



MODUL 21 der innere Kreis

28 Tage - einen Zyklus lang

Tiefe Einkehr in sich selbst

Der innere Kreis unterstützt dich dabei, in der Tiefe in dir anzukommen und Klarheit darüber zu bekommen, wer du wirklich bist. Aus dem ständigen Hin- und Her in deinem Kopf, ob du gehen oder bleiben sollst, möge dich das Programm darin unterstützen, dass du nach 28 Tagen eine tiefe Verbundenheit zu dir selbst spürst.

In diesen 28 Tagen der inneren Einkehr werden viele Erkenntnisse in dir hochkommen und vieles wird sich automatisch ändern, ohne dass es dir anfangs wirklich bewusst wird oder du es verstehen wirst.

Vorbereitung

1. Lege den Tag fest, an dem Du beginnen möchtest. Vielleicht lächelt dich ein Tag im Kalender an, vielleicht willst du mit dem Mondzyklus mitgehen oder mit Deinem eigenen Zyklus.
2. Suche dir in deinem Zuhause einen Platz und mach dir den so richtig gemütlich. Gerne mit Kerzen, Deko, oder Musik, sodass du dich da die nächsten Wochen einfach wohlfühlst.
3. Mach dir einen großen Kalender für die 28 Tage, den du am besten in der Nähe deines Platzes 28 Tage lang aufgestellt lässt. Sollte jederzeit sichtbar sein.
4. Besorge dir ein schönes leeres Buch und einen schönen Stift und wenn du willst, viele bunte Stifte.
5. Lege eine fixe Uhrzeit fest, an denen Du Dich am besten abends 30 – 60 Minuten an deinen schön hergerichteten Platz setzt.
6. Lege fest, wem du vom inneren Kreis erzählen möchtest, lege fest, wer DICH in dieser Zeit mental und emotional unterstützen kann und wer für DICH da sein kann?
7. Sage alle Termine in der Zeit ab, bei denen du dich nicht wohlfühlst, die anstrengend sind oder oder sich irgendwie nach „Müssen/Sollten“ anfühlen.

Egal, was in den 28 Tagen passiert, **vertraue deiner Intuition**. Es kann sein, dass du eine Information bekommst, die vielleicht völlig verrückt ist, dann mach es. Es kann sein, dass du einen plötzlichen Liebesanfall bekommst. Alles kann verrückt erscheinen, das ist in Ordnung. Lass es zu und probiere dich aus. Es gibt kein falsch und richtig. Alles dient deinem Prozess. Das Leben ist für dich und bitte denk dran: **Der Verstand ist dein Diener, nicht dein Geschäftsführer.**

Es gibt 2 Regeln

Egal, was passiert....

1. beobachte dich
2. zieh die 28 Tage durch

Bitte lege jetzt deinen Starttermin fest und **lese erst danach weiter**.

Herzlichen Glückwunsch, der erste Schritt ist getan. Das war der Wichtigste. Du hast dich gerade dazu entschieden, für DICH zu gehen.

WOW – Feier dich bitte jetzt schon für deinen Mut!

Schließe die Augen und gratuliere dir selbst.

Lege jetzt deine Frage fest, mit der du arbeiten möchtest.

z.B. (soll ich gehen? Soll ich bleiben? Will ich die Beziehung zu XXX? Überhaupt noch? Soll ich warten? Will ich warten?)

Schreibe **jetzt** Post-its mit den zwei Regeln und hänge sie in jedem Raum in deiner Wohnung/deinem Haus auf.

Die ersten Schritte sind getan. Gratulation.

Diese 28 Tage werden intensiv, es gleicht einer Art Geburt die du durchläufst und du wirst ab und zu herausgefordert werden. Ich finde das Bild der Geburt sehr schön, es wird ein Neues Ankommen im Leben. Du gehst jetzt 28 Tage lang schwanger mit einem Thema oder einer Frage, du liegst in den Wehen, durchfühlst und durchläufst deine Prozesse. In diesen Raum (im Kreissaal) ist es wichtig, dass du bei dir bist und bleibst, und du deine innere Hebamme aktivierst, die dir diesen Raum hält, die dich in deinem Prozess unterstützt und dir alles, was von außen kommt, was dich ablenken würde, von dir fernhält. Stell dir vor, du gehst jetzt 28 Tage mit deinem Thema schwanger und du fokussiert dich darauf, diesen Prozess, diese Geburt zu durchlaufen. Deine innere Hebamme achtet darauf, dass du diesen Prozess auch durchleben kannst.

