



Deep Soul Writing

Gib deiner Seele eine Stimme



Copyright © 2020 by Sandra Halbe
All rights reserved!

Inhalt

Einleitung

Was Journaling ist und wann du journalen solltest

Was genau ist Deep Soul Writing

Die 6 Steps, die dir helfen in den Theta-Zustand zu kommen

Die 3 Modalitäten des Journalings

Die 4 Stadien des Manifestierens

Das How to des Deep Soul Writings und des Journalings

Die 4 Phasen des Schreibens

Die 3 verschiedenen Techniken des Schreibens

Die Schreib-Kategorien

Manifesto

Einleitung

Hallo und herzlich willkommen bei Deep Soul Writing! Schön, dass du da bist und dich mit diesem wundervollen Thema des Schreibens näher beschäftigen möchtest. Schreiben ist nicht gleich Schreiben. Du kannst für jemanden schreiben, oder für dich. Du kannst aus dem Herzen oder aus dem Verstand heraus schreiben. In Deep Soul Writing schreibst du vor allem für dich. Aus deinem Herzen heraus. Du lernst, dich mit deiner innersten und tiefsten Wahrheit zu verbinden und aus genau dieser Energie heraus dir deine Ziele zu setzen und sie auch zu erreichen.

Die kommenden Wochen werden sehr spannend und du darfst dich auf einiges freuen: Erkenntnisse, Einsichten, Klarheit, die entsteht, wenn du gewissen Themen in deinem Leben mehr Raum gibst, sich entfalten zu können.

Sei in dieser Zeit richtig gut zu dir. Gönn es dir, zu fühlen. Hineinzufühlen in all das, was aufkommt und was sich nach Aufmerksamkeit sehnt. Denn genau hinter all diesen Gefühlen und Gedanken liegt Freiheit. Wachstum. Flow. Erfolg.

Das, was du dir dank des Schreib-Rituals an Veränderung in dein Leben schreibst, ist großartig und trägt dich in eine Welt und in ein Leben, was du aktiv gestaltetest durch deine Klarheit, deine Energie und dein Commitment, alles zu sein und zu tun, um das zu haben, was deine kühnsten Träume dir schon lange in dein Ohr flüstern. Das es für dich möglich ist. Das JETZT der richtige Zeitpunkt gekommen ist und das DU für mehr als nur das Bisherige geschaffen bist. Es ist das größte Geschenk, was du dir machen kannst.

Dein Leben.

Deine Entscheidungen.

Deine Ziele.

Deine Erfolge.

Kreiere sie aktiv, statt dich passiv in irgendwelche Ecken bugsieren zu lassen, in die DU nicht gehörst. Komm raus aus dem Abseits und werde Schöpfer deiner Realität.

Was Journaling ist und warum du journalen solltest

Wahrscheinlich kennst du dieses Gefühl, dass im Leben noch so viel mehr möglich ist. Vielleicht kennst du dieses Kribbeln im Bauch, dass dich scheinbar irgendwohin ziehen möchte. In ein Leben, in eine Realität hinein, die du gar nicht wirklich greifen kannst. Du weißt nur, dass dort noch so viel mehr Leichtigkeit und Fülle vorhanden ist, dass du dies unbedingt erreichen möchtest. Nur WIE sich diese Leichtigkeit und Fülle für DICH in deinem Leben auswirkt und wie sie sich genau anfühlt, was es genau bedeutet, so zu leben und zu lieben, das kannst du einfach nicht greifen.

Genau deswegen fühlst du dich auch öfters frustriert, denn du kannst es ja irgendwie spüren, du weißt ja irgendwie, dass da noch so viel mehr für dich bestimmt ist, aber dann kommt immer dieses große „ABER“, das dich schier auffressen möchte und dich entmutigt weiterzugehen, denn eigentlich weißt du gar nicht wohin und wie du weitermachen sollst.

Was du brauchst ist Klarheit.

Darum journalst du!

Was du brauchst ist Alignment.

Darum journalst du.

Was du brauchst ist ein Gefühl, eine genaue Definition dessen, was du erleben möchtest und wer du genau sein darfst, um dies zu erreichen. Was du brauchst ist eine genaue Vision deiner besten Version von dir selbst, die schon jetzt auf dich wartet, dass du zu ihr wirst und aus dieser Energie heraus grenzgeniale Erfolge für dich in deinem Leben und in deinem Business bereithält. Was du brauchst ist eine genaue Definition deines Best Case Szenarios deines perfekten Tages.

Du journalst, weil du dich mit dem tiefen Wissen über deine Identität, deine tiefsten Wünsche und Ziele verbinden möchtest. Du journalst, weil du Zugriff auf dein vollkommenes Potenzial abrufen möchtest. Und natürlich journalst du auch, um Antworten auf all die Fragen, die in dir sind zu finden, ganz gleich, ob dir diese Fragen vorab bewusst sind – oder auch nicht!

Journaling gibt deinen Gedanken, Gefühlen Raum, um wirklich bewusst hinzuhören, was da ist an Impulsen und Informationen für dich. Manchmal werden dir diese Erkenntnisse sehr gefallen. Manchmal aber auch nicht und es wird dann erst einige Zeit verstreichen, bis du bemerkst, dass doch diese innere Wahrheit dir mal wieder eine weise Richtung gewiesen hat.

Dank dieser Methode schreibst du dich anhand bestimmter Fragetechniken, bestimmter Journaling-Tools und Aufgaben in deine neue Realität, sozusagen dein neues Normal. Was genau bedeutet das? Manifestieren und sich die Ziele in dein Leben zu ziehen bedeutet auch, dass du glasklare Klarheit darüber hast WAS du willst und WER du sein darfst, um genau dieses Ziel zu erreichen. Du darfst erfahren, wie es sich anfühlt spürig zu sein für dein Ziel. Du darfst ganz genau dir darüber im Klaren sein, wie es sich anfühlt, genau diese Person zu sein, die ganz einfach tut und sich voller Leichtigkeit ihre Ziele kreiert! Denn wenn du genau wie bislang weitermachst, wirst du dir genau die Ergebnisse kreieren, die du jetzt in diesem Moment erlebst.

Was genau ist Deep Soul Writing?

Deep Soul Writing ist ein Teil der Inner Work, die dich mit deiner tiefsten Mission und der besten Vision deines Lebens verbindet. Wann immer du das Gefühl hast, dass dein Kopf und deine Gedanken mal wieder mit dir durchgehen, dann ist genau der richtige Moment zu schreiben. Denn Schreiben bringt dich in den Moment, bringt dich dazu wirklich zu FÜHLEN und zu spüren, was gerade da ist und welche der zahlreichen Informationen, die einerseits auf die einprasseln und andererseits in Form von (immer wiederkehrenden) Gedanken für dich bedeutsam ist, was dir dienlich ist und was dir weniger dienlich ist. Aber nicht nur in Momenten des Chaos darfst du schreiben. Vielmehr sollte das Schreiben für dich zu einer gewohnten Routine werden, die du je länger du sie praktizierst mehr und mehr zu schätzen weißt.

Deep Soul Writing darfst du nicht nur durchführen wie eine mechanische Bewegung. Vielmehr geht es darum wirklich ins Gefühl und in das bewusste Wahrnehmen zu gehen. Wenn dein Stift nur so über das Papier fliegt und dein Verstand dir gerade fünf Fragezeichen in dein Bewusstsein schickt,

um dir zu sagen, dass er (der Verstand) dir garantiert nicht all die Einsichten und Erkenntnisse liefert, die du gerade so zu Papierbringst, dann bist du im Deep Soul Writing. Du bist angekommen in einem Zustand, der nahezu an Meditation grenzt und in dem du vollkommen aufgehst. Du beginnst dich endlich wiederzuentdecken. Neu zu entdecken und neu zu definieren, denn du bist nicht nur irgendetwas am Schreiben. Du schreibst nicht nur irgendwelche Ziele auf, die dein Verstand dir eintrichtert, dass du sie gerne erreichen willst. Nein, du schreibst die Dinge auf, die du wirklich willst. All die Dinge, die verschachtelt hinter dem Schleier des Bewusstseins auf dich gewartet haben. Geschlummert haben in der Hoffnung, dass du sie entdeckst und damit beginnst auf ein Potenzial zuzugreifen, an das du vorher einerseits nicht mal gedacht hast und andererseits es nicht für möglich gehalten hättest. Dann bist du im Deep Soul Writing, weil du angekommen bist in der perfekten Beziehung zu dir und deiner inneren Wahrheit.

