

# Der 28 Tage Transformer

## Kreiere deine neue Realität

NAME

DATUM

### Erstelle deine "To-Do-Liste"

Du hast in den letzten 3 Wochen viel an der Erforschung der Ursachen deiner inneren Muster gearbeitet und einiges aufgelöst. Wenn du deinem Körper ein paar Tage Zeit gibst, um diese Informationen zu verarbeiten, dann kann du jetzt den finalen Schritt tun, der dich zu deiner Vision führt: deine Gewohnheiten verändern. Bitte tu dir den Gefallen und bleib dran, es lohnt sich!

#### Deine 4 Schritte:

- 1) Handle diesmal anders
- 2) Deine Intuition mit der Herzatmung trainieren
- 3) Dein tägliches Vergebungsritual
- 4) Theta-Sleep-Training – mit deinem Unterbewusstsein arbeiten

Bitte mache dir einen Plan, wie du die 4 Schritte in den nächsten 28 Tagen für dich umsetzt. Beispielsweise:

- **Morgens:** Vergebungsritual und Herzatmung (5-8 Minuten)
- **Tagsüber:** 1 x anders handeln und Erfolg notieren (5 Minuten)
- **Abends:** Vergebungsritual und Herzatmung (5-8 Minuten)

Vor dem Einschlafen: Theta-Meditation hören (5 Min).

# Der 28 Tage Transformer

## Kreiere deine neue Realität

NAME

DATUM

### Schritt 1: Diesmal anders handeln

Bitte überlege dir, welche Gewohnheit, welches Verhalten du verändern möchtest, das in Zusammenhang mit deinem Thema steht, das du dir zu Beginn des Kurses notiert hast.

**Das möchte ich anders machen:**

**Das habe ich geschafft:**

# Der 28 Tage Transformer

## Kreiere deine neue Realität

NAME

DATUM

### Schritt 2: Herzatmung und Intuition

Die Schritte der Herzatmung sind einfach und die Meditation, die ich dir aufgenommen habe, wird dir dabei helfen. Du brauchst sie aber nicht unbedingt. Mit der Zeit, und je mehr du übst, kannst du sie auch mit offenen Augen machen, wenn du beispielsweise irgendwo warten musst. Damit kannst du dir und deinem Körper jederzeit etwas Gutes tun!

#### Die 2 Schritte der Herzatmung:

##### 1. Herzfokus

Richte deine Aufmerksamkeit auf das Gebiet rund um dein Herz.

##### 2. Herzatmung

Stell dir vor, wie du über dein Herz ein- und wieder ausatmest.

Ich mache die Herzatmung:

# Der 28 Tage Transformer

## Kreiere deine neue Realität

NAME

DATUM

### Schritt 3: Mein Vergebungsritual

Vergebung ist etwas sehr kraftvolles. Es kommt aber immer auf die Intention und die Energie an, die du mit dem Ritual verbindest. Auch wenn es nur wenige Sätze sind, je mehr du in deine Absicht "hinenspürst", desto effektiver wird es sein. Bitte sage es laut 2 Mal hintereinander auf.

#### Vergebung für mich und andere:

Wenn es jemanden oder etwas gibt,  
das mich in der Vergangenheit verletzt hat,  
bewusst oder unbewusst,  
so vergebe ich und lasse los.

Wenn ich jemanden oder etwas  
in der Vergangenheit verletzt habe,  
bewusst oder unbewusst,  
vergebe ich und lasse los.

Meine Notizen:

# Der 28 Tage Transformer

## Kreiere deine neue Realität

NAME

DATUM

### Schritt 4: Sleep-Theta Training

Nutze die Zeit kurz vor dem Einschlafen, um deinem Unterbewusstsein neue, wertvolle Informationen zuzuführen. Du kannst dir die beiden Audios auf dein herunterladen und es beim Einschlafen leise laufen lassen. Du kannst auch dabei einschlafen, das ist völlig in Ordnung!

#### Positive Affirmationen und Geldfluss:

Siehe Aufzeichnungen

Meine Notizen: