

— ✦ — THE ART  
OF *clarity* — ✦ —

WORKBOOK

# INHALT

---

Willkommen & Einleitung	Seite 1
About me – Manuela Suarez	Seite 2
MODUL 1	Seite 3
MODUL 2	
Die zehn Lebensräume und die jeweilige Verbindung zu Deinem Lebensbereich	Seite 9
1. Dein Zuhause	Seite 10
2. Dein Schlafzimmer	Seite 17
3. Dein Bad	Seite 26
4. Deine Küche	Seite 35
5. Dein Wohn- und Esszimmer	Seite 42
6. Freie Wahl oder Kinderzimmer	Seite 50
7. Dein Arbeitsbereich	Seite 57
8. Dein Keller	Seite 65
9. Dein Dachboden / Estrich	Seite 72
10. Deine inneren Räume	Seite 79
MODUL 3	Seite 84
BONUS	Seite 90
Räuchern & Anleitung	Seite 91
Ätherische Öle & Wirkung	Seite 95
Mini-Guide – Farben für Dein Zuhause	Seite 98
Bewusstseins-Pyramide - Energie	Seite 99



— ✦ — HERZLICH  
willkommen — ✦ —

## EINLEITUNG

### — ✦ — SCHÖN, DASS DU HIER BIST!

Ich freue mich, dass Du Dir die Zeit für Dich und Dein Zuhause nimmst.

Auf dieser Reise durch Dein äusseres Gerümpel wirst Du Dir auch über die Blockaden, Glaubenssätze und Erfolgsverhinderern in Deinem Inneren bewusst.

Gemeinsam gehen wir durch alle zehn Lebensräume und Du erhältst Gelegenheit dazu, mit den Fragen zu Deinem Zuhause Ordnung in Dein Heim zu bringen.

Die Fragen zur inneren Reflexion werden Deine Verbindung zu Dir selbst stärken, da Dir die Auseinandersetzung und das Schreiben Klarheit bringen wird. Du kannst die Räume auch in die jeweiligen Bereiche einer 1-Zimmer-Wohnung unterbrechen. Lass uns starten!

Manuela Suarez

## ABOUT ME



Hey, ich bin **MANUELA SUAREZ**,

meine Lebensaufgabe und Leidenschaft ist es, Brücken zu schlagen und Welten miteinander zu verbinden. Ich verknüpfe dabei moderne Tools mit alten Weisheiten, um neue Synergien zu kreieren, die Menschen dabei unterstützen das Leben zu erschaffen, was ihrer wahren Essenz entspricht.

Ich bin ausgebildete Feng Shui Expertin und weiß genau, welche Blockaden in Deiner äusseren Umgebung einen direkten Einfluss auf Dein inneres Wohlbefinden haben. Ich zeige meinen Kunden, wie die Energien in ihrem Zuhause wieder ungehindert fließen und was sie Schritt für Schritt unternehmen können, um sich ihre persönliche Wohlfühloase zu erschaffen.

Mein Spezialgebiet ist es dabei, die äusseren und inneren Räume miteinander zu verbinden, da sie in einem direkten Zusammenhang stehen. Denn alles, was gerade im Aussen schief läuft, Dir nicht gefällt oder Dich negativ beeinflusst, hat seinen Ursprung im Inneren. Und nur wenn beide Bereiche gleichermaßen Beachtung finden, wird sich die Ordnung in Deinem Zuhause auch auf Dein Inneres übertragen.