Deep Soul Writing ist mehr als nur reines Journaling, mit dem du schon geniale Erfolge erzielen kannst. Vielmehr gehst du noch viel tiefer, schaust nicht nur hin, was du denkst und denken willst, sondern gehst auf das ein, was dir deine Intuition liefert. Deep Soul Writing heißt eintauchen und dich führen lassen, es heißt dem Stift das Kommando überlassen und vom Verstand her erstaunt beobachten, was sich alles tut. Es heißt aber auch, totales Vertrauen haben in dich und darin, dass du deine Wahrheit immer anzapfen kannst und dass du dich mit Leichtigkeit immer in diese Verbindung bringen kannst. Deep Soul Writing heißt in diesem Moment, dass du aus einem tiefen Bewusstsein heraus schreibst. In diesem Moment bist du in vollkommener Einheit und angebunden an deine Schöpferkraft. Du bist wie in einer Meditation eingebunden, die sich über den Stift in dein Journal überträgt und du in einer Klarheit bist, die du so aus deinem normalen Alltag nicht kennst. Weil du in deinem normalen Alltag viel zu beschäftigt bist und gar nicht mehr wahrnimmst, was du denkst, was du fühlst. In den ruhigen Momenten des tiefen und bewussten Schreibens bist du eins, präsent und vollkommen da mit deiner Wahrnehmung und somit auch fein verbunden mit deiner höchsten Wahrheit. Um in diesen wundervollen meditativen Zustand zu kommen, bedarf es einerseits etwas Übung, denn je mehr und intensiver du schreibst, umso leichter wird es dir fallen, in diesen Zustand zu kommen. Auf der anderen Seite kannst du ihn ganz bewusst auch trainieren. Dieser Zustand der Meditation, in der dein Bewusstsein und deine Wahrnehmung geschärft sind,

wird dir helfen, nicht nur die Energie aufzubauen, die du sein darfst, um deine Ziele und Wünsche zu manifestieren, sondern wird dir auch zeigen und sagen können, wie du genau dies bewerkstelligen kannst. Es ist der Moment, in dem du Möglichkeiten erkennst, die du vorher durch blindes Herumtapsen nicht erkennen konntest. Es ist der Moment, in dem du Klarheit und Spaß und Freude erkennst und genau dieser Freude zu folgen ist für dich der Erfolgsgarant, um bewusst und wundervoll zu manifestieren.

Die 6 Steps, die dir helfen werden, in den Theta-Zustand zu kommen

Theta-Gehirnwellen sind die Wellen des Unterbewusstsen und gerade deshalb dienen sie dir im Deep Soul Writing so sehr. Das Tor zum Unterbewussten nutzen zu können, um sich das Gewohnte und somit meist unbewusste bewusst zu machen, aber auch, um auf die Wahrheit zugreifen zu können, die in diesem Bereich liegt. Das Unterbewusste ist wie dein Autopilot, den du jedoch ganz nach deinen Wünschen programmieren kannst. Dafür darfst du all das Alte, das dir nicht mehr dienliche loslassen und in wundervolle Motivatoren transformieren. Genau das ist der Fall, wenn du schreibst. Du machst dir das Unbewusst wieder bewusst und kannst daraus Kraft, Fokus und Energie schöpfen. Theta-Wellen treten in der Meditation auf, in den REM Phasen des Traumes, als auch in kreativen Momenten, in denen du ganz aus dem Flow des Inneren heraus kreierst.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dich bewusst in diesen Theta-Zustand zu bringen. Das Wichtigste ist wohl, dass du deinen eigenen Weg findest. Viele Menschen scheitern an dem Punkt, dass sie zu lange nachdenken und grübeln, ob sie nun wirklich in diesem Zustand angekommen sind, anstatt ganz einfach loszulassen und es geschehen zu lassen. Vergiss also nie: Es handelt sich um einen Zustand der Stille, der Ruhe und der Wahrnehmung.

Die folgenden 6 Steps sollen dir helfen, leicht in deinen Theta-Zustand zu kommen und auch dort so lange bleiben zu können, wie du es wirklich willst.

1. Setze die Intention, dass du dich in diesen wundervollen meditativen Zustand versetzen möchtest, um so die leichte Verbindung zu deinem Higher Self, dem Universum, dem Schöpfer in dir, oder welchen Namen du auch immer für diese Stimme in dir hast, herzustellen.
2. Genieße ein paar Minuten bewussten Atmen. Box-Breathing: zähle bis sechs und atme ein – zähle bis sechs und halte dabei den Atem an – zähle bis sechs und atme aus – zähle bis sechs und halte den Atem an. Du kannst die Zahl erhöhen, solange, wie es dir guttut. Solltest du eine Zahl nicht mehr schaffen, gehst zu wieder bis auf die Zahl herunter, wo das Zählen und atmen leicht und locker geschieht. Mit dieser Methode kommst du ganz im Moment an.
3. Schließe die Augen, ziehe Energie aus der Erde und lass sie durch deinen ganzen Körper nach oben fließen. Öffne dich nach oben, lasse deine Augen entspannt nach oben fließen und öffne dich dem Universum, indem du dir vorstellst, dass du durch dein Kronen-Chakra nach oben ins Universum hinauf schaust und eins mit ihm wirst.
4. Erlaube es dir die Informationen empfangen zu können und tauche ein in diesen Pool aus Möglichkeiten und setz die Intention, dass du jetzt bereit bist.
5. Halte deinen Atmen ruhig und beginne loszulassen. Vertraue, dass die Information, die jetzt für dich wichtig ist, zu dir kommen wird. Horche, spüre, schaue und fühle mit allen Sinnen
6. Bewerte und erwarte nichts. Lass alles zu und sei dir sicher, dass die richtige Information für diesen Moment bei dir ankommen wird.

Egal ob dir die Informationen und die Impulse gefallen oder nicht, es ist das, was dich definitiv weiter bringt. Sicherlich kennst du das Gefühl, dass du etwas tun sollst, machen „musst“, aber eigentlich keine Lust, vielleicht sogar keine Zeit hast. Und doch stellst du meist am Ende fest, dass es genau richtig so gekommen ist. So und so ähnlich wird es dir mit diesen Impulsen gehen, die du empfangen wirst. Sehr gut möglich kann es auch sein, dass du auf einen Impuls mit Widerstand reagierst, denkst, dass das, was da gerade bei dir ankommt, ganz einfach unmöglich ist. Nicht schaffbar – vor allem nicht für dich. Vergiss bitte nicht, dass genau in diesem Moment du schon wieder total im Kopf bist und nicht im Gefühl und genau dann solltest du noch einmal ganz

genau hinFÜHLEN. Deine Gefühle sind um ein 100faches schneller als deine Gedanken und versuchen dich daran zu erinnern, was das ALLERERSTE Gefühl war, was du empfunden hast, als du diesen Impuls erfahren hast. Oftmals – möglicherweise nicht immer – ist das allererste Gefühl ein OHYES und erst dann kommt der Gedanke durch, dass es für dich scheinbar unmöglich ist, ans Ziel zu kommen. Egal was es ist, du solltest genau dann in die offenen Fragen gehen. Warum ist es für dich nicht möglich. Was genau fühlt sich bei diesem Impuls so wundervoll (Angst einflößend, furchtbar, gigantisch, wundervoll, ...) an. Finde die Frage hinter der Frage und suche nicht krampfhaft nach Antworten. In dem Moment, in dem du krampfhaft suchst, bist du wieder im Kopf und raus aus dem Theta-Zustand. Lass die Impulse einfach fließen und lass sie übergehen in deinen Stift.

Die 3 Modalitäten des Journalings

Journaling ist das sich eintunen auf diese neue und höhere Vibration und Frequenz deines Best Case Scenario deiner besten Version deiner besten Vision von dir selbst. Genau hier liegt die Kraft und die Power von Journaling. Denn mit dieser Methode schreibst du dich in die Vibration und die Frequenz hinein. Das ganze Universum besteht aus Vibration, Energie im Flow und du kannst deinen Teil dazu beitragen, diesen Flow weiter im Fluss zu halten. Ganz für dich und in dir, denn du bist Teil dieses Universums. Du bist ein ganz bewusster Teil dieses Universums, an dem sich Energie zusammengeschlossen hat. Deine Aufgabe ist es, diese Energie hochzuhalten, sie in ihrer Frequenz fein auf die höchste Vibration einzustellen. Jeder deiner Gedanken trägt eine gewisse Energieladung. Jedes Gefühl ebenso. Jede Erfahrung, die du im Leben erlebt hast, trägt ebenfalls Ladung und manchmal ist dir diese Energie dienlich, manchmal nicht. Da wir uns selten all unserer Paradigmen und Gewohnheiten bewusst sind, diese automatisiert ablaufen, darfst du diesen deinen Autopiloten auf positive Energie und Vibration einstellen, bzw. programmieren. Genau dafür nutzt du den Journaling Teil, wenn du dein Schreib-Ritual zelebrierst. Journaling hilft dir, visuell, auditiv als auch kinästhetisch dich auf die Energie einzustellen, die du sein willst, um deine Ziele zu erreichen. Dies bedeutet, dass du während des Schreibens vor deinem inneren Auge siehst, wie du in der Energie Vibration bist, die deinem Next Level entspricht. Du siehst dich die Dinge tun, die du dir in diesem Moment wünschst. Du siehst dich mit den Menschen zusammen sein, von denen du träumst, dass du mit ihnen Erfahrungen teilst.

