, den leisen Stimmen zu lauschen und Visionen zu vertrauen.

DIR ZU VERTRAUEN

Frequenzzeichnung, diese kommt in ihre vollkommene Kraft in Verbindung mit meiner gesprochenen Kurzmeditation: https://bit.ly/salopek_espe



Um dieses Symbol herunterzuladen,
scanne diesen QR Code:
(dann lange gedrückt halten und auf herunterladen drücken)



oder gebe diesen Link im Browser ein:
https://feminine-code.com/workbook/symbol_espe.jpg

Um das Video zu sehen,
scanne diesen QR Code:



oder gebe den oberen Link im Browser ein

Kapitel 7.1: Reflexion

- Was habe ich heute gefühlt?
- Welche Botschaft hat mir der Pflanze gesendet?
- Wie hat sich meine Energie verändert?

Welches Pono wäre jetzt für mich gut, um nachzuarbeiten oder brauche ich jetzt RUHE?



Kapitel 8: Kronenchakra – hier in der Frequenz der Birke



Element: Geist

Frequenz: Neubeginn, Reinheit, Lichtverbindung

Heilung: Einheit, Frieden, göttliche Erinnerung

Die Birke ist Licht in Form eines Baumes. Sie steht für Neubeginn, für den ewigen Kreislauf von Werden und Vergehen. In ihrem weißen Kleid erkennst du dein eigenes Licht wieder, besonders in der Tiefen Nacht, im Einklang mit der Dunkelheit leitet sie Dir am hellsten den Weg.

Frequenzzeichnung, diese kommt in ihre vollkommene Kraft in Verbindung mit meiner gesprochenen Kurzmeditation: https://bit.ly/salopek_birke



Um dieses Symbol herunterzuladen,
scanne diesen QR Code:
(dann lange gedrückt halten
und auf herunterladen drücken)



oder gebe diesen Link
im Browser ein:
https://feminine-code.com/workbook/symbol_birke.jpg

Um das Video zu sehen,
scanne diesen QR Code:



oder gebe den oberen Link
im Browser ein

Kapitel 8.1: Reflexion

- Was habe ich heute gefühlt?
- Welche Botschaft hat mir der Pflanze gesendet?
- Wie hat sich meine Energie verändert?

Welches Pono wäre jetzt für mich gut, um nachzuarbeiten oder brauche ich jetzt RUHE?

Abschluss & Integration

Bedanke dich bei den Pflanzenwesen, bei der Erde und den Elementen. Spüre die neue Leichtigkeit, die in dir entstanden ist.

Diese Reise war ein Erinnern:

Du bist Teil der Natur – Licht, das atmet, liebt und heilt.

Es ist so vieles möglich, wenn wir UNS SELBST hinwenden, selbst forschen und den hinterlegten Nebel, den in den letzten Jahren immer dichter wird – eliminieren.

Das funktioniert über GLAUBE – VERTRAUEN – WISSEN & EIGENMACHT!

Wenn Du eigenmächtig Dein Leben wieder in Deine Hand nehmen möchtest und nicht nur an der Oberfläche im Hobbybewusstologen Studium hängen bleiben möchtest, wenn Du ernsthaft spürst – das ist mehr und ich möchte endlich meine Wahrheit leben. Ja dann... komm in den Feminine Code oder in eine Ausbildung von mir.

Dort lernst Du nicht wie ich es mache, sondern wie DU **DEINEN WEG** findest.

Christina Salopek

✿ Sacred Plant Frequencies

☛ www.salopek-mentoring.com

★ Erfahre mehr über die Ausbildung zur Heilerin & Schicksalswandlerin mit Beginn Februar 2026: https://bit.ly/salopek_heilerin

(oder besuche ganz einfach auf meiner Webseite “salopek-mentoring.com” unter “Meine Kurse” nach “Ausbildung zur Heilerin und Schicksalswandlung”)

„Möge die Frequenz der Pflanzen dich an das Licht erinnern, das du bist.“



**+ BONUS: Pono für
Leichtigkeit, Glück und Freude**

Um das Video zu sehen,
scanne diesen QR Code:



oder gebe diesen Link

im Browser ein:

https://bit.ly/salopek_bonuspono