



# Erwecke deinen Spirit!



Hello wild  
Spirit



es freut mich riesig, dass du dich dazu entschlossen hast, dir diese zweiwöchige Spirit Reise und Zeit für dich zu schenken!

Heute startest du diese Reise nicht für dich alleine, wir starten sie alle gemeinsam! Es ist eine Abenteuerreise, die dich ein Stückchen näher zu dir und deinem **wild Spirit** bringen darf!

Was das Wort **Spirit** (engl. Geist, Sinn, oder Seele) für mich bedeutet, ist dass wir uns selbst wieder erlauben dürfen alle äußeren Erwartungen abzulegen und die Person aufblühen zu lassen, die wir wirklich sind. Ganz roh, wild und ohne Masken, so wie wir uns meistens nur tief in unserem Innersten zu sein trauen!

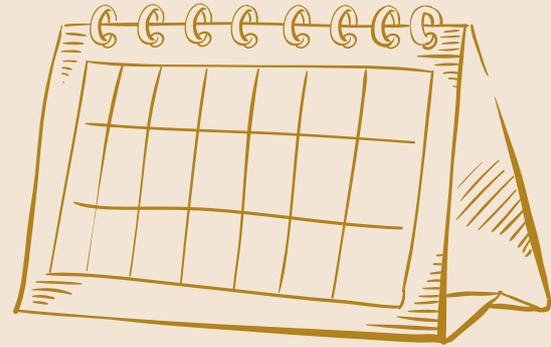
Wir alle haben diesen von Person zu Person individuellen "**wild Spirit**" in uns, doch mit der Zeit vergessen wir ihn zu leben und zu lieben. Mein Wunsch ist es, so viele wundervolle Seelen wie nur möglich in ihren **wild Spirit** zurückzubegleiten. Daher möchte ich dir mit diesem Workbook die ersten Schritte und den Zugang zu deinem wahren ICH wieder eröffnen!



Shine your Spirit  
Jenni

# Erklärung

Während dieser vierzehn Tage werde ich dich mit Input rund um die Themen **Spirit, Soul & Heart** versorgen. Jeden morgen erhältst du von mir eine E-Mail mit deinem Tages Workbook. Es wird neben Coaching-Übungen auch Achtsamkeits-Übungen für deinen Alltag enthalten. Techniken zur Stress-reduktion aber auch Inhalte, um deine Gewohnheiten noch einmal zu hinterfragen. Für die Übungen wirst du meist nicht länger als 10-20 min brauchen, somit kannst du sie problemlos als kleine Tageshighlights in deine Woche integrieren!



Zusammengefasst wirst du durch diese Challenge:

- ein Workbook rund um's **Life Coaching & Achtsamkeits-Übungen** erhalten,
- deine **eigene Stimme** noch einmal lauter und lebendiger werden lassen
- und einfach merken, dass **du gut bist, so wie du bist!**

Bei Fragen melde dich liebend gerne bei mir per Instagram Direktnachricht, oder auch per E-Mail. Ich würde mich riesig freuen, wenn so viele Menschen wie möglich ein wenig mehr Liebe & Achtsamkeit zu dieser Zeit in ihr Leben ziehen können <3 Daher nutze auch gerne den Hashtag **#risingspirits** und hilf mir dabei dieses Angebot so vielen wundervollen Seelen wie möglich zugänglich zu machen. Teile auch gerne deine persönlichen Gedanken zu den Tagesaufgaben bei Instagram und verlinke mich gerne <3

Am Ende dieser 14 Tage erhältst du von mir die komplette, zusammenhängende Datei als Workbook zugesendet. Und vergiss nicht, du kannst diese Inhalte für dich so oft wiederholen wie du magst! Da sich in ein paar Monaten deine Sicht auf bestimmte Dinge sicherlich noch einmal ändern wird und du die Aufgaben wieder ganz anders für dich nutzen kannst.



