

Soul Glow



10 Impulse für Dein inneres
Strahlen ✨

DEIN PERSÖNLICHES
WORKBOOK

This workbook is designed to
prescribe a learning strategy.

Willkommen bei Soul Glow!

Viele von uns haben gelernt, dass Selbstliebe etwas egoistisches sei – doch das Gegenteil ist der Fall. Wahre Selbstliebe bedeutet, sich selbst mit derselben Fürsorge und Wertschätzung zu begegnen, die wir auch unseren Liebsten schenken würden.

Wenn wir uns selbst liebevoll behandeln, setzen wir gesunde Grenzen, achten auf unsere Bedürfnisse und füllen unsere eigene Energie auf. Erst dann können wir auch für andere da sein, ohne auszubrennen. **Selbstliebe ist somit die Grundlage für erfüllte Beziehungen, Mitgefühl und innere Stärke – kurz: für Deinen Soul Glow!**

Die Impulse in diesem Workbook sind eine Einladung, Dich selbst mit mehr Liebe, Achtsamkeit und Wertschätzung zu umarmen.

Du kannst dieses Workbook in Deinem eigenen Tempo durcharbeiten. Empfehlenswert ist es, Dir zwischen den Impulsen zwei bis drei Tage Zeit zu lassen, damit Deine Erkenntnisse wirken können. Manchmal braucht es auch etwas Zeit und vor allem auch Muße, bevor es aus Deinem Inneren sprudelt. Und dann wiederum fließt es sofort. Keine Sorge: das hier ist keine Prüfung und wir sind nicht in der Schule! Mach bitte alles so wie es sich für Dich gut und stimmig anfühlt.

Ich wünsche Dir viel Freude bei der Erweckung von Deinem Soul Glow.

Von Herzen,
Barbara



Dein 1. Impuls

Der Zauber liegt oft im Anfang und in einer bewusst gewählten Absicht, mit der wir Dingen, Menschen oder Situationen begegnen. So ist es auch bei Soul Glow. Ganz zu Beginn lade ich Dich daher ein, ein kleines, aber wirkungsvolles Zeichen zu setzen, das Dich durch die kommenden Tage begleiten wird.

Impuls 1: Dein Selbstliebe-Versprechen 🌿

Schreibe Dein persönliches Selbstliebe-Versprechen auf. Vielleicht bedeutet es, sanfter mit Dir zu sprechen, Dir mehr Pausen zu erlauben oder Dir bewusste Auszeiten vom Alltag zu nehmen. Vielleicht ist es aber auch etwas ganz was anderes, was Du jetzt im Moment brauchst.

Mögliche Beispiele wären:

♥ „Ich entscheide mich bewusst für mehr Selbstfreundlichkeit.“

♥ „Ich achte auf mich und lege bewusste Pausen ein.“

♥ „Ich schenke mir selbst die Liebe, die ich verdiene.“

📖 Deine Aufgabe:

Schreibe Dein Versprechen auf einen Zettel oder in Dein Journal/Tagebuch und platziere es dort, wo Du es täglich sehen kannst. Wiederhole es jeden Morgen als liebevolle Erinnerung. ✨

✨ Erwinnere Dich: Deine Liebe zu dir selbst bringt Dein Soul Glow zum Leuchten!



Dein 2. Impuls

Deine innere Stimme begleitet Dich jeden Tag. Doch wie sprichst Du eigentlich mit Dir selbst? Sprichst Du liebevoll von und mit Dir oder wertest Du Dich ab? Sprichst Du aus was Du fühlst, oder hältst Du Deine Wahrheit zurück?

Oft übersehen wir, welcher enormen Einfluss unser innerer Dialog auf unser Leben hat. Denn: unsere Gedanken erschaffen unsere Realität!

Heute geht es daher darum, bewusst auf Deine Gedanken zu achten und sie in liebevolle Energie zu verwandeln.

