

Innere Schönheit Serie

meditation.ceremony.beautymedicine.



*Woche 4
Loslassen von
2017*

ELENA MARIA

KARVOUNIARIS



Innere Schönheit Serie

meditation.ceremony.beautymedicine.

meditation

Zieh dich an deinen Wohlfühlort zurück, mach es dir gemütlich und höre dir in Ruhe eine Meditation deiner Wahl an.

ceremony

Nimm dir nach der Meditation Zeit, folgende Fragen zu beantworten und 2017 energetisch abzuschließen:

1. Was fühle ich jetzt gerade?

2. Welche emotional intensiven Momente habe ich 2017 erlebt?

3. Welche Gefühle habe ich genossen? -> Was kann ich 2018 tun, um diese Gefühle wieder/noch mehr in mein Leben einzuladen?

4. Welche Gefühle haben mir 2017 Schwierigkeiten bereitet? Habe ich gegen sie gekämpft? Wenn ja wie?

5. Habe ich mich abgelenkt? Wenn ja wie?

E L E N A M A R I A
K A R V O U N I A R I S



Innere Schönheit Serie

meditation.ceremony.beautymedicine.

ceremony

6. Was hätte ich in dem Augenblick gefühlt, wenn ich ganz ehrlich mit mir gewesen wäre?

7. Was wäre die Botschaft dieses Gefühls gewesen?

- Erlaube Dir, dass sich Deine Emotionen zeigen dürfen.
- Erkenne die Lektion.
- Gehe in Frieden.

=> Verbrenne alles was du aufgeschrieben hast heute oder morgen Abend. Es hilft dir loszulassen. Besonders emotional das Jahr abzuschließen, sodass Neues einkehren kann.

=> Notiere dir 3 Hauptgefühle die du genießt, nach denen du dich mehr sehnst im neuen Jahr. (frei, verbunden, ermächtigt, weich, sexy, kraftvoll,...)

Schreibe sie auf eine schöne Karte und lege sie an deinen Kraftplatz. Sie helfen dir dabei dich immer wieder mit deiner tiefsten Sehnsucht zu verbinden.

Innere Schönheit Serie

meditation.ceremony.beautymedicine.

beautymedicine

Erfreue dich an deinem Kraftplatz den du dir die letzten Tage kreiert hast.

Ruhe dich aus.

Erlaube dir in DIR anzukommen.

Ohne zu müssen. Zu wollen. Zu rennen.

Liebe dich genauso wie du jetzt bist.

Mit allem was du bist.

Du bist wundervoll.

Du bist ein Garten. Das ist deine Seele. Wild, schön und vollkommen in seiner Entwicklung. Dir mag das alles wie ein Durcheinander vorkommen, aber ich sehe hier ein perfektes lebendiges Muster sich entwickeln, wachsen und gedeihen - ein lebendiges Fraktale.

Lerne so zu leben, dass du dich geliebt fühlst.

Aus "Die Hütte"

E L E N A M A R I A
K A R V O U N I A R I S