#risingspirits

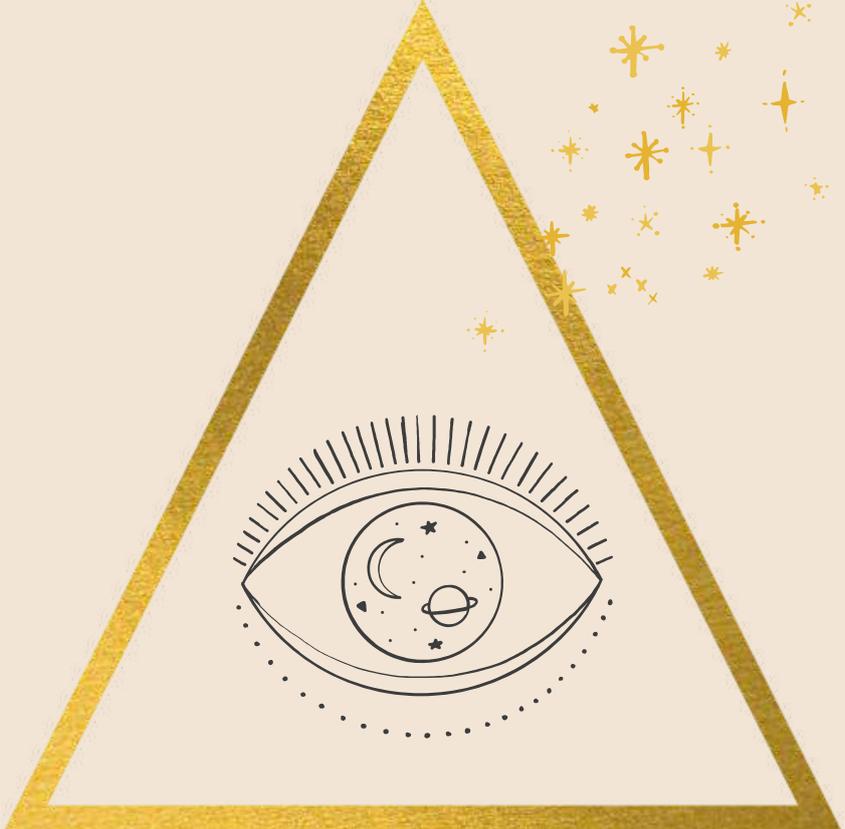


*Das Spirit  
Dreieck*



*wild*

**SPIRIT**



**HEART**

*soft*

**SOUL**

*sweet*

# Das Spirit Dreieck

Für mich symbolisiert das **Spirit Dreieck** eine unsichtbare Verbindung unserer Persönlichkeitsbereiche. Dabei dürfen wir uns nicht nur auf unseren Spirit fokussieren, wir sollten auch die materielle, weltliche Komponente miteinbeziehen. Unsere Seele und unser Herz spielen eine enorm große Rolle und wenn diese drei Bereiche im Einklang sind und wir ihnen genug Raum verschaffen, ermöglichen wir es uns unsere **Einzigartigkeit** zu verkörpern und auch zu leben!

Denn unser Leben ist ein **einzigartiges Geschenk**, welches wir wieder zu schätzen lernen dürfen. Sein Leben zu schätzen bedeutet für mich in erster Linie, seine eigenen Werte und Vorstellungen zu kennen und diese auch zu verkörpern.

Hiermit meine ich jedoch nicht, dass man nur noch ein spirituelles Wesen sein soll. Sondern viel mehr die Verbindung zwischen unserem Geist und unseren alltäglichen Handlungen und dem Leben so stärken darf, dass wir dieses **tiefe Gefühl** von **Zufriedenheit** und **Verbundenheit** wieder spüren können!

ALSO LEBE DEINEN WILD  
SPIRIT, DEIN SOFT HEART  
UND DEINE SWEET SOUL  
AUS UND LASSE DICH  
WIEDER AUF DIE WUNDER,  
DIE UNS TAGTÄGLICH  
UMGEBEN, EIN!



# TAG 1

## Schreib dein Herz frei!

### KLARHEIT & SELBSTERKENNTNIS



Hallo du wundervolle Seele,

heute starten wir mit deiner **Spirit Reise**. Ich wünsche mir aus **tiefstem Herzen** für dich, dass dir die nächsten zwei Wochen ganz viel **Klarheit** schenken werden, du deinem Spirit ein Stückchen näher kommst und dein wahres ICH immer mehr und mehr erforschst!

Du fragst dich vielleicht, warum wir heute mit genau dieser Aufgabe beginnen? Ich habe mir überlegt, dass ich es dir leichter machen möchte, dich auf diese zwei Wochen einzustimmen. Daher schreibe dir zunächst einmal alles von deiner Seele, was dich belastet!

Denn das Schreiben befreit nicht nur dein Herz, es schenkt dir auch **Klarheit** und **Selbsterkenntnis**. Beantworte zuerst die Fragen auf der folgenden Seite, um dir dann alles von der Seele zu schreiben was dir nicht mehr dient und du loslassen möchtest. (bspw. Ängste, Unsicherheiten, Vorurteile, usw.)

HIER NOCH EIN PAAR AFFIRMATIONEN & ANREGUNGEN ZUM  
LOSLASSEN:

Ich schliesse  
Frieden.

Ich öffne mich  
neuen Menschen  
& Erfahrungen.

Ich vertraue,  
dass das Leben  
immer mein  
Bestes im  
Auge hat.

@jenni.ostrovski



TAG 1  
Schreib dein Herz frei!

BEANTWORTE NUN DIE FOLGENDEN FRAGEN FÜR DICH!



Wie wird es dir gehen, wenn du loslässt?

Was wird dadurch möglich?

Wer oder was kann dir dabei helfen?

TAG 1  
Schreib dein Herz frei!

UND NUN SCHREIBE ALL DIE DINGE HERUNTER, DIE SCHON LANGE  
IN DEINEM KOPF HERUMSCHWIRREN UND DICH UNSINNIGER  
WEISE BELASTEN:





# TAG 2 Dein Spirit Journal =

## HILF DEINEN TRÄUMEN WAHR ZU WERDEN

Bevor du deine zweite Übung erledigen kannst werde kreativ!