Impuls 2: Dein innerer Dialog – Deine Wahrheit erschaffen 🌱

Achte heute und in den nächsten Tagen darauf, was Du Dir selbst erzählst. Wäre das, was Du denkst, etwas, das Du einer guten Freundin sagen würdest? Falls nicht, ist es Zeit für eine sanfte Umwandlung.

👉 **Negative Gedanken liebevoll transformieren:**

Statt: "*Ich bin nicht gut genug.*"

💛 "*Ich wachse jeden Tag und bin gebe immer mein Bestes.*"

Statt: "*Ich sehe heute nicht gut aus.*"

💛 "*Ich bin einzigartig und mein Licht strahlt von innen.*"

📖 **Deine Aufgabe:**

Wann immer Du heute und in den nächsten Tagen einen selbstkritischen Gedanken bemerkst, halte inne. Atme tief ein und ersetze ihn bewusst durch einen liebevollen, kraftvollen Gedanken.

🌟 **Erinnere Dich: Deine Worte formen deine Realität. Wähle sie mit Liebe!**

Dein 3. Impuls

Heute möchte ich Dir eine kraftvolle Übung vorstellen, die Dein inneres Strahlen verstärkt! Sie mag im ersten Moment etwas sonderbar und „eingebildet“ klingen, aber ihre Wirkung ist nachhaltig und tief. Besonders, wenn Du sie gleich am Morgen durchführst, z.B. im Badezimmer nach dem Zähneputzen.

Impuls 3: Dein Spiegelmoment – Sieh Deine eigene Schönheit 🌿

Stell Dich vor einen Spiegel, sieh Dir tief in die Augen und sage laut drei positive Dinge über Dich. Wie gesagt, vielleicht fühlt es sich am Anfang seltsam an, aber genau hier beginnt die Magie. Es ist ein Rendezvous mit Dir selbst und Du kannst Dir alles sagen – Hauptsache, es ist liebevoll und kommt auf Deinem Herzen 🌸

- 💛 „Ich bin wertvoll und liebevoll.“
- 💛 „Ich bin genug, genau so wie ich bin.“
- 💛 „Mein Licht strahlt hell und wunderschön.“

Deine Aufgabe:

Mach diese Übung mindestens einmal heute. Wenn es Dir schwerfällt, bleib dran. Dein Soul Glow wird mit jedem liebevollen Satz stärker!

🌟 **Erinnere dich: Du bist das schönste Licht in deinem Leben!**



Dein 4. Impuls

Dein Körper ist so viel mehr als sein äußeres Erscheinungsbild – er ist Dein Zuhause, der Ort, an dem Du dein ganzes Leben verbringst. Ihn mit Liebe und Achtsamkeit zu behandeln, ist ein wichtiger Schritt auf Deinem Selbstliebe-Weg.

Impuls 4: Dein Körper ist Dein Zuhause 🌿

Oft nehmen wir unseren Körper als selbstverständlich hin oder sehen ihn nur durch die Linse von Erwartungen und äußeren Maßstäben. Doch Dein Körper ist ein Wunder. Er trägt Dich durchs Leben, spürt, fühlt, heilt und gibt Dir unzählige Möglichkeiten, das Leben zu erfahren.

👉 Heute darfst Du eine liebevolle Verbindung zu Deinem Körper stärken. Eine wunderbare Möglichkeit, um Dich sicher und geborgen in Deinem Körper zu fühlen, ist die Beruhigung Deines Nervensystems – besonders durch die Aktivierung des Vagusnervs, der tief mit Deiner Entspannung und emotionalen Balance verbunden ist. Und dafür gibt es eine tolle, sehr wohltuende Übung, die Du jederzeit anwenden kannst, um die Verbindung zu Deinem Körper zu stärken.

📖 Deine Übung: Der Butterfly Hug 🦋

Diese sanfte Technik hilft, Stress zu reduzieren und ein Gefühl von Sicherheit in Dir zu verankern:

🌟 1. Finde eine bequeme Position. Setze Dich entspannt hin oder lehne Dich an.