Du siehst dich in den Klamotten, mit den Accessoires, die zu den Ereignissen passen, die du so gerne besuchen, erfahren möchtest. Darüber hinaus siehst du dich gewisse Dinge nicht mehr tun, die derzeit noch zu deinem gewohnten Alltag gehören. Du siehst, wie gerade das dich vorwärtsbringt, dir Möglichkeiten eröffnet, die du dann voller Überzeugung und Freude wahrnimmst.

Auch über dein inneres Ohr hörst du, was für Geräusche und Laute dich umgeben, wenn du dir deine Wünsche in die Realität schreibst. Du hörst, welche Musik gespielt wird, hörst vielleicht auch, wie dir applaudiert wird und was die Menschen, die dich umgeben dir sagen. All diese Informationen kannst du zu Papier bringen und dabei die Gefühle, die du in diesem wundervollen Moment, der in der Zukunft liegt, wahrnehmen, spüren und für dich als Brennstoff nutzen, um dir diese Realität auch tatsächlich zu kreieren. Diese Gefühle, die beim Schreiben entstehen, wenn du dich mit deiner Next Level Version, die dein Best Case Scenario erlebt, bauen eine Energie in dir auf, die sich leicht und beschwingt anfühlt und gerade diese Energie hat eine unglaublich hohe Vibration.

Je mehr du dir das Erreichen dieses Best Case Scenario vorstellen kannst, es hören, sehen und fühlen kannst, umso leichter wird es, dies auch zu erreichen. Warum du bislang noch nicht hast, was du dir so sehr wünschst, liegt daran, dass du noch nicht diese Energie bist, die in die volle Erlaubnis geht, diese Ziele auch zu sein, zu tun und zu haben. Deine Glaubens- und Verhaltensmustern, die dich davon abhalten, diese Energie zu sein, darfst und kannst du wundervoll mit Journaling und Deep Soul Writing aufdecken, transformieren und somit in die Veränderung gehen.

Die 4 Stadien des Manifestierens

Beim Deep Soul Writing und auch beim Journaling geht es darum, herauszufinden, was du wirklich, WIRKLICH willst und darum, wie du diese Ziele und Wünsche bewusst in deinem Leben manifestierst. Es geht um deinen Bewusstseinslevel und um deine Energie. Was das genau bedeutet, möchte ich im Folgenden kurz zusammenfassen. Manifestieren funktioniert immer. Alles, was du dir in deinem Leben aufgebaut hast, alles, was dir passiert ist, ist eine Resonanz von deiner Energie, die sich aus deinen

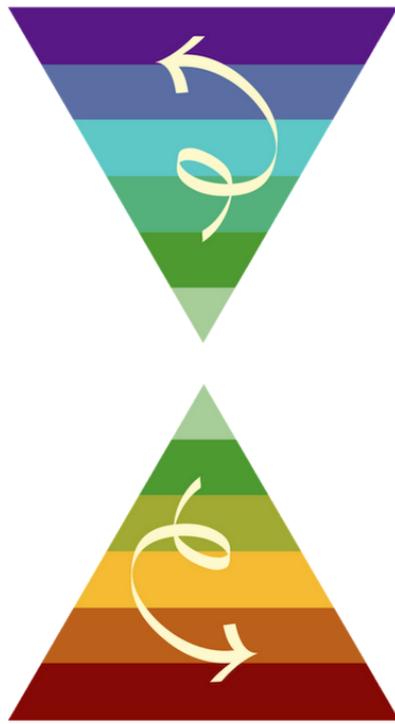
bewussten, als auch unbewussten Gedanken und Gefühlen zusammensetzt. Du bist Schöpfer deiner Realität. Immer. Zu jedem Zeitpunkt. Wenn man beachtet, dass 98% deines Seins unbewusst abläuft und du nur 2% wirklich bewusst wahrnimmst, wird klar werden, wie viel unser Unterbewusstsein tatsächlich der aktive Schöpfer ist. Dein Autopilot, der dich durch dein Leben schippert. Du hast jedoch die Wahl, wie du diesen deinen Autopiloten programmieren möchtest.

Es geht letztlich immer um deinen Bewusstseinslevel. Je bewusster du dir selber bist und somit aktiv die Rolle des Hauptdarstellers in deinem Leben übernimmst, umso leichter und schneller wird dir das bewusste Manifestieren deiner Ziele und Wünsche fallen. Genau um diese Leichtigkeit, diese spielerische Energie eines Kindes, welches sich die Welt so kreiert, wie es ihm gefällt, um diese Energie geht es.

Deine Energie ergibt sich aus deinen Gedanken und Gefühlen. Um genau diese Energie geht es, wenn es heißt, dass du dir selber bewusster werden darfst und deinen Bewusstseinslevel weiter heraufschrauben darfst. Du darfst dir und deiner Energie bewusster werden. Deine Energie ist deine ganz individuelle Vibration, die eine Frequenz in dein Umfeld sendet. Diese Energie ist entweder ansprechend, im Sinne von anziehend (für Menschen, Tiere, aber auch für deine Wünsche und Ziele), wenn sie hochfrequent schwingt. Liebe und Freude schwingen hoch, fühlen sich bunt und wild, ungezähmt an. Überlege dir selber einmal, wie sich für dich Liebe und Freude anfühlen, wie sie aussehen, und was sie mit dir machen.

Im krassen Gegensatz dazu steht die Angst und die Scham. Diese Emotionen werden gerne als schwer und dunkel, herabziehend und starr beschrieben. Wir alle kennen diese gesamte Bandbreite an Gedanken und Gefühlen. Wir alle haben die Wahl, was wir fühlen wollen und aus dieser Energie heraus kreieren wir unsere Realität. Damit du deine Ziele maximal gut, schnell und leicht manifestieren kannst, darfst du dir selber bewusster werden. Albert Einstein sagte schon, dass du ein Problem nicht mit der Energie lösen kannst, aus der heraus du es geschaffen hast. Deine Energie anzupassen auf die Energie deines Zieles ist unerlässlich und je bewusster du dir bist, umso bewusster kannst du deine Energie ändern.

In der Abbildung findest du diese Emotionale Leitskala nach Abraham Hicks dargestellt.



Die Emotionale Leitskala nach Abraham Hicks

Freude/Wissen/Ermächtigung/Freiheit/Liebe/
 Anerkennung/Leidenschaft
 Begeisterung/Eifer/Glücklichsein
 Positive Erwartung/Glaube
 Optimismus
 Hoffnung
 Zufriedenheit
 Langeweile
 Pessimismus
 Verdruss/Ungeduld/Ärger
 Überwältigung
 Enttäuschung
 Zweifel
 Sorgen
 Schuldzuweisung
 Entmutigung
 Wut
 Rache
 Hass/Zorn
 Eifersucht
 Unsicherheit/Schuldgefühle/Unwürdigkeit
 Furcht/Kummer/Depression/Hoffnungslosigkeit
 Ohnmacht

Bewusstsein wird vor allem in der spirituellen Szene als das Einssein mit deiner Essenz dargestellt, während allgemeine Wissenschaftler "Bewusstsein" als das Erleben mentaler Zustände und Prozesse im weitesten Sinne bezeichnen. Bewusstsein ist vor allem eins: Wahrnehmung, durch die wir unsere ganz individuelle Erfahrung filtern.

Was genau dieses "Bewusstsein" ist, hat Peter Sage in seinem Buch "The Inside Track" näher beschrieben. Er hat in einem Modell die 4 Level von Bewusstsein eingeteilt, welches dir hilft festzustellen, wo du dich gerade befindest. Du selbst hast die Freiheit, deinen Bewusstseinslevel zu erweitern, deine Wahrnehmung zu steigern für das, was du tust, wie du es tust, wann du es tust, was du denkst, wie du fühlst und was du eigentlich tatsächlich erfahren möchtest.