Ich liebe es mich kreativ (egal ob zeichnen, schreiben, oder basteln) auszuleben. Denn nach einer Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin können kreative Tätigkeiten nicht nur deine Motivation und deine Zufriedenheit steigern, sondern auch dein körperliches Wohlbefinden fördern! Also lass und das gleich mal ausprobieren:

1. Deine **erste Aufgabe** ist das Gestalten eines **Spirit Journals** und zwar ganz speziell für all deine Träume, für alles was du noch erreichen willst, was du in dein Leben ziehen möchtest, für alles was du zu diesem Zeitpunkt denkst noch in kilometerweiter Entfernung vor dir liegt! Dein Spirit Journal kann so gut wie alles sein, z.B. ein alter Kalender oder Block den du umfunktioniert hast, oder du legst dir ein schönes Tagebuch zu, welches du speziell für diesen Zweck nutzen wirst.
2. Die **zweite Aufgabe** ist, **deiner Kreativität und deinem Vorstellungsvermögen** freien Lauf zu lassen. Setz dir deine Lieblingsmusik auf die Ohren und schreibe los, alles was dir zu deinen Herzensthemen in den Sinn kommt. Ich gebe dir für den Anfang ein paar Fragen vor, die du für dich beantworten kannst. Nutze dieses Journal von da an immer wieder, wenn du deinen Träumen Platz verschaffen möchtest und sie durch das Verschriftlichen immer und immer mehr in deine Realität einlädst!



Und die wichtigste Maxime bei dieser Aufgabe lautet:

## DREAM BIG BABY!



# TAG 2

## Dein Spirit Journal

Hier habe ich dir einige meiner Lieblings-Journal-Fragen aufgeschrieben, die du so ausführlich wie nur möglich für dich beantworten solltest. Wie schon zuvor beschrieben, nimm dir hierfür Zeit und komme bei dir an, so fällt es dir auch am einfachsten alles was in deinem Kopf herumschwirrt, auf dem Papier einzufangen und festzuhalten:



WAS MACHT MICH AUS?

WER BIN ICH IN MEINER WAHREN ESSENZ?

WAS IST STÄRKER ALS JEDE BLOCKADE IN MIR?

FÜR WAS STEHE ICH AUF?

OHNE WAS KANN ICH NICHT LEBEN?

WAS SIND MEINE UNABDINGBAREN WERTE?

# TAG 3

## Ego vs. Spirit

=

## WER STEUERT DEINE HANDLUNGEN?

Wir alle kennen diese typischen Gedankenmuster, in denen wir uns selbst klein reden und glauben etwas nicht zu können. Doch im Grunde ist es meist nur unser Ego, welches uns durch bestimmte Ängste zurückhalten möchte und uns somit wertvolle Erfahrungen im Leben verwehrt. Lerne die **Stimme deines Ego's** mit der **Stimme deines Spirit's auszubalancieren**.

Schreibe dir hierfür stichpunktartig die typischen Sätze deines Ego's auf. Um diese zu entkräften und dir selbst zu zeigen, dass sie nicht immer stimmen müssen, gehe hin und notiere dir gleichzeitig bekräftigende Worte deines Spirit's.

Hier erhältst du ein Beispiel dafür:

### Ego



- WENN ICH NUR SO INTELLIGENT WIE PERSON XY WÄRE, DANN WÜRDEN MIR ALLES VIEL LEICHTER FALLEN
- ICH DARF MICH NICHT SO ZEIGEN WIE ICH WIRKLICH BIN, SONST NIMMT MICH KEINER AN

vs.

### Spirit



- ICH WERTSCHÄTZE MEINE STÄRKEN IM UMGANG MIT MENSCHEN, MEINE KREATIVITÄT UND MEINE SCHNELLIGKEIT UND WENDE DIESE BEWUSST AN!
- ICH BIN EINE LIEBENSWERTE PERSON UND KENNE MEINEN WERT, SOWIE AUCH DEN MEHRWERT FÜR MEINE MITMENSCHEN

# TAG 3

## Ego vs. Spirit

Und jetzt bist du dran! Werde dir zunächst einmal bewusst:

Wann meldet sich die Stimme meines Ego's, also in welchen Situationen?

Und wieso meldet sich die Stimme, was möchte sie mir im Grunde sagen?

Im Anschluss notiere dir hier alle Sätze, die dir einfallen und lasse aber gleichzeitig dein Spirit sprechen und schaue, ob dir die Sätze deines Ego's überhaupt noch dienen:

Ego



vs.

Spirit



TAG 3  
Ego vs. Spirit

"Let your vibe  
be a product of your heart  
& not of your environment"

Ego

vs.

Spirit



# TAG 4

## Ruhe im Alleinsein

=

### FINDE RUHE UND VERTRAUEN IN DIR!

Bereits Wayne Dyer sagte "Du kannst nicht einsam sein, wenn du die Person magst, mit der du allein bist"! In einer Welt voll von unendlich vielen Möglichkeiten und Social Media ist es umso hilfreicher, die Zeit mit sich selbst schätzen und lieben zu lernen. Denn in ihr kann so viel Wachstum entstehen, aber auch die Kraft, neue Ideen entstehen zu lassen, stecken.

Zunächst ist es hier wichtig den **Unterschied** zwischen **allein und einsam** sein zu erkennen. Denn du kannst dich mitten in einer großen Menschenmenge befinden, dich aber gleichzeitig **einsam fühlen**, da sich dieses Gefühl auf einen emotionalen Zustand bezieht und zu diesem Zeitpunkt dein Inneres widerspiegelt. **Allein sein** ist ein physischer Zustand, bei dem du bspw. räumlich von anderen Menschen getrennt bist.

NOTIERE DIR ZUNÄCHST EIN MAL **DREI** SITUATIONEN IN DENEN DU DICH SCHON EINMAL **EINSAM** GEFÜHLT HAST UND AUCH WARUM?