Dein 4. Impuls

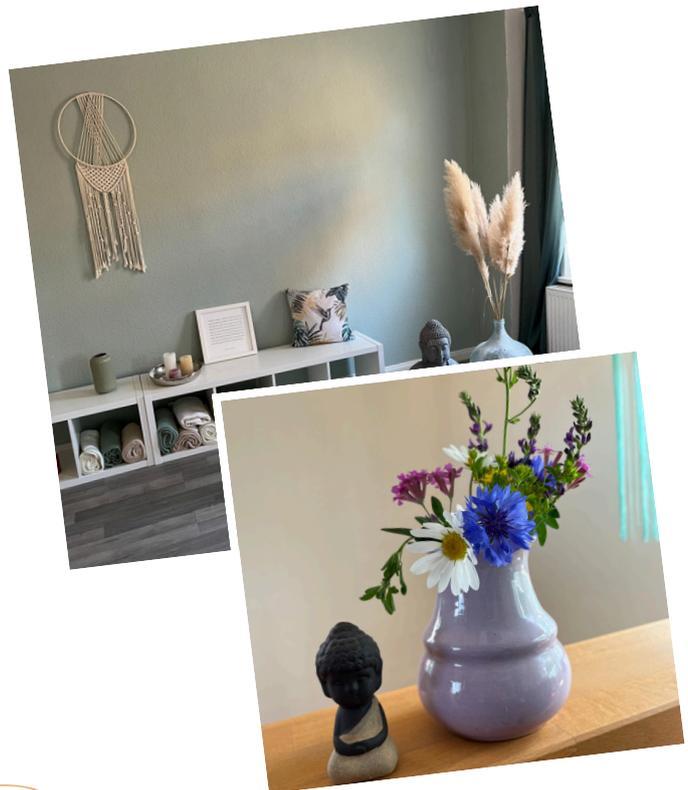
✦ 2. Verschränke die Arme vor der Brust. Lege Deine Hände auf die gegenüberliegenden Oberarme oder Schultern, als würdest Du Dich selbst umarmen.

✦ 3. Klopfe sanft im Wechsel mit den Händen. Beginne langsam und spüre, wie der gleichmäßige Rhythmus beruhigend wirkt.

✦ 4. Atme tief ein und aus. Während Du weiter sanft klopfst, sage Dir innerlich: „Ich bin sicher in meinem Körper. Ich bin geborgen.“

Diese Übung hilft Dir, Stress abzubauen, Deine Emotionen zu regulieren und Dich in deinem Körper zu Hause zu fühlen.

✦ Erinnerung: Dein Körper ist Dein liebevolles Zuhause und immer für Dich da!



Soul Glow

Dein 5. Impuls

In unserem oft hektischen Alltag vergessen wir manchmal, dass wir die besten Antworten bereits in uns tragen. Deine Intuition – oder auch Deine innere Weisheit – ist immer da, leise, geduldig und bereit, Dich zu führen. Die Kunst ist, ihr zuzuhören.

Impuls 5: Verbinde dich mit deiner inneren Weisheit 🌿

Wir sind es gewohnt, Rat im Außen zu suchen – bei Freunden, Ratgebern oder Social Media. Doch was, wenn Du heute einmal innehältst und Dich fragst: „Was sagt meine innere Stimme?“

👉 Heute darfst Du Dich fragen:

- Wann habe ich mich das letzte Mal wirklich mit meiner Intuition verbunden?
- Wie fühlt sich ein klares „Ja“ oder „Nein“ in meinem Körper an?
- In welcher Situation könnte ich heute meiner inneren Weisheit vertrauen?

Deine Aufgabe: Stille & Spüren 🌙

Nimm Dir heute 5–10 Minuten Zeit für Stille. Schließe die Augen, atme tief ein und aus und stelle Dir eine Frage, die Dich gerade beschäftigt. Anstatt sofort nach einer Antwort zu suchen, spüre einfach in Dich hinein. Welche Gefühle, Impulse oder Bilder tauchen auf? Vertraue darauf, dass Du bereits mehr weißt, als du denkst.