MODUL 1  
DEINE ERSTEN

— ✦ Schritte ✦ —

## MÖGLICHE ENERGIEVAMPIRE

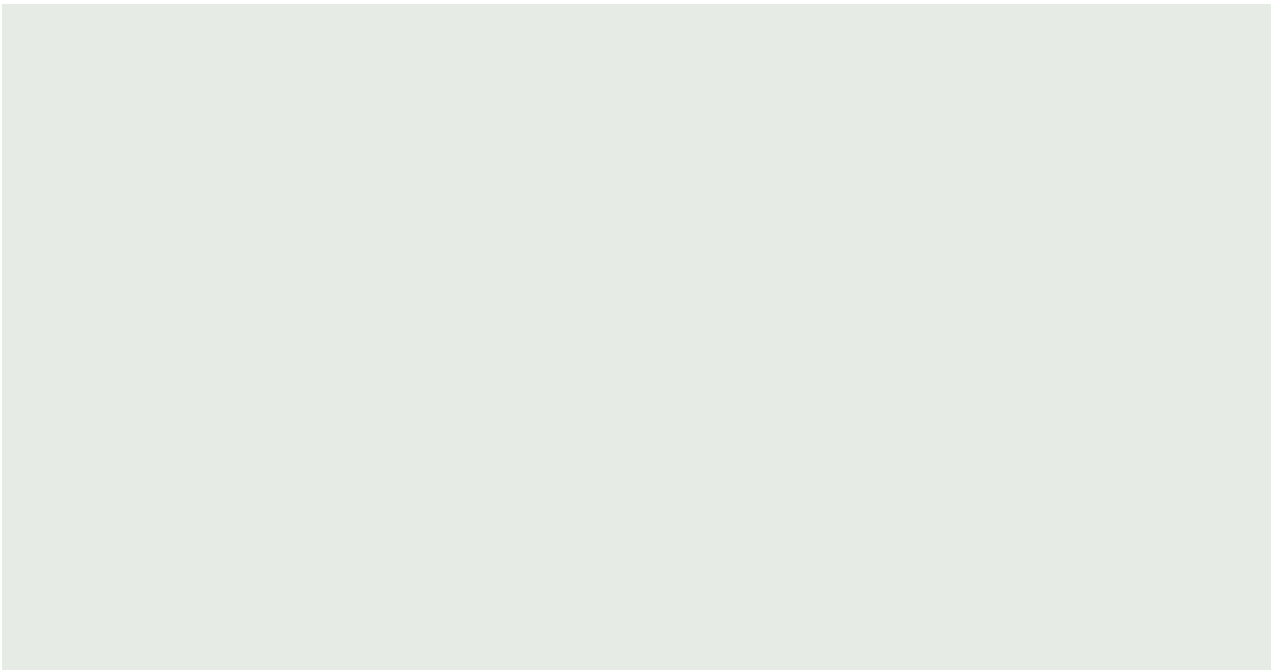
- Die Batterie eines elektronischen Geräts muss ständig geladen werden.
- Eingeschränkte Bewegungsmöglichkeit in der vollgestopften Garage/Keller/Reduit.
- Der überfüllte Aktenschrank.
- Tools, Apps und Websites, die nicht funktionieren.
- Geerbte Möbelstücke, die einem nicht gefallen.
- Der unordentliche Balkon/Terrasse.
- Die Tatsache, keine Zeit zu finden, um zweimal die Woche Sport zu machen.
- Das weinende Kind des Nachbars.
- Der Schlafmangel, der zum Alltag gehört.
- Die Delle in der Autotür.
- Die schmutzigen Fenster.
- Die Tatsache, dass jeden Monat zu wenig auf dem Konto ist.
- Zu wenig Platz in den Schränken.
- Das eigene Körpergewicht.
- Immer erreichbar sein zu müssen.
- Die vielen unbeantworteten Nachrichten.



## MÖGLICHE ENERGIEVAMPIRE

- Zu viel Zeit vor dem Fernseher oder dem Laptop.
- Meine fehlende Selbstdisziplin.
- Die klemmende Schublade.
- Zu wenig Zeit, um sich mit den Liebsten zu treffen.
- Nicht genug Gelegenheiten, so viel zu lachen, dass der Bauch schmerzt.
- Acht Stunden einen Job auszuüben, der mir keinen Spass macht.
- Die vielen Bücher auf meinem Nachtschisch, die seit gefühlter Ewigkeit gelesen werden wollen.
- Unglücklich zu sein und der Grund ist nicht klar.

— ✦ — Welche Energievampire gibt es in Deinem Leben?



## AUFGABEN

Als Erstes hast Du hier die Gelegenheit,

- Dich zu beobachten,
- mit Deinen Räumen zu verbinden und
- einen Blick in die Zukunft zu wagen.

### 1. BEOBACHTE

Nimm Dir einen Moment und beantworte folgende Fragen für Dich. Ich empfehle Dir, die Fragen schriftlich zu beantworten.

Warum ist es Dir wichtig, weniger zu haben?



## AUFGABEN

- Was kann sich verändern, wenn die Energie in Deinen Räumen und letztlich wieder in Deinem Leben fließen kann?

### 2. VERBINDE DICH MIT DEINEN RÄUMEN

Nimm Dir bewusst Zeit und gehe einmal