- BSPW. NACHDEM DU DICH MIT ANDEREN PERSONEN VERGLICHEN HAST, ODER VIEL ZEIT AM HANDY VERBRACHT HAST...

•

•

•



# TAG 4

## Ruhe im Alleinsein

NOTIERE DIR NUN SITUATIONEN IN DENEN DU DICH **VERBUNDEN** UND IN EINER **GEMEINSCHAFT** GEBORGEN GEFÜHLT HAST:

- BSPW. BEI TREFFEN MIT FREUNDEN UND FAMILIEN, EINEM TELEFONAT MIT DER BESTEN FREUNDIN / DEM BESTEN FREUND...

ERSCHAFFE DIR UND **INTEGRIERE** SOLCHE SITUATIONEN BEWUSST IN DEINEN **ALTTAG**:

- BSPW. MITTWOCHS TELEFON-DATE MIT DER BESTEN FREUNDIN <3

# TAG 4

## Ruhe im Alleinsein

Werde dir nun der Magie des **allein-Seins** bewusst!

Erkenne diese Zeit als Geschenk an dich selbst an und nutze sie, um die Dinge zu tun, die dich erfüllen und dir Freude bereiten.

ÜBERLEGE DIR HIERZU DINGE, DIE DU SEHR GERNE ABER NOCH VIEL ZU SELTEN MACHST:

- BSPW. MORGENSPAZIERGANG IM WALD, ODER ZEICHNEN..



WENN DU DAS NÄCHSTE MAL ALLEINE BIST, NIMM DIR DOCH DIESE NOTIZEN ZUR HAND UND GESTALTE DIESE WUNDERVOLLE ZEIT FÜR DICH SO, WIE DU DIR ES NOTIERT HAST!



TAG 5  
*Strong Spirit*  
=

## STÄRKE DEIN WAHRES ICH

Eines meiner Lieblingstools im Hinblick auf unsere **innere Stärke** sind Mantren!  
Ein **Mantra** gilt im Buddhismus als ein heiliges Wort, welches als „Klangkörper“ mit einer spirituellen Kraft angesehen wird und sich durch wiederholendes Rezitieren (Aussprechen, Singen, Lesen) im Hier und Jetzt manifestiert werden soll.

Bevor du Mantren nutzt, um deinen eigenen Spirit zu stärken darfst du dir jedoch bewusst werden, dass in dir, so wie auch in jedem anderen von uns, eine Kraft steckt. **Eine Kraft** die die Hoffnung, Kreativität, Zuversicht, Verbundenheit und Liebe in dir hervorhebt. Es ist eine Kraft, die unzerbrechlich und **unerschütterlich** für das Positive und das Gute losgehen möchte! Diese ermöglicht es dir auch andere Menschen zu ermutigen und in ihre eigene Kraft zu kommen.

*Work on you  
for YOU!*

### UND DAS IST DEIN PERSÖNLICHER STRONG SPIRIT!

Notiere dir hier einmal in einem ausführlichen Satz, was deine inneren Stärken sind, die du gerne noch mehr hervorheben und bekräftigen möchtest:

# TAG 5

## Strong Spirit

NUTZE MANTREN UM DICH UND DEINEN SPIRIT ZU STÄRKEN!

Schaue auch, dass du dir sie an Orten an denen du häufig vorbeigehst oder häufiger hinschaust notierst und somit immer mehr in deinem Unterbewusstsein verankerst.

Hier sind **drei** meiner **Lieblings-Mantren**, die deinen Spirit stärken:

SAT NAM = ICH BIN MEINE EIGENE WAHRHEIT

OM SHANTI = INNERER UND ÄUSSERER FRIEDEN

OM NAMAH SHIVAYA = ALTES LOSLASSEN LERNEN

Gehe nun selber hin und suche dir deine bestärkenden Mantren heraus. Dies können auch kurze Sätze sein, oder Bilder die dich an deine Stärken erinnern!

(Hierfür kannst du bspw. bei Pinterest oder anderen inspirierenden Profilen bei Instagram vorbeischaun)