🌟 **Erinnere Dich: In Dir steckt eine tiefe Weisheit – höre ihr zu!**



Dein 6. Impuls

Wahre Selbstliebe bedeutet nicht nur, sich selbst zu umarmen, sondern auch klar zu zeigen, was man braucht – und was nicht. Grenzen zu setzen ist daher ein kraftvoller Akt der Selbstachtung und eine liebevolle Botschaft an uns selbst: Ich bin es wert, meine Energie zu schützen!

Impuls 6: Deine Grenzen sind ein Zeichen von Selbstrespekt 🌿

Grenzen zu setzen bedeutet, Dich selbst zu schützen und Deine Energie bewusst einzusetzen. Sie helfen Dir, Dich von Situationen oder Menschen abzugrenzen, die Dir nicht guttun. Sie helfen Dir, Deine Zeit, Deine Kraft und Deine Gefühle zu bewahren und sie zeigen anderen, wie sie Dich behandeln dürfen. Und noch viel wichtiger: sie zeigen Dir selbst, dass Du Deine eigenen Bedürfnisse ernst nimmst. Oft fällt es uns jedoch schwer, ganz klar “Nein” zu sagen oder unsere Grenzen zu verteidigen.

👉 **Überlege heute daher:**

- In welchen Situationen sage ich „Ja“, obwohl ich eigentlich „Nein“ meine?
- Wo fühle ich mich oft erschöpft, weil ich meine eigenen Bedürfnisse zurückstelle?
- Was würde sich verändern, wenn ich meine Grenzen klarer setze?

📖 **Deine Aufgabe:**

Wähle heute eine Situation, in der Du bewusst Deine Grenzen wahrst und für Dich einstehest. Das kann bedeuten, eine Pause zu nehmen, eine Bitte freundlich abzulehnen oder Dir selbst Raum für Deine Bedürfnisse zu geben. Achte darauf, wie sich das anfühlt, Dich selbst zu schützen.

🌟 **Erinnere Dich: Deine Grenzen sind ein Geschenk – an Dich selbst und an andere.**



Dein 7. Impuls

Selbstliebe bedeutet nicht nur, sanft und achtsam mit dir umzugehen – sie bedeutet auch, Dich für Dich selbst einzusetzen, Deine Wünsche ernst zu nehmen und mutig für Dein eigenes Glück loszugehen.

Impuls 7: Dein Mut-Moment 🌱

Mut heißt nicht, keine Angst zu haben – sondern trotz der Angst zu handeln. Jedes Mal, wenn du Dich traust, über Deine eigenen Zweifel hinauszuwachsen, stärkst Du Dein Vertrauen in Dich selbst. Und das Schöne ist: Mut wächst mit jedem Schritt, den Du gehst!

👉 Heute darfst Du Dich fragen:

- Wo wünsche ich mir mehr Mut in meinem Leben?
- Was hält mich noch zurück?
- Welchen kleinen mutigen Schritt kann ich heute wagen?

📖 Deine Aufgabe: Dein Mut-Moment 💪

Wähle heute einen kleinen oder großen Schritt, der Dich aus Deiner Komfortzone bringt – etwas, das Dein Herz höher schlagen lässt. Vielleicht ist es ein ehrliches Gespräch, eine neue Erfahrung oder eine Entscheidung, die längst in Dir gereift ist. Egal, wie groß oder klein: Dein Mut zählt.

Nach Deinem Mut-Moment, halte inne und spüre nach: Wie fühlst Du Dich? Was hat sich in Dir verändert?

🌟 **Erinnere Dich: Mut ist wie ein Muskel – je öfter Du ihn nutzt, desto stärker wird er.**



Dein 8. Impuls

Heute geht es um eine der kraftvollsten Übungen für mehr Selbstliebe: Dankbarkeit. Dankbarkeit verändert Deine Perspektive und lenkt den Fokus auf das, was bereits gut in Deinem Leben ist.

Impuls 8: Dankbarkeit als Schlüssel zur Selbstliebe 🌿

Oft neigen wir dazu, uns auf das zu konzentrieren, was uns fehlt oder nicht gut läuft. Doch wenn wir bewusst dankbar sind, erkennen wir, wie viel Positives uns bereits umgibt. Dankbarkeit hilft Dir, Deine eigene Reise wertzuschätzen und mit mehr Liebe auf Dich selbst zu blicken.