Victim State / Opfer Bewusstsein / TO ME Consciousness Life is happening to me

Im Opfer Bewusstsein bist du genau dann, wenn du deinen Ängsten, Zweifeln viel Raum gibst. Wenn deine Gedanken und Gefühle darauf basieren, dass du deine Ziele nicht erreichen kannst, dass es zu schwer, zu hoch, zu weit ist, was du tief in deinem Herzen versteckt jedoch fühlst, was du gerne haben bzw. machen willst, dann bist du im Opfer Bewusstsein. Es handelt sich um den Zustand, in dem du starr bist, nahezu bewegungslos, denn deine Gedanken

und Gefühle basieren darauf, dass das, was im Außen geschieht, dich davon abhält deine Ziele zu erreichen, bzw. diese zuerst einmal auch zuzulassen. Das Leben geschieht DIR. Du RE-agierst auf das, was im Außen ist. Das kann bedeuten, dass du es so hinnimmst, „weil es nun einmal so ist“, oder weil du dir keinen weiteren Spielraum gibst, dass mehr für dich möglich wäre. Den wahren Pool an Möglichkeiten, der dir zur Verfügung steht nimmst du gar nicht wahr. Tunnelblick ist das, was du (unbewusst) kennst. Du gibst dem, was ist viel mehr Raum, als dem, was du wirklich willst. Dein Fokus liegt darauf, was du noch nicht hast, wie schade es doch ist, dass dein Traumpartner noch nicht in deinem Leben ist, dass der Kontostand immer noch viel zu tief ist, oder dass deine Gesundheit auch schon einmal besser gewesen ist.

Wenn du oftmals das Gefühl hast, immer wieder abzurutschen in einen Zustand, wo du die Verantwortung für deine Situation im Außen suchst, denn befindest du dich vornehmlich in diesem Bewusstseinslevel.

- Ich würde ja regelmäßig gerne Yoga machen, aber ich habe keine Zeit dafür
- Ich würde ja gerne ein Business aufbauen, aber ich muss mich ja um meine Kinder kümmern
- Ich würde ja gerne die Ausbildung XYZ machen, aber zuerst muss ich noch mehr Geld verdienen

Es sind niemals das Außen, das dich hindert, dein Leben zu verändern. Es ist das, was du denkst, was wahr ist, was dann für dich auch wahr ist. In dem Moment, in dem dir dies bewusst wird, dass alles, was du erfährst und erlebst, auf deiner Energie aufbaut, rutschst du mehr und mehr in den zweiten Bewusstseinslevel hinein.

Manifestor Consciousness / Manifestor Bewusstsein / BY ME Consciousness - Life is happening by me

Im Manifestor Bewusstsein hast du gelernt, dass du der Schöpfer deiner Realität bist, also ist dir bewusst geworden, dass es an dir liegt – und nur an dir – deine Realität bewusst zu gestalten. Die Zeiten, in denen du gehofft hast, abgewartet hast und im Außen nach Erklärungen gesucht hast, sind vorbei. Also ackerst und schuftest du, damit deine Ziele auch tatsächlich Realität werden. Du bist stolz auf dich, weil du so viel tust und sicherlich kannst du das auch sein. Jedoch fehlt dir noch das Leichte und das Unbeschwingte, diese

besagte spielerische Leichtigkeit, aus der du heraus eigentlich kreieren möchtest. Dir ist bewusst geworden, dass DU tun musst, um anzukommen, wo du sein möchtest. Alles basiert auf TUN TUN TUN und ACTION ACTION ACTION.

Viele Menschen kommen in diesem Stadium an und verweilen hier auch dauerhaft. Das ist auch gar nicht so schlecht, denn tatsächlich kommen sie an ihren Zielen an. Oftmals ist jedoch direkt eine Unzufriedenheit da, obwohl sie ihr vorgestecktes Ziel erreicht haben. Denn dieses Ziel haben sie auf Verstandesebene sich selbst gesteckt, was nicht direkt auch bedeutet, dass es das ist, was sich deine Seele, dein Higher Self oder welchen Namen auch immer du nutzen möchtest, wirklich für dich gewünscht hat. Es hat der Verstand und nicht das Herz gesiegt.

- Wenn ich hart genug arbeite, dann werde ich erfolgreich sein/mein Ziel erreichen.
- Schaffe, schaffe Häusle baue.

Oftmals führt dieses Bewusstseinslevel dazu, dass Stress und Spannungen entstehen, weil die Energie auf den harten und angespannten Teil des Umsetzens liegt. Solange du in diesem Level verankert bist, arbeitest du – wenn nötig Tag und Nacht – damit du dein Ziel erreichst. In Momenten, in denen du deinen gesetzten Plan nicht umsetzen kannst, kommst du in Schleudern und es erfordert Anstrengung und Mühe dich an die neuen Bedingungen anzupassen. Je mehr du dich jedoch öffnen kannst dafür, dass mehr Möglichkeiten vorhanden sind, damit du deine Ziele erreichst, umso mehr steigt dein Bewusstseinslevel in die dritte Stufe.

Channel Consciousness / Channel Bewusstsein / THROUGH ME Consciousness - Life is happening through me

In diesem Bewusstseinslevel befindest du dich mehr und mehr im Flow, den wundervollen Moment, indem du eins bist. Dein Alignment, deine Ausrichtung auf deine Ziele sind wirklich eins und du kannst vertrauensvoll loslassen, damit Tun für dich leicht und dir zügig von der Hand geht. Es ist der Moment, in dem du das Gefühl hast, dass dein Leben, dein Business „läuft“. Es fließt ohne, dass du große Anstrengungen vollbringen musst. Sicherlich kennst du diesen Zustand des Flows, möglicherweise hast du jedoch das Gefühl, dass du ihn noch nicht beständig genug und oft genug re-produzieren kannst.

Damit du deinen wundervollen Flow finden kannst und ihn bewusst kreieren kannst, darfst du mehr und mehr Kontrolle abgeben und in dein Vertrauen kommen.

Je bewusster du dem wirst, was dein Herz will und je weniger du dich von deinem Verstand leiten lässt, umso leichter erreichst du die Ziele, die du wirklich willst. Du erkennst, dass dein Leben durch dich hindurch geschieht und dass du von innen nach außen deine Realität wirklich bewusst kreierst. Du baust diese Verbindung zu deinem inneren Wissen, zu deiner Seele auf. Du nutzt deine Intuition um dich bewusst hineinzufühlen und weißt, was richtig für dich ist. Du erkennst mehr und mehr deine wahre Größe, erkennst, dass das Leben durch dich kreiert wird und du der Kanal bist für deine Essenz, die sich durch dein Tun und Sein von innen nach außen verwirklicht. Um die Verbindung aufzubauen zu deiner inneren Wahrheit und der Essenz deines Seins, meditierst du, schreibst aus dem Theta-Zustand heraus.

Being Consciousness / BewusstSEIN / AS ME Consciousness Life is happening as me

Das letzte und höchste Stadium des Bewusstseins ist das Stadium, in dem du ganz einfach bist. Sein. Du hast die Grenzen zwischen dir und Allem-was-ist aufgelöst und tauchst in dieses kollektive Bewusstsein ein. Deine Energie ist in diesem Stadium die vollkommene Vibration, im Einklang mit dem Universum. Du verbindest dich nicht mehr mit deiner Schöpferkraft. Du bist sie. Du bist – und gerade weil du im vollkommenen Einklang bist, kreierst du als die Energie, die du bist. Es ist leicht, beschwingt. Die Grenze zwischen dem dritten und dem vierten Stadium ist fließend, es gibt wohl sehr wenige Menschen, die dieses vierte Stadium dauerhaft aufrechterhalten können. Der große Unterschied zum dritten Stadium liegt in der Tatsache, dass kein bewusster Aufwand deinerseits mehr betrieben wird, um in diese Verbundenheit zu gelangen. Du bist diese Verbundenheit und eben weil du erkannt hast, dass du diese Verbundenheit bist und dass du eins bist mit dem Universum geschieht das Leben, und somit auch dein Leben, weil du dieses Leben bist mit all seinen Facetten und Tiefen.

In diesem Stadium hast du die Illusion des "getrennt seins" aufgelöst und begreifst mit jeder Faser und Zelle deines Körpers, dass du nicht nur Co-kreierst mit dem Universum, sondern dass du dieses Universum bist. Du bist

ein Teil dieser wundervollen Energie. Du begreifst mehr und mehr, dass du genau dann, wenn du dieses Potenzial nutzt, abrufst und lebst, was deine Mission ist, dass du genau dann diese Energie nutzt und ihr der größte Beitrag bist.

Diese 4 Stadien sind unglaublich wichtig, um die Leichtigkeit des Manifestierens zu begreifen. Manifestieren wiederum ist wichtig, denn es geschieht so oder so. Je bewusster du bist und je bewusster du DIR bist, umso mehr manifestierst du, was du WIRKLICH willst. Je mehr du dich auf das, was deine Seele will ein-tunest und dir diese Leichtigkeit zu Nutzen machst, umso erfolgreicher und erfüllender wird dein Leben. Um herauszufinden, in welchem Stadium du dich befindest, beantworte die folgende Frage: In welchem dieser 4 Stadien denkst du, hältst du dich am meisten auf? Lass diese Frage auf dich wirken. Sei ehrlich zu dir selber und sei dir sicher, dass gewisse Schwankungen ganz normal sind. Bevor du jetzt weiterliest beantworte dir nun diese Frage. Liegst du bei 2,7 oder vielleicht doch erst bei 1,9? Was ist die Zahl, mit der du dich in Bezug auf die 4 Stadien am ehesten identifizieren kannst?