# TAG 6

## Quadrat Atemtechnik

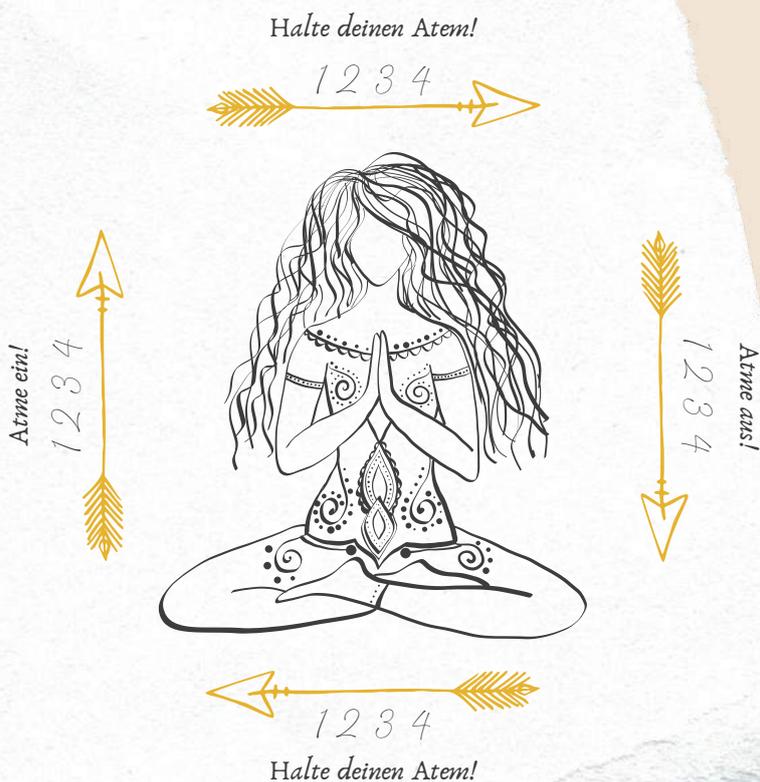
=

### SOULWORK UND ATEMTECHNIKEN

*Hey wild Spirit!*

Heute gibt es eine meiner Lieblings-Atemtechniken für dich, und zwar die **Quadrat-Atemtechnik!** Sie lässt sich an jedem Ort super einfach anwenden. Hierfür benötigst du nämlich nur dich, deinen Atem und etwa 5 min Zeit. Setze dich am besten an einen ruhigen Ort und stell dir nun vor, dass du in einem Quadrat atmest. Dies tust du in **vier Schritten** zu jeweils **vier Sekunden**:

Also schließe deine Augen und nimm vier Sekunden lang tief Luft. Im Anschluss hältst du deinen Atem für vier Sekunden an und atmest ihn dann wieder vier Sekunden aus, um dann wieder vier Sekunden deinen Atem anzuhalten. Dies tust du nun einige Minuten lang, bis sich dein Körper und Geist entspannt hat & du wirst sehen, dass dir diese kurze Zeit enorm viel Ruhe und Kraft verleiht!



Zusätzlich zum Fokus auf deine Atmung und das innerliche ruhige Zählen, kannst du den **Entspannungseffekt verstärken**, in dem du beim **Einatmen positive Gedanken und Gefühle mitnimmst** und dich **beim Ausatmen von belastenden Themen gedanklich verabschiedest**, indem du diese bewusst ausatmest.

#### Info:

Diese wirkungsvolle Entspannungsübung sorgt für eine **optimale Synchronisierung** der Rhythmen deines Herzschlags, Atmung und Blutdrucks. In Stresssituationen fördert sie ein ausgewogenes Zusammenspiel zwischen Sympathicus und Parasympathicus und hilft damit, unseren beschleunigten Herzschlag und erhöhten Blutdruck zu beruhigen.

# TAG 7 HEART - Model



## ZIELE SETZEN MIT HILFE DES HEART MODELS

Wir alle **verfolgen** gewisse **Ziele** und möchten bestimmte Dinge in unserem Leben erreichen. Manchmal erreichen wir unsere Ziele aber nicht so schnell wie wir es uns wünschen, oder auch gar nicht. Was viele nicht wissen ist, dass es meistens an den Zielen selbst liegt, warum wir diese nicht so umsetzen können, wie wir es uns wünschen. Das **HEART-Model** dient dir als Hilfs-Tool, um deine Ziele nach gewissen Kriterien aufgliedern und letztlich leichter in der Realität umsetzen zu können. Die Buchstaben in dem Wort **HEART** stehen jeweils für einen der **fünf Schritte** und dienen dir als Leitfaden:

Zunächst geht es um deine Ziele im Allgemeinen, daher steht das **H** in dem Wort HEART für **Honestly**. Somit sollst du dir Ziele raussuchen, die du aus tiefstem Herzen umsetzen und erreichen möchtest. Lasse dich nicht von den Zielen anderer beeinflussen und kopiere sie nicht einfach eins zu eins für dich.

Werte die hier im Vordergrund stehen, sind:

**Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit**

WAS SIND DEINE WAHRHAFTIGEN ZIELE, DIE DU AUS TIEFSTEM HERZEN ERREICHEN MÖCHTEST?



# TAG 7 HEART - Model



Dann geht es darum, dass du dir deine Ziele so exakt wie möglich aufschreibst /visualisierst und dir überlegst wie du das große Gesamtziel in viele kleine Ziele untergliederst. Somit steht das **E** für **Exact**. Du darfst dir hier im Detail aufschreiben, was du für deine Ziele genau tun darfst.

Werte die hier im Vordergrund stehen, sind:

**Messbarkeit und Genauigkeit**

SCHREIBE ALLE KLEINEN DETAILS DEINES HAUPTZIELS AUF UND WELCHE SCHRITTE DU HIERFÜR GEHEN DARFST? WIE KANNST DU DIESE SCHRITTE MESSBAR MACHEN?



# TAG 7 HEART - Model



Das **A** steht für **Authentic**. Hier darfst du dir die Frage stellen, ob das Ziel wirklich zu deinen Stärken und zu deinem Können und letztlich auch zu deiner Person passt. Verlasse dich hier auf dein Bauchgefühl, und stelle dir die Frage ob dieses Ziel zu deinen Fähigkeiten und dem was dich ausmacht, passt?

Werte die hier im Vordergrund stehen, sind:

**wahre und intrinsische Motivation**

PASST DAS ZIEL AUCH WIRKLICH ZU DIR? ODER HAST DU ES VON  
AUSSEN ÜBERNOMMEN?