👉 Überlege heute:

- Wofür bin ich heute an mir selbst dankbar?
- Welche drei Dinge in meinem Leben erfüllen mich mit Freude?
- Wie kann ich mehr Dankbarkeit in meinen Alltag integrieren?

📖 Deine Aufgabe:

Schreibe heute mindestens drei Dinge auf, für die Du dankbar bist – speziell in Bezug auf Dich selbst. Vielleicht ist es Deine Stärke in schwierigen Zeiten, Dein Lächeln oder Deine Fähigkeit, für andere da zu sein. Lies diese Liste jeden Tag für eine Woche und spüre, wie sich Deine Perspektive verändert.

✨ **Erinnere Dich: Dankbarkeit bringt Dein Soul Glow von innen heraus zum Strahlen!**



Dein 9. Impuls

Manchmal übersehen wir die kleinen Dinge, die uns Freude schenken. Doch echte Selbstliebe zeigt sich nicht nur in großen Veränderungen, sondern auch in den kleinen Momenten des Alltags.

Impuls 9: Kleine Freuden des Alltags finden 🥰

☞ Überlege heute:

- Welche kleinen Dinge bringen mich zum Lächeln?
- Wann habe ich mich zuletzt bewusst an einer Kleinigkeit erfreut?
- Wie kann ich mir heute eine bewusste kleine Freude machen?

📖 **Deine Aufgabe:**

Nimm Dir heute bewusst Zeit für einen kleinen Glücksmoment – sei es eine Tasse deines Lieblingsgetränks, ein Spaziergang in der Natur oder ein Lied, das Dich inspiriert. Spüre nach, wie sich diese kleinen Momente auf Deine Stimmung auswirken.

🌟 **Erinnere Dich: Die Summe kleiner Freuden macht das Leben strahlend!**



Dein 10. Impuls

Wow – Du hast Soul Glow zu Deiner Reise gemacht. Du hast Dir Zeit geschenkt, hingespürt, Dich erinnert und Dich vielleicht an vielen Stellen ganz neu gesehen.

Heute ist ein besonderer Tag: Nicht das Ende Deiner Reise – sondern ein Übergang. **Denn Selbstliebe ist kein Ziel. Sie ist ein Weg.** Dein Weg.

Impuls 10: Du bist deine Quelle 🌿

Alles, was Du brauchst, trägst Du bereits in Dir. Deine Ruhe, Deine Kraft, Deine Klarheit, Deine Liebe – sie wohnen in Dir. Und Du darfst Dich immer wieder mit Dir selbst verbinden.

👉 Heute darfst Du Dich fragen:

- Was hat sich in mir verändert in den letzten 40 Tagen?
- Welche Gedanken oder Gefühle nehme ich mit?
- Welche meiner neuen Gewohnheiten oder Erkenntnisse möchte ich weiterleben?

📖 Deine Aufgabe: Ein kleines Abschlussritual 🧡

Zünde Dir heute eine Kerze an oder nimm Dir einen ruhigen Moment.

Schreibe Dir selbst einen liebevollen Brief – als Erinnerung an alles, was Du in den letzten Tagen über Dich entdeckt hast.

📧 Was hat Dich berührt?

📧 Worauf bist Du stolz?

📧 Was wünschst Du Dir für Deinen weiteren Weg?

Lies diesen Brief in ein paar Wochen oder Monaten noch einmal. Du wirst staunen, wie viel in Dir gewachsen ist.

🌟 **Erinnere Dich: Du bist Deine Quelle. Und dein Soul Glow leuchtet – heute, morgen, immer.**



Soul Glow



10 Impulse für Dein inneres Strahlen ✨

Barbara Weinert-Nachbagauer

Instagram: @barbara.conscious.leadership

Mail:
barbara@bewusstselbstfuehren.de

mobil:
0173 - 2016428