Du kannst davon ausgehen, dass du ziemlich genau eine Stufe unterhalb der Stufe dich tatsächlich befindest, die du für dich festgelegt hast. Glaube mir, ich war beim ersten Mal, als ich diesen kleinen Test gemacht habe, ziemlich geschockt und unzufrieden. Ich hatte mich selbst bei 2,7 eingeschätzt und sollte doch tatsächlich „nur“ bei 1,7 sein? Ich sollte also immer noch im Opfer Bewusstsein sein? Ich habe gehadert, geschimpft... Bis mir bewusst geworden ist, dass genau das Ergebnis absolut richtig war. Denn ich habe mich direkt wieder eingefunden im Opfer sein. Ich war Opfer dieses Mini-Tests. Ich war Opfer der Umstände, die dazu geführt haben, dass ich „nur“ da war, wo ich mich zu diesem Zeitpunkt befunden habe. Ich habe dieses Ergebnis genutzt und viel darüber geschrieben, für mich geklärt. Genau das hat mich tatsächlich viel weiter gebracht, hat mein Bewusstsein auf die Reaktionen, die Gedanken und Gefühle noch einmal mehr geschärft. Heute kann ich sagen, dass ich viel weiter bin und ich bin stolz und dankbar, dass ich diesen Weg auch immer und immer weiter gehe. Bewusstsein ist unendlich vorhanden. Es geht immer noch mehr und du kannst immer noch mehr wahrnehmen, acht geben. Vergessen solltest du jedoch nie, dass du leben darfst, Fehler machen darfst und aus diesen lernen darfst. Je kontinuierlicher du dich mit deinem Bewusstsein und dem, was in dir steckt an Fragen, an Potenzial und an

Möglichkeiten, um so erfüllter, bewusster und leichter wird dein Leben.

Im Deep Soul Writing schenkst du deinem Bewusstsein Aufmerksamkeit. Du wirst dir bewusst, was dich gerade sehr beschäftigt, warum du denkst, was du denkst, warum du manchen Gefühlen nicht den Raum gibst, den sie vielleicht brauchen, um mehr Freiheit und Leichtigkeit in deinem Sein kreieren zu können.

Das How-to des Deep Soul Writings und Journalings

Regeln sind dafür da gebrochen bzw. angepasst zu werden. Ich kann dir empfehlen, was für mich wundervoll wirkt und möchte dich ganz einfach auffordern, deinen Weg zu finden. Deswegen gebe ich dir hier einige Vorschläge, die du für dich anwenden, verändern und anpassen kannst. Wenn du dir ein Schreib-Ritual aufbauen möchtest, dass für dich nachhaltig wirkt und du auch dauerhaft in deinen Alltag integrierst, dann empfehle ich dir, dass du für 60 Tage dir diese Praxis so aufbaust, dass du jeden Tag zur gleichen Zeit schreibst und idealerweise auch am gleichen Ort. Dauerhaft ist dies nicht notwendig und ich schreibe, wo ich kann und wann ich will, dennoch hat sich für mich eine Tageszeit als die Optimale herausgestellt und das ist morgens, nach dem Frühstück, wenn ich meine Ruhe finde und bevor ich den Tag richtig starten möchte. Es ist meine Zeit zu schreiben und so kann ich die Energie aufbauen, die ich für den Tag nutzen möchte. Ich liebe es genauso auch abends zu schreiben, um mich auch abends noch (einmal) mit meinen Zielen und der Energie zu verbinden. Das, mit dem du dich direkt vor dem Schlafengehen beschäftigst, trägt dich durch die Nacht, also dürfen es gerne positive und motivierende Gedanken und Gefühle sein, die dir einen erholsamen Schlaf, als auch ein strahlendes Aufwachen bescheren werden.

Du kannst dein Schreib-Ritual in einem Rutsch am Tag durchziehen, du kannst es über den Tag verteilen und natürlich kannst du es ganz einfach so gestalten, wie es dir am besten erscheint. Versuche jedoch für die kommenden 60 Tage eine feste Zeit zu haben, an der du schreibst. Wenn du dann für dich noch weitere Zeiten einbaust, dann ist das vollkommen in Ordnung. Dies sollte jedoch ein KANN aber kein muss sein. Studien haben bewiesen, dass sich neue Routinen und Gewohnheiten nachhaltig in deinem Alltag etablieren, wenn du über die Dauer von 60 Tagen ihnen Raum gibst. Je mehr Struktur du dieser neuen Routine – vor allem am Anfang – gibst, umso

größer wird dein Erfolg und umso leichter wird das Ergebnis für dich sein.

Möglicherweise tauchen bei dir ab und an Glaubenssätze auf. Möglicherweise wirst du gerade im Aufbau deines Schreibrituals denken, dass du ausnahmsweise das Ritual verschiebst auf später oder sogar morgen. Versuche gerade dies zu vermeiden. Versuche ganz bewusst dir ein Ritual zu etablieren, in dem du deine Routine nachhaltig etablierst.

Du wirst im Laufe der Zeit feststellen, dass du deinen ganz eigenen Stil entwickeln und etablieren wirst. Das ist auch gut und richtig so. Je eher du deinem eigenen Gefühl folgst, umso leichter wirst du dort auch ankommen. Selbst dann, wenn du das Gefühl hast, dass deine Schreib-Routine etabliert ist, wirst du dich immer weiter entwickeln und damit auch deine Routine. Versuche dich nicht an einer Struktur festzuhalten, die dir nicht dient, sondern versuche immer, sie so zu verändern, dass du das Größtmögliche herausholen kannst.

Gestalte deinen Platz, an dem du schreiben möchtest, so, dass du dich dort wohlfühlst. Räume ihn auf, dekoriere ihn so, dass es dir eine Freude ist, dich hinzusetzen. Vielleicht stellst du eine schöne Kerze auf, legst eine Blume auf den Tisch oder stellst eine Figur dazu, die dich berührt. Es darf wie ein kleiner Altar sein, an dem du in deine Wahrheit eintauchst und in die Heilung gehst. Prinzipiell kannst du auf jedes Blatt Papier schreiben, was dir zwischen die Finger kommt. Ich bevorzuge ein farbiges Journal, das griffig ist, das jedoch aber auch nicht so viel gekostet hat, dass ich nicht hineinschreiben möchte und das ich mich gar nicht getraue, es in meine Tasche zu stecken, um es überall hin mitzunehmen. Solltest du solche Gefühle oder Gedanken haben, dann spüre hier bewusst hin, was dich davon abhält, in dein Journal zu schreiben und besorge dir ein solches, in das du gerne und viel schreibst und in dem es dir vollkommen egal ist, wie viele Rechtschreibfehler und unsaubere Schrift hineingeschrieben werden.

Es kann durchaus passieren, dass dein Stift nur so über das Papier fliegt und genau dann solltest du dich auch nicht davon abhalten lassen, diesem Impuls zu folgen, denn genau dann bist du in deiner vollkommenen Flow-Verbindung zu deiner Seele, zu den Impulsen, die jetzt und hier gerade für dich wichtig sind.

Starte mit dem aktuellen Datum. Wenn du magst, schreibst du auch die Uhrzeit noch hinzu. Es ist spannend, im Nachhinein die eigenen Aufzeichnungen und somit die eigene Entwicklung noch einmal mitzuverfolgen. Dies gibt dir so viel Energie, denn du liest deine eigenen Worte und erkennst, was du seit dem Datum XY schon alles geschafft, verändert und in die Welt gebracht hast.

Meine Journal haben einen Ehrenplatz in meiner Bibliothek. Es ist mir persönlich vollkommen egal, ob und wer das jemals außer mir lesen wird. Ich habe es für mich so festgelegt, dass ich mich nicht davon abhalten lassen möchte, dass eventuell ja irgendwann irgendwer meine Aufzeichnungen liest und in die Bewertung von mir geht. Solltest du diese Gedanken und Gefühl haben, dann frage dich, was hinter diesen Gefühlen steckt und was dich davon abhält, in deinem Journal in die vollkommene Wahrheit zu dir selber und dem wer und was du bist zu gehen. Beim schreiben geht es um DEINE schonungslose Wahrheit. Lügst du dir selber in die Tasche, dann wird dich diese Methode nicht weiterbringen. Drehst du dir selber das Wort im Mund (bzw. auf dem Papier) um, dann wirst du nicht die positiven Erkenntnisse und Fortschritte feststellen können, die für dich aber möglich sind. Damit ist nicht gemeint, dass du nicht in die Energie eintauchen darfst, in der du SEIN willst. Das ist vollkommen ok und auch gut und richtig so. Es geht aber auch darum, dass du die alte Energie, die, die dich derzeit noch (!) daran hindert, in deine volle Größe zu gehen und dein volles Potenzial abzurufen, Raum gibst und sie so loslassen kannst. Dafür kannst, darfst und von mir auch aus sollst du dein Journal nutzen. Journaling und Deep Soul Writing hilft dir dabei, deinen Bewusstseinslevel zu steigern und dem was da ist Raum zu geben, das was dich hindert zu transformieren und der Energie deines Next Levels Aufmerksamkeit zu geben. Deinen Bewusstseinslevel weiter und weiter zu steigern KANN nur Erfolg, Flow und Fun nach sich ziehen. Oftmals ist dieses Ergebnis direkt greifbar, manchmal braucht das Ergebnis jedoch auch noch etwas Zeit und Raum, um weiter entstehen zu können.