# TAG 7 HEART - Model



Das **R** steht für **Realistic**. Stell dir die Frage, ob dein Ziel zu diesem Zeitpunkt realistisch umsetzbar ist. Passt es zu deinem derzeitigen Lebensstil und wenn nicht bist du bereit, hierfür Dinge zu ändern? Das bedeutet, dass du in die Innenschau gehen darfst. Wenn das Ziel eine Veränderung deines Lebensstils benötigt, hast du auch den Willen diese Veränderung anzugehen?

Werte die hier im Vordergrund stehen, sind:

## **Wille und Veränderungsmut**

BIST DU BEREIT DAFÜR, BESTIMMTE UMSTÄNDE IN DEINEM LEBEN FÜR  
DIESES ZIEL ZU VERÄNDERN?

WENN JA, WAS MÜSSTEST DU ANGEHEN?



# TAG 7 HEART - Model



Der letzte Buchstabe **T**, steht für **Timely**. Setze dir einen Zeitraum in dem du dein Ziel umsetzen möchtest und kontrolliere regelmäßig deine Fortschritte. Hierzu kannst du dir eine **Love-Line** (gleich einer Time-Line) aufzeichnen und dir die bestimmten Schritte nach Datum und Aufgaben strukturieren.

Werte die hier im Vordergrund stehen, sind:

**Kontinuität** und **Durchhaltevermögen**

ZEICHNE DEINE LOVE-LINE UND KONTROLLIERE UND AKTUALISIERE  
IHREN STAND REGELMÄSSIG.

BIS DU LETZENDLICH DEIN ZIEL ERREICHT HAST!



*And love is  
always the  
answer, even  
when there is  
no question.*

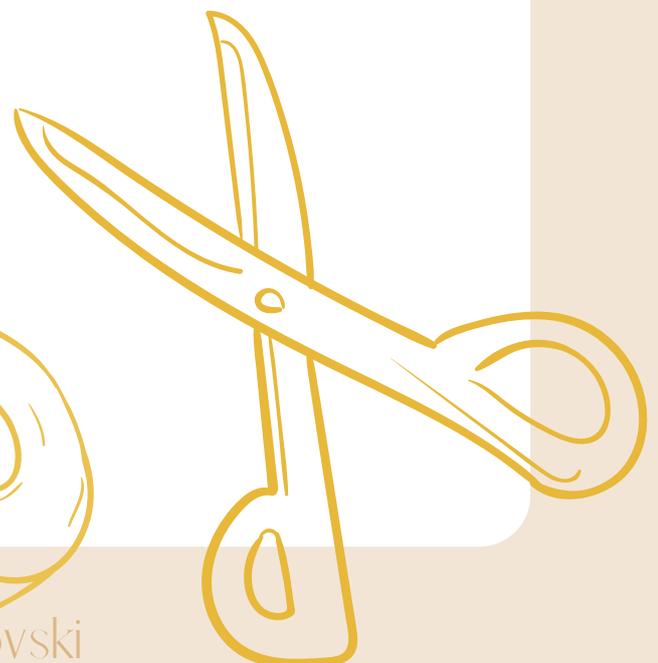
TAG 8  
*Liebe 2 Go*

## HEARTFULNESS

WAS GIBT ES SCHÖNERES ALS LIEBE ZU VERSCHENKEN?

Ich bin letztes Jahr im Sommer durch die Stadt gelaufen und habe an einer Straßenlaterne einen kleinen handgeschriebenen Zettel mit **Liebe 2 Go** gesehen. Die vielen kleinen Sprüche auf dem vorgefalteten Blatt Papier haben mir ein so großes Grinsen ins Gesicht gezaubert, dass ich aus diesem Grund für den heutigen Tag auch etwas "**Liebe 2 Go**" kreiert habe.

DEINE AUFGABE IST ES DIE NÄCHSTE SEITE  
AUSZUDRUCKEN UND AN EINEN ÖFFENTLICHEN ORT, IN  
DEINER WOHNUNG, AN DEINEM ARBEITSPLATZ, ODER  
DORT WO DU DENKST, DASS ETWAS LIEBE AM  
EHESTEN BENÖTIGT WIRD, AUFZUHÄNGEN.



OHNE LIEBE IST ALLES NICHTS!

ICH SCHAU VOLLER LIEBE AUF  
MEINE MITMENSCHEN!

DU BIST MEIN HERZENSMENSCH!

ICH SCHENKE MIR SELBST HEUTE  
ETWAS MEHR LIEBE!

DU STRAHLST VON INNEN HERAUS!

ALLES GESCHIEHT ZU MEINEM  
BESTEN!

ICH ZIEHE LIEBE IN MEIN LEBEN!

NIMM DIR DAS WAS DU BRAUCHST &  
VERSCHENKE ES AUCH GERNE WEITER!



Liebe 2 GO



TAG 9

Ich liebe und lebe meinen  
eigenen Spirit

=

## ICH BIN EINZIGARTIG UND WUNDERBAR

HEY WILD SPIRIT,

heute geht es um DICH! Um dich und deine **Einzigartigkeit**, die du bei keiner anderen Person wieder finden wirst. Und ich möchte, dass du dir dieser Einzigartigkeit **bewusst** wirst und sie **einzusetzen lernst**! Oft sehen wir nur die begeisternden Eigenschaften unserer Mitmenschen und sind an der Stelle, an der wir nach unseren eigenen Stärken und Gaben gefragt werden, ziemlich kleinlich...

