



SoulAcademy Anette

Holistic Healing • Mentorings • Vorträge

WORKSHEET - DEINE WAHRHEIT FINDEN

1. Ausrichtung: Zurück zu Dir kommen

Bevor Du überhaupt an die Entscheidung gehst:

- Stelle Dich aufrecht hin.
- Schließe Deine Augen.
- Nimm ein paar ruhige Atemzüge, bis Dein Brustkorb weicher wird, Deine Schultern sinken und Dein innerer Druck nachlässt.
- Dein Fokus: „Es findet sich immer die Lösung“

Erst wenn Ruhe da ist und der Drang „Ich muss jetzt sofort entscheiden“ sich gelöst hat, kannst Du eine Entscheidung treffen, die Deiner Wahrheit entspricht. Erst dann kann Dein Körper überhaupt mitreden; sonst ist es wieder eine mentale Entscheidung und der Kopf ist ja genau der, der Entlastung finden darf.

2. Vorbereitungen

Mache zwei Blätter fertig.

- Auf Blatt A schreibst Du Option 1.
- Auf Blatt B schreibst Du Option 2.

Lege die Blätter auf den Boden, mehrere Meter auseinander. Dreh sie dann um, damit Du nicht siehst, welches welches ist. Dein Körper reagiert denn auch Worte, auch Schrift enthält eine energetische Ladung.

3. Der Körpertest – Wahrheit fühlen

Schritt 1: Stelle Dich auf das erste Blatt. Bleibe einige Sekunden stehen und spüre.

- Wie fühlt sich mein Körper hier?
- Stimmig oder fremd?
- Warm oder kühl?
- Weich oder angespannt?
- Komme ich ins leichte Wackeln oder stehe ich stabil?
- Wird mein Atem freier oder enger?
- Möchte ich eher bleiben oder sofort runtergehen?
- Wird mein Brustkorb weit oder eng?

Alles zählt. Dein Körper lügt nie.

Schritt 2: Wechsel auf das zweite Blatt
Wiederhole alles genauso. Spüre erneut.

4. Zusammenführen – Welche Option fühlt sich wahrer an?

Schaue Dir Deine Notizen an und frage Dich:

- Wo war mehr Sicherheit?
- Wo war mein Körper entspannter?
- Wo habe ich mich wohler, klarer, echter gefühlt?

Das Blatt, auf dem Du mehr Regulierung, mehr Weite, mehr Ankommen, mehr Ruhe gespürt hast, ist Deine Antwort im Jetzt - nicht für immer. Wiederhole bei Bedarf.