Das Modul möge dich dabei unterstützen, dass du dir selbst mehr zuhörst, dass du dich in der Tiefe drin besser kennenlernenst und lernst, dich so zu akzeptieren, wie du bist – mit all dem, was sich in dir zeigt.

von Herz zu Herz

Caro

1. Woche

Gib all deinen Gedanken ganz viel Raum. Alle Gedanken dürfen da sein, schreib sie auf. (Es ist besser zu schreiben, da der Prozess intensiver wirkt und du gleich die Reflektion dessen hast, was es in dir drin denkt).

Schreibe – ohne nachzudenken – schreibe einfach.

Alles darf sein, alle Beschimpfungen, Beleidigungen, Wut- Hass – alles darf da sein. Schreibe, schreibe, schreibe.

Wenn Gefühle hochkommen, nimm sie mit. Auch alle negativen Gefühle dürfen da sein.

Verurteile alles und jeden, wenn du das willst. Alles ist erlaubt.

Schreibe 30-60 Minuten deine Gedanken auf, schreibe, schreibe, schreibe....

Zusätzlich abends: Schreibe in den Kalender dein „Hauptgefühl“ des Tages auf und dein „Aha“ des Tages.

2. Woche

Gib deinen Gefühlen ganz viel Raum. Alle Gefühle dürfen da sein, mach sie größer, kleiner, mach sie zu Eichhörnchen, spiel mit ihnen, lass sie über Tage hinweg da sein oder auch nur 10 Minuten. Geh in jedes Gefühl richtig intensiv rein, es ist ein Teil von dir. Lass deine Gedanken wie die Wolken am Himmel vorbeiziehen und fokussiere dich auf deine Gefühle.

Fühle 30-60 Minuten all deine Gefühle, beobachte den Gedanken, der dieses Gefühl in dir auslöst, verbinde dich und fühle.

Ruhe, Unruhe, Wut, Angst, Scham, Schuld, Verletzung, Traurigkeit, Dankbarkeit. Fühle. Fühle. Fühle.

Male deine Gefühle in das Buch.

Zusätzlich abends: Schreibe in den Kalender dein „Hauptgefühl“ des Tages auf und dein „Aha“ des Tages.

3. Woche

Gib deinem Körper ganz viel Raum. Dein Körper hat eine eigene Intelligenz.

Frag ihn, was er braucht. Geh in die Stille, gehe tief in dich, rede mit ihm. Rede mit jeder Zelle, spreche mit jedem Organ mit jedem Körperteil. Was braucht es von dir und höre die Antworten deines Körpers. Gib ihm das, was er braucht.

Zusätzlich morgens: Beginne mit dem Journaling. Schreibe jeden morgen auf, wie dein Tag werden soll und wie du dich dabei fühlen möchtest. Kreiere deinen Tag, so wie du ihn dir vorstellst. Schreibe es auf. Alles ist möglich. Du schreibst jeden Morgen in dein Zauberbuch.

Zusätzlich abends: Schreibe in den Kalender dein „Hauptgefühl“ des Tages auf und dein „Aha“ des Tages

+ vor dem Schlafengehen, kreiere dir, wie du morgens aufwachen willst.

4. Woche

Geh in die Stille. Gebe der Stille in dir ganz viel Raum. Geh in die Stille, setze dich hin. Tue nichts, auch keine Musik. Lass die Stille in dir wirken.

On top

Woche 5-7

Mache jetzt 21 Tage lang das Journaling und führe abends ein Dankbarkeitstagebuch und integriere das in deinen Alltag.

Bei Fragen kannst du dich gerne bei mir melden unter support@carolindewitte.com