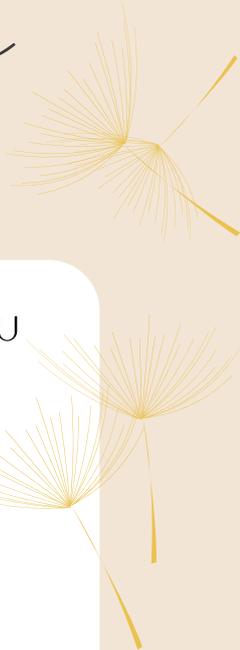
Doch das muss nicht so sein, es ist völlig in Ordnung, ja sogar großartig, wenn du dir dieser Eigenschaften bewusst wirst und sie für die Allgemeinheit zur Verfügung stellst! Was wäre unsere Welt ohne die wunderschöne Musik die wir im Radio, auf Spotify & Co. hören können? Oder -wenn du es etwas materialistischer betrachtest- was wäre unsere Welt, wenn wir nicht wüssten wohin wir mit unserem defekten Auto hingehen sollten? Die Menschen die uns ihr Können und ihre einzigartigen Fähigkeiten zur Verfügung stellen, zweifeln diese auch nicht an.

ALSO WERDE DIR ZUNÄCHST EINMAL BEWUSST, WAS DICH  
EINZIGARTIG MACHT?



TAG 9

Ich liebe und lebe meinen  
eigenen Spirit



FRAGE DICH NUN, WAS DU **BESONDERS GUT** KANNST UND WOMIT DU  
ANDEREN MENSCHEN EVTL. AUCH **WEITERHELFFEN** KANNST?



## TAG 9

*Ich liebe und lebe meinen  
eigenen Spirit*

UND ZULETZT KANNST DU DIR ÜBERLEGEN, WIE DU DIESE DINGE  
IN DENEN DU EINZIGARTIG BIST UND DIE DIR FREUDE BEREITEN  
MEHR IN DEINEN ALLTAG INTEGRIEREN UND SIE SOMIT  
AUCH AUSLEBEN KANNST?

Und vergiss niemals, dass:

**DU EINZIGARTIG UND LIEBEVOLL BIST**



## TAG 10

Ich erlaube mir erfolgreich  
zu sein!

=

## LIEBE DEINEN SPIRIT

WER PROFITIERT AUSSER MIR DAVON, WENN ICH ERFOLGREICH BIN?

Vielleicht findest du **diese Frage** zunächst ein wenig befremdlich, dabei kann sie **unendlich hilfreich** sein, wenn es darum geht dir nicht mehr selbst im Weg zu stehen. Jetzt mal Hand auf's Herz, hast du schonmal dieses unwohle Gefühl verspürt, wenn du erfolgreicher oder besser als jemand anderes in einem bestimmten Bereich warst?

Falls ja, ist das vollkommen normal. Es ist vollkommen normal, da du deinem Gegenüber kein unschönes Gefühl von "**er/sie sei nicht gut genug**" vermitteln möchtest. Dabei könntest du deinen persönlichen Erfolg mal von einer ganz anderen Perspektive betrachten und dir somit auch endlich nicht nur **bewusst** sondern auch **unbewusst** erlauben (was noch viel wichtiger ist) erfolgreich zu sein!

STELLE DIR HIERFÜR DIE FRAGE, **WER AUSSER MIR** PROFITIERT  
NOCH ALLES DAVON, WENN ICH ERFOLGREICH IN BSPW.  
MEINEM JOB / MEINEM STUDIUM / ETC. BIN?



- BSPW. DEINE FREUNDE, DA SIE DURCH DICH SEHEN WAS ALLES MÖGLICH IST UND DU IHNEN VON DEINEN ERFAHRUNGEN BERICHTEN UND IHNEN SOMIT WEITERHELFFEN KANNST!
- BSPW. DER ALLGEMEINHEIT, IN DEM DU ERFOLGREICH MIT DEINER BERUFUNG WIRST, ERREICHT DU X PERSONEN UND VERLEIHST IHNEN EINE NEUE SICHT AUF PROBLEM Y

TAG 10

*Ich erlaube mir erfolgreich  
zu sein!*

NOTIERE HIER NUN DEINE ANTWORT AUF DIE OBEN  
GESTELLTE FRAGE & ACHE DARAUF, DASS DU HIER AUCH  
PERSONEN, DIE DU NICHT KENNST, AUFZÄHLST:



TAG 11  
*Herz öffnen*  
=



SEI OFFEN FÜR LIEBE UND FÜLLE

*Hallo du Herz,*

heute möchte ich, dass du dein Herz ein kleines Stückchen weiter öffnest. Für all die wundervollen Möglichkeiten und Menschen, die unsere Welt uns zu bieten hat! Traue dich noch einmal tiefer in deinen **Herzensraum** zu schauen und in ihn hinein zu horchen.

Hierfür kannst du dir liebend gerne meine kurze **Herzöffner-Meditation** bei Instagram anschauen und sie einmal mitmachen. Mach es dir an einem Ort, an dem du dich geborgen und wohl fühlst, bequem und tauche mit mir in deine eigene kleine Welt ein!



KEEP YOUR HEART OPEN TO DREAMS!



# TAG 12 YOUR SOUL =

## RESPEKTIERE DEINE WÜNSCHE

WAS SIND DEINE NICHT VERHANDELBAREN DINGE, DIE DEINE SEELE  
BENÖTIGT?