Die 4 Phasen des Schreibens

Schreiben ist nichts, zu dem du dich mal eben schnell an den Schreibtisch setzt und deine Zeilen unterschreibst, um dann froh zu sein, dass es endlich erledigt ist. Mit dieser Energie wirst du dir kein nachhaltiges Schreib-

ritual aufbauen können.

Journaling ist ein wundervolles Ritual, das du tatsächlich tagtäglich zelebrieren darfst und dem du ganz bewusst deine Zeit schenken darfst. Wie bei jeder Routine darfst du verschiedene Phasen durchlaufen, die oftmals ineinander übergehen, die du aber auch ganz bewusst getrennt voneinander nutzen kannst.

Diese Phasen sollen dich unterstützen, in dein ganz authentisches Ritual zu finden, dieses in eine Beständigkeit auszubauen, sodass selbst das Schreiben für dich mit zunehmender Leichtigkeit geschieht. Es geschieht und du bist der Zuschauer, der so manches Mal aus der Vogelperspektive zuschaut und beobachtet, dass Worte Sätze formen und aus Sätzen ganze Informationen für dich entstehen.

- Ankommen
- Sich öffnen und lauschen
- Verbinden
- Empfangen

Phase I: Ankommen

In dieser Phase geht es darum, dass du im Hier und Jetzt ankommst. Du kannst dich mit einer kleinen Meditation vorbereiten und es dir gemütlich machen. Dieser erste Moment des Ankommens ist so wichtig, damit du gut und tief eintauchen kannst in das Schreiben. Eventuell atmest du einige tiefe Züge ein und aus. Je mehr du bei dir bist, umso leichter wird dir das Schreiben fallen.

Beginne mit dem Schreiben des Datums, wenn du magst, schreibst du noch eine Anrede, wie zum Beispiel: "Liebes Universum...", "Liebes Journal...", oder was auch immer sich richtig für dich anfühlt. Deiner Inspiration sind keine Grenzen gesetzt. Du kannst jetzt schreiben, wie du dich gerade fühlst, vielleicht auch, wo du sitzt, wie du schreibst. Wenn du es genauer beziffern kannst, dann schreibe, warum du gerade jetzt schreibst.

Phase 2: Sich öffnen und lauschen

In dieser Phase geht es darum, dich zu öffnen für deine pure, wilde und freie Energie. Es geht darum, dass du erkundest, was in dir vorgeht, wie du dich gerade fühlst und was du wahrnimmst. Vielleicht kannst du die Stille spüren und hinter dieser Stille die leise Stimme deiner Seele, die sanft mit und zu dir spricht. Gut möglich ist, dass du in dieser Phase auch viel in dich hineinspürst, horchst und weniger schnell schreibst.

Schreibe auf, was dir gerade auf der Seele liegt. Notiere dir wie du dich fühlst und was dich gerade beschäftigt. Wie bist du am Morgen aufgewacht, welche Gedanken sind dir durch den Kopf gegangen. Schreibe das auf, was gerade kommt und da ist und wahrscheinlich sogar gehört werden will. Lass dies für den Moment bewertungsfrei aus dir heraus. In diesem Moment bist du wie ein Beobachter von außen, der den „Stand der Dinge“ notiert.

Schreibe auf was ist, die Wahrheit. Sei ehrlich zu dir und deinen Gefühlen. Du beginnst deine Geschichte des Tages zu schreiben. Wahrscheinlich wirst du bemerken, dass je mehr es dir gelingt in dich hineinzulauschen und zu spüren, dass du schneller und schneller schreibst.

Es ist vollkommen egal, wie du schreibst, jedoch tu dir selbst den Gefallen und achte weder darauf, wie schön sauber du schreibst, noch wie korrekt du schreibst. Lass dich nicht ablenken von deinen Gedanken, die dir vielleicht zuflüstern sollen, dass du erst noch die Kaffeemaschine sauber machen solltest, die Einkaufsliste vervollständigen solltest oder generell noch so viele andere Dingen zu tun hättest, anstatt dir die Zeit zu nehmen, dich um deine wundervolle Energie, Liebe, Gesundheit und Freiheit einzustellen. Lausche den Gedanken nicht, die dir zweifelnd mitteilen wollen, dass du diese tiefe und reine Stimme in dir nicht brauchst.

Du bist nicht deine Gedanken. Du bist viel mehr als das und kannst als freier Mensch wählen, was du denken, fühlen und tun willst.

Schreibe auf, was da ist und was gehört werden soll.

Phase 3: Anbinden

In dieser Phase beginnst du tiefer einzutauchen, dich noch intensiver zu spüren und gehst in die Gefühle bewusst hinein. Deine Wahrnehmung ist geschärft und du beginnst Fragen zu stellen. Fragen, auf die du eine Antwort suchst, deren Antwort du aber nicht aktiv verfolgst. Vielmehr versuchst du voller Leichtigkeit zu schreiben und stellst diese Frage in den Raum. Spüre hinein in diese Fragen. Lass sie wirken und suche ganz sicher NICHT aktiv nach einer Antwort. Die Antwort wird dich finden. Wenn nicht gleich am selben Tag, so wird sie doch ganz einfach irgendwann da sein.

Du schreibst über deine Gefühle, tauchst ein in das WIE sich das Gefühl anfühlt, das du WIRKLICH fühlen möchtest. Du verbindest dich mit den Erfahrungen, die du anstrebst zu erfahren, deine Ziele, Wünsche und Träume. Du hinterfragst die Frage, die sich in deinem Herzen gezeigt hat, in dem du die Frage hinter der Frage findest. Dabei lässt du dich von deiner inneren Stimme leiten und führen. Je mehr du die Praxis dieser Phase übst und dich einlässt darauf geführt zu werden, umso leichter und flüssiger wird der Stift über das Papier fliegen und die Worte aufgreifen, die sich in deinem Herzen bilden. Je weniger du dir selber Druck machst, die richtigen Worte zu finden, umso leichter wird dir diese Phase, diese Art des Schreibens fallen.

Es geht in dieser Phase darum, das du wahrnimmst. Deine Fragen ans Universum, die höchste Wahrheit oder schlichtweg deine Schöpferkraft stellst du bewusst und wertfrei. Schiebe deine Gedanken, die auftauchen in den Hintergrund. Lasse los und gehe in das vollkommene Gefühl von ALLES IST MÖGLICH. Lass dich ein auf das Gefühl, dass du alles schreiben darfst, was dir in den Sinn kommt.

Phase 4: Empfangen

Tiefe Verbundenheit empfindest du in dieser Phase des Schreibens. Es ist leicht zu schreiben und du zögerst nicht, deine Impulse zu Papier zu bringen. Manche Menschen beschreiben diese Phase als ob sie ihr Denken losgelassen haben, um aus dem tiefen Sein heraus zu schreiben. In dieser Phase geht es vor allem darum, dass du deinen Impulsen mehr und mehr Raum gibst.

Es werden Antworten auf deine Fragen auftauchen, die du mitschreibst, fast schon protokollierst. Du spürst, was du schreibst, du kannst fühlen, was die Worte in dir auslösen. Parallel dazu empfängst du Impulse, die du sehen, hören, fühlen kannst. Das, was du wahrnimmst und zu Papier bringst, fühlt sich wie kleine Wunder an. Es fühlt sich an wie Nebelschwaden, die wegziehen und du endlich klare Sicht hast auf das, was für dich möglich ist, wie du ein Projekt lösen und umsetzen kannst. Es wird leicht. Leicht, weil du Antworten erhältst auf die Fragen, die wirklich für dich wichtig sind.

Gleichzeitig kann es durchaus vorkommen, dass du Antworten erhältst, die du so ganz sicher nicht erwartet hättest. Und dies ist in der Regel sehr, sehr positiv. Es handelt sich um Ziele, Aufgaben und Erfahrungen, die du wirklich erleben und erfahren willst. Sogenannte Seelenaufträge, die du umsetzen kannst und aus tiefstem Herzen auch willst.

