



Integration Days

Kategorien:

Identity, Flow, Spirituality



Hier sind wir. Am Ende des Deep Soul Writing Kurses angekommen. In den folgenden Integration Days geht es für dich noch einmal darum, all deine Erkenntnisse und Erfahrungen aus allen 15 Modulen zu integrieren. Dafür darfst du dir ganz bewusst Zeit nehmen. Vieles hat sich dir gezeigt. Viel Klarheit und Energie hast du bislang schon aufgebaut. Und was ist da NOCH alles möglich, wenn du diese Tools, Fragen und Techniken noch viel mehr integrierst?

Mache einen oder beide Integration Days zu einem wahren Soul Day. Was ist damit gemeint? Mache alles, was deiner Seele gut tut. Meditiere viel nach Methoden, die du kennst oder auch ganz frei. Wenn du magst, lasse dabei Musik laufen, die dir gefällt und die deine Thetafrequenz anregt.

Lese etwas, was dich anregt und inspiriert. Richte dir einen Soul-Platz in deiner Wohnung aus oder gestalte ihn neu. Achte darauf, dass du ihn nicht überfrachtest und gleichzeitig Sorge dafür, dass du an diesem Platz deine Ruhe und deine Inspiration findest. Du kannst dort Duftkerzen oder -lampen aufstellen, Zweige, Blätter und Blumen aus der Natur hinzulegen, die dich immer wieder an die Fülle erinnern, die da IST.

Ernähre dich bewusst und gesund mit viel Obst und Gemüse. Achte darauf viel zu trinken, um deinen Körper die optimalen Voraussetzungen zum Entgiften zu geben.

Schaue dir noch einmal ganz bewusst deine Journal und deine Mitschriften an. Was hast sich verändert? Was genau sind deine wundervollsten Erkenntnisse aus den letzten drei Wochen?

Pflege regelmässig solche Soul Days, an denen es darum geht dich zu verbinden und neu auszurichten. Lege dir ganz genau fest, wann du diese Soul Days für dich machen wirst. Deiner Inspiration sind keine Grenzen gesetzt, wie du diese Soul Days gestaltest. Du kannst nichts falsch machen. Du kannst nur gewinnen und deine Verbindung zu dir, deiner Seele weiter ausbauen und neu ausrichten.