Auf die Frage wie oft du die Wünsche anderer Personen und deiner Mitmenschen respektierst, würden hier wahrscheinlich die Meisten mit "sehr häufig" antworten. Aber wie sieht es mit deinen eigenen, **persönlichen Wünschen, Träumen** und den **Dingen**, die deine **Seele benötigt**, aus? Respektierst du diese gleich viel?

Nimm dir einen Augenblick Zeit und schreibe dir die Dinge auf, die deinen **Alltag versüßen**. Die Routinen, Tätigkeiten und Gefühle, die deinen Tagen eine gewisse **Leichtigkeit** und einen **warmen Schimmer** verleihen.

Das können Dinge wie, bspw. deine Morgenroutine, 3x die Woche Zeit für Yoga nehmen, morgens & abends jeweils 1-2h ohne Handy sein, etc. sein!



*Tip:*

DEINE NICHT  
VERHANDELBAREN  
WÜNSCHE / DINGE DIE DEIN  
KÖRPER, SOWIE DEINE SEELE  
BENÖTIGEN, KANNST DU  
MITTELS EINER MEDITATION,  
ODER EINEM MOMENT DER  
RUHE VIEL EINFACHER  
HERAUSFINDEN.

*You don't have  
a soul.  
You are a soul.  
You have a body.*



TAG 12  
YOUR SOUL

WAS SIND DEINE NICHT VERHANDELBAREN DINGE, FÜR DIE  
DUR DIR IMMER GENUG ZEIT IN DEINEM ALLTAG  
EINPLANEN SOLLTEST?



TAG 13  
*Grateful Heart*  
=  
& OPEN MINDED SOUL



EIN KLEINER REMINDER AN DICH

Verbringe deine **wertvolle Lebenszeit** nicht mit unwichtigen Dingen & verharre nicht in Situationen die dich unglücklich machen. Denn das Leben ist **JETZT**.

Daher liebe ich es mir von Zeit zu Zeit noch einmal bewusst zu werden, wofür ich denn schon alles dankbar bin. Somit lenke ich meine Aufmerksamkeit nicht nur auf das was in meinem Leben fehlt, sondern viel wichtiger, auf das was ich bereits habe. Und ich bin mir ziemlich sicher, dass hier jeder von uns einige Dinge aufzählen kann!

UM DEINE WAHRNEHMUNG ZU SCHULEN, LADE  
ICH DICH EIN, DIESE FOLGENDE ÜBUNG IN  
DEINEN MORGEN ZU INTEGRIEREN:

- Sobald du aufwachst, halte deine Augen geschlossen.
- Lenke deine Aufmerksamkeit bewusst nach innen.
- Nehme ein paar tiefe Atemzüge.
- Spüre in deinen Körper hinein.
- Bewege deine Zehen und Finger und mache dir bewusst wie großartig deine Mobilität ist.
- Zähle innerlich drei Dinge auf, für die du jetzt gerade dankbar bist.
- Fühle die Dankbarkeit in deinem Körper.
- Setze dir eine Tagesintention -also einen Fokus- mit welcher Energie du durch den Tag gehen möchtest.
- Beende die Übung unbedingt mit diesem intensiven Gefühl der Dankbarkeit.



*A grateful heart is  
a magnet for  
miracles.*

# TAG 14 Danke!



Hey wild Spirit,

heute ist schon der letzte unserer vierzehn gemeinsamen Tage! Und ich möchte mich bei dir bedanken. Dafür, dass du mir die Möglichkeit gegeben hast, etwas von meinem *Spirit* an deinen weitergeben zu dürfen <3

Ich hoffe du hast diese zwei Wochen ganz viel für dich mitnehmen können und bist dir und *deiner eigenen Wahrheit* noch ein Stückchen näher gekommen. Vor allem freut es mich riesig, dass du dir selber dieses Geschenk gemacht hast und dir Zeit für DICH genommen hast!

Ich würde mich riesig freuen, wenn du mir deine persönlichen Gedanken, Feedback, oder auch Anregungen zukommen lassen würdest! Schreib mir dafür einfach liebend gerne bei Instagram oder eine E-Mail :-)



GO GET  
WHAT YOU  
DREAM  
OF...

@jenni.ostrovski



TAG 14  
Q & A

AN UNSEREM LETZTEN TAG MÖCHTE ICH DICH DAZU ANIMIEREN, DAS WAS DU IN DEN LETZTEN 14 TAGEN FÜR DICH DAZU LERNEN KONNTEST, GANZ BEWUSST IN DEIN LEBEN ZU INTEGRIEREN:



Was möchtest du von nun an in deinen Alltag integrieren?

Wie sieht deine bewusste Spirit-Praxis aus?

Worauf wirst du nun deinen Fokus legen?

Was sind deine Reminder, wenn du mal nicht so achtsam mit dir warst?



# Impressum

## **Folge mir auf Instagram**

@jenni.ostrovski

E-Mail: [jenniestrovski@gmail.com](mailto:jenniestrovski@gmail.com)

Bei Fragen kannst du dich gerne per Mail, oder Insta DM bei mir melden.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin (Jennifer Ostrovski) des Workbooks vorbehalten. Kein Teil des Workbooks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.



Fotografie

Helena Posharnitzki

Instagram @H.E.L.E.N.A.\_P