Zweifel an dem, was du an Impulsen und Antworten empfängst, sind in dieser Phase des Schreibens zwar möglich, entstammen in der Regel aber weiterhin aus deinem Verstand. Die Antworten und Impulse sind Wunder und Möglichkeiten. Deine Aufgabe ist es, für dich festzulegen, dass du diesen Impulsen folgen möchtest. Dass es für dich möglich ist, steht außer Frage. Committe dich zu deinen Zielen. Das WIE, wie du sie erreichen kannst, kannst du ebenfalls als Frage in dein Journal aufnehmen.

Abschließen zu deiner Journaling Session kannst du folgende Frage mit aufnehmen:

- Was darf ich noch schreiben, was noch gehört werden will?
- Gibt es noch mehr, was ich heute schreiben darf?
- Welche EINE Sache habe ich noch nicht aufgeschrieben, über die ich heute unbedingt noch journalen sollte?

Sollte keine Antwort durchkommen oder ein klares "Nein" da sein, dann ist das vollkommen ok. Du kannst dir die Zeit nehmen und das, was du geschrieben hast, noch einmal durchlesen. Du wirst erstaunt sein, welche Impulse du beim nochmaligen Lesen (vertieft) aufnimmst.

Schließe dein Journal und gehe noch einmal bewusst in die Dankbarkeit für all die wundervollen Impulse, Antworten und die Klarheit, die du erfahren durftest.

Jetzt heißt es nur noch, mit dieser wundervoll aufgebauten Energie und dem (neuen) Wissen in die Umsetzung zu gehen. Aligned Action, denn du bist nun ausgerichtet auf das, was du zu tun hast, womit für dich auch klar sein sollte, welche Dinge und Gewohnheiten du weniger bis gar keine weitere Aufmerksamkeit schenken darfst.

Sei dir sicher, dass diese Phasen locker und leicht ineinander übergehen. Verschwende keine Zeit darin zu überlegen, in welcher Phase du jetzt gerade schreibst, sondern bleibe in deinem Gefühl, dass das, was du schreibst, aus deiner tiefsten Wahrheit heraus kommt. Du schreibst, um dir bewusst zu werden. Du schreibst, um dich besser wahrzunehmen. Du schreibst nicht, um diese Phasen bewusst abzuarbeiten. Also bleibe im Vertrauen.

Du wirst im Laufe der Zeit bemerken, dass es immer wieder vorkommt, dass du im Verlauf einer Journaling Session zwischen den Phasen wechselst. Auch das ist durchaus üblich und spricht dafür, dass gerade mehrere Dinge besonderer Aufmerksamkeit bedürfen. Möglicherweise sind diese verschiedenen Bahnen auch miteinander verbunden und auch diese Frage kannst du mit in dein Journal aufnehmen.

In welcher Verbindung stehen die verschiedenen Bahnen und Stränge, denen ich momentan viel bewusste und unbewusste Aufmerksamkeit schenke?

Die 3 verschiedenen Techniken des Schreibens

Während du beim Journaling dich auf das fokussierst, was du erreichen möchtest, du Klarheit finden möchtest über deine Ziele und wie du sie am leichtesten und schnellsten erreichen kannst, geht es beim Deep Soul Writing mehr um das sich Bewusst werden, was da ist und warum du gewisse Ziele erreichen möchtest. Beim Deep Soul Writing schreibst du aus deinem Herzen, aus deiner Seele heraus, während du beim Journaling mehr aus dem Verstand schreibst. Du nutzt beim Journaling andere Methoden und Tools als beim Deep Soul Writing, und doch ergänzen und vermischen sie sich oft. Bei Letzterem schreibst du vermehrt frei, lässt dich führen und weist vielleicht noch gar nicht, wo und wie du den Satz, den du gerade begonnen hast, beenden wirst. Du schreibst einfach und folgst deinen Impulsen.

So erhältst du Klarheit über deine aktuelle Gefühls- und Gedankenwelt, aber auch tauchst auch ein in die individuellen Möglichkeiten deiner Impulse. Beim Journaling hingegen nutzt du gewisse Tools, aber auch Fragetechniken, die sich aus verschiedenen Kategorien zusammenstellen. Ziel des Schreibens ist es, dass du deine ganz eigene Methode findest, wie du schreiben möchtest und wie sehr du all diese Methoden und Techniken mixen möchtest. Es ist ganz dir überlassen, wie du schreibst. Dennoch bietet es sich an, jede einzelne Methode über die Dauer von ein paar Tagen intensiv zu nutzen und sie so mehr und mehr in dein Schreiben zu integrieren.



Fragetechniken, Journaling-Prompts

Diese sogenannten Journaling Prompts geben dir eine Richtung, über die du schreiben möchtest. Diese Fragen fordern dich heraus und helfen dir dabei fokussiert zu schreiben. Du kannst diese Fragen nutzen, um für dich Klarheit, Energie und Fokus zu erhalten. Anhand bestimmter Kategorien kannst du dir deine Fragen des Tages aussuchen, frei wählen oder diese auch mischen.

Tools und Techniken

Tools und Techniken können Fragen sein, die intensiver und umfangreicher in der Beantwortung sind. Es handelt sich um solche Fragen, die du in regelmäßigen Abständen wiederholen solltest. Auch gibt es verschiedene Tools, die mehrere Schritte in der Beantwortung benötigen oder aber auch nicht auf Fragen basieren. Zeichnungen und Schemas können behilflich sein. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Alles, was dir hilft, zu mehr Klarheit, mehr Fokus, mehr Energie usw. zu kommen ist gut und richtig.

Freies Schreiben

Im freien Schreiben schreibst du einfach und lässt dich führen. Selbst dann, wenn du nicht weißt, was du in diesem Moment schreiben sollst, kannst du genau eben das schreiben. Auch diese Technik wird dich zu mehr Klarheit führen.

Fragen, Tools und Techniken gibt es unglaublich viele. Du solltest die Fragen und Techniken, mit denen du am liebsten arbeitest zusammenstellen, damit du immer gut wählen kannst, wenn du an irgendeiner Stelle im Leben oder auch beim Schreiben feststeckst. Wähle dir Fragen und Techniken aus, die auch ein wenig unangenehm sein können, denn genau hinter der Beantwortung und Anwendung dieser Tools steckt meistens das größte Geschenk.

Die Schreib-Kategorien

Die folgenden Schreib-Kategorien helfen dir dabei, das für dich und für den Moment passende Werkzeug zu finden. Bei einigen Kategorien gibt es Überschneidungen, viele Tools und Techniken greifen bei verschiedenen Kategorien und doch haben sie ihre ganz eigene Tiefe und Weite. Halt dich nicht zu lange am Verstehen dieser Kategorien auf und ihrer Unterschiede. Lass dich vielmehr leiten und wähle die Tools, die sich gerade richtig anfühlen.

Die Kategorien sind so aufgebaut, dass sie aufeinander aufbauen. Es spricht jedoch absolut nichts dagegen, diese auch zu vermischen und in dein ganz eigenes Schreib Ritual zu integrieren.

Appreciational

Dankbarkeit und Wertschätzung bringen dich in eine wundervolle Energie. Dankbar zu sein für die Dinge, die du hast bzw. die du in deinem Leben schon erreicht hast geben dir den „Beweis“ dafür, DAS du bewusst kreieren kannst. Dankbarkeit ist ein wahrer Gamechanger und kann dir und deiner Energie einen Quantensprung bereiten.

Clarity

Klarheit ist die Mutter der Manifestation und es gibt viele Tools und Techniken, die diese Kategorie abdecken. Diese allgemeinen Tools und Techniken, die dir eine Grundklarheit geben sollen über das, was in dir gerade brodelt, über das, was aus dir heraus möchte, gehört und gefühlt werden möchte gehört in diese Kategorie.

Visional

Manchmal stecken wir fest in dem Alltags-Gefühl der normalen Normalität. Wir fühlen uns getrennt von unserer Vision, das, was wir hinaustragen wollen in die Welt. Kurz gesagt: Unsere SoulWork. Du kannst voller Leichtigkeit in diese Visionen wieder eintauchen lernen und die Verbindung schaffen. Du findest in dieser Kategorie Methoden, die dich dabei unterstützen.

Intentional

Deine Ziele bewusst setzen ist die Mutter der Zielerreichung. Intentional Techniken, Fragen und Tools helfen dir einerseits Klarheit über einzelne Steps zu finden, die du gehen, umsetzen und erfahren darfst, um an deinem großen Ziel anzukommen. Sie helfen dir auch dabei, in die wundervolle Energie deines Ziels zu kommen, zeigen dir auf, wie du dich fühlen darfst und was für dich die exakten, nächsten Schritte sind.

Commitment

Oftmals fehlt der letzte Funken an eigener Überzeugung und ein guter Schuss Selbstverantwortung, damit wir in die Umsetzung kommen. Commitment bedeutet, dass du Entscheidungen triffst. Für dich und deine Ziele. Für dich und das, was deine Seele will. Mithilfe der Methoden aus der Commitment Kategorie wirst du Entscheidungen treffen UND dabei ins Gefühl kommen, wie es sich anfühlt ALL IN zu gehen und zu sein.

Transformational

Transformational Techniken und Fragen helfen dir dabei, aus alten Glaubensmustern, Paradigmen und Gewohnheiten auszubrechen und in die bewusste Veränderung zu gehen. Es gilt ganz besonders das Bewusstsein zu schaffen darüber, was du verändern willst UND dies dann auch zu tun.

Vibrational

Bei Fragen, Tools und Techniken der Vibrational Kategorie geht es darum, deine Vibration, deine Energie Frequenz anzuheben. Du schreibst dich in die geniale Energie, verbindest dich mit deinen wundervollen Zielen, Wünschen und Träumen und tauchst in das Gefühl deines Next-Level ein. Du schreibst und spürst, wie deine Energie steigt, so sehr, dass du ein Strahlen auf deinen Lippen hast und du die High Vibe Energy richtig prickelnd fühlen kannst.

Commitment

Oftmals fehlt der letzte Funke an eigener Überzeugung und ein guter Schuss Selbstverantwortung, damit wir in die Umsetzung kommen. Commitment bedeutet, dass du Entscheidungen triffst. Für dich und deine Ziele. Für dich und das, was deine Seele will. Mithilfe der Methoden aus der Commitment Kategorie wirst du Entscheidungen treffen UND dabei ins Gefühl kommen, wie es sich anfühlt ALL IN zu gehen und zu sein.

Identity

Wer du bist und wer du sein darfst, um deine Ziele zu erreichen und deine Mission und Vision zu leben ist die Grundvoraussetzung. Wenn du nicht bist, wer du sein darfst, dann wirst du schwerlich ankommen können. Klarheit über deine Identität hilft dir mit Leichtigkeit voranzukommen. Klarheit über die verschiedenen Identitäten, die du in dir trägst: Mutter/Vater, Frau/Mann, Unternehmer(in), Lehrer(in) usw.

Manifesting

Bei den Tools, Fragen und Techniken dieser Kategorie geht es darum, dich in das Gefühl zu versetzen, wie es ist (sein wird), wenn du dein Ziel erreicht hast. Du erweiterst dank dieser Methoden dein Bewusstsein für deine Ziele und für die Version von dir, die du sein darfst, um deine Ziele voller Leichtigkeit anzuziehen.

Healing

Heilung bedeutet zu aller erst, dass du dir bewusst wirst wo Heilung nötig ist. Auch in dieser Kategorie geht es um Klarheit, ganz speziell für dieses Thema. Unter dem Begriff „Heilung“ kann man viel diskutieren und in ihn hinein interpretieren. Beim Deep Soul Writing betrifft dies vor allem den Bereich Selbstwahrnehmung und das in sich hinein Lauschen auf das, was gehört werden will und was geschehen kann, wenn man diese alte Energie loslässt.

Alignment

Im Alignment zu sein mit sich selbst auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene ist die Voraussetzung dafür, dass du WIRKLICH ins Tun kommst und deine Ziele umsetzt. Dein Alignment ist die wundervolle Verbindung zu deiner Essenz, deinem Higher Self und letztlich zu deiner Schöpferkraft. Vielleicht kennst du das Gefühl, wie es sich anfühlt, wenn doch noch leichte Zweifel da sind, warum du jetzt nicht durchstarten kannst. Oder es fühlt sich schwer an. Irgendetwas stimmt noch nicht. Finde mit den Methoden aus der Alignment Kategorie selbiges mit Leichtigkeit und starte voller Freude los.

Flow

Dein Superflow-Gefühl entscheidet, wie du deine Ziele erreichst. Leicht und locker oder eher angestrengt und außer Atem. Verbinde dich mit den Tools, Prompts und Techniken dieser Kategorie mit deinem Flow-Gefühl. Flow bedeutet vor allem fokussiertes Umsetzen in Freude und Leichtigkeit.

Spiritual

Dich mit der Weisheit und dem Wissen deiner Seele und deinem Higher Self zu befassen und einzutauchen in diese Verbundenheit kannst du mit den Prompts, Tools und Techniken aus der Spiritual Kategorie.

Manifesto

In den folgenden Abschnitten und Kapiteln wirst du Übungen und Aufgaben finden. Übungen, die dein Leben verändern. Können. Nur du kannst die Verantwortung dir selber geben, dass du diese Aufgabe auch tust. Täglich. Immer und immer wieder. Es liegt in deiner Verantwortung dich für dich und deine Ziele zu entscheiden. Damit du auch an der Umsetzung dieses Kurses und deiner damit verbundenen Ziele auch dran bleibst, darfst du dich selbst zu 100% dazu committen. Sich zu comitten heißt bewusste Entscheidungen treffen. Sich zu committen heißt auch, dass du bereit bist, an dem, für das du dich bewusst entscheidest, dranzubleiben. Dein Commitment für dich und dein Schreib-Ritual ist die Voraussetzung für eine erfolgreiche Integration dieses in dein tägliches Leben.

Wie dein Commitment für dich aussieht, das kannst nur du für dich entscheiden und fühlen. Um eine neue Routine in deinen Alltag zu integrieren bedarf es Wiederholungen. Es ist ähnlich wie beim Sport: Möchtest du eine

neue Bewegung lernen, dann darfst du diese trainieren. Immer und immer wieder. Bis sie für dich ganz einfach wie automatisch durchgeführt wird. So soll es sich für dein Schreib-Ritual idealerweise anfühlen.

Du darfst voller Freude ganz einfach dein Journal immer und überall dabei haben. Überlege dir für die kommenden 3 Wochen, wie du dich in deinem Commitment, das Schreib-Ritual in deinen Alltag zu integrieren unterstützen kannst. Du kannst Aufkleber im Haus verteilen mit Erinnerungsmantren. Du kannst dein Journal immer an deiner Seite haben, selbst dann, wenn du denkst, dass du gar keine Zeit zum Schreiben haben wirst. Schon alleine die Möglichkeit zu haben, dich und deine Gedanken und Gefühle an jedem nur erdenklichen Ort zu ordnen und auszurichten, ist ein wundervolles Gefühl. Was genau löst es bei DIR aus?

Deine Erinnerungsmantren könnten so oder so ähnlich aussehen:

Ich committe mich zu 100% täglich zu schreiben.

Ich committe mich zu 100% zu mir selber und dem, was ich mit der Journaling Methode aufdecke und ausbaue.

Ich committe mich zu 100% bewusst hinzuschauen, was während des Schreibens an Gefühlen und Gedanken aufpoppen.

Ich committe mich zu 100% dazu, meinen Impulsen zu folgen.

Ich committe mich zu 100% dazu, jeden Tag meine SoulWork zu machen und mich mit meinem tiefen Wissen und meinem Potenzial zu verbinden.

Ich committe mich dazu, die nächsten 21 Tage und auch darüber hinaus täglich zu schreiben.

Ich committe mich dazu, dass ich mir eine wundervolle spirituelle Schreib-Praxis auf- und weiter ausbaue, in der das Journaling und Deep Soul Writing ein fester Bestandteil sind.

Ich committe mich zu meinen Erfolgen.

Dieses Commitment dir selber gegenüber darfst du sehr gerne noch um weitere Aussagen erweitern, darfst dieses gesammelte Manifesto dir laut aufsagen und es dir immer wieder dann in Erinnerung rufen, wenn Zweifel oder Aufschieberitis dich packen und du einen neuen, frischen Schwung an Energie und Motivation gebrauchen kannst.

Unterschreibe dein Commitment. Mache es damit nicht verhandelbar, dass du das, was du dir vornimmst auch zu 100% und mehr erreichst!

Wenn du dir ein Leben und Business aufbauen möchtest, das deiner Soul Mission entspricht, in dem du dir all deine Ziele und Wünsche kreierst, dann darfst du dich hier und jetzt zu 100% und mehr für dich und dieses Leben comitten.

Du hast es verdient, dass du dir all diese Ziele, Wünsche, Träume möglich machst und du hast alles Potenzial in dir, dies auch – wenn du bereit bist wirklich ALL-IN zu gehen – innerhalb kürzester Zeit zu schaffen.

Mein Commitment

Ich _____ erkläre mich bereit und übernehme die Verantwortung, dass ich in den kommenden 3 Wochen und auch darüber hinaus mir ein wundervolles Schreib-Ritual aufbaue. Ich committe mich dazu, jeden Tag zu schreiben.

Ich committe mich dazu, mir das Schreiben zu einer täglichen Aufgabe werden zu lassen. Ich habe mich entschlossen, jeden Tag um folgende Uhrzeit zu schreiben: _____

Ergänze hier deine eigenen Mantren:

Ich erkläre diese Ziele, dieses Commitment für nicht verhandelbar. Ich glaube an mich und meinen Prozess und freue mich auf jeden einzelnen Schritt.

Unterschrift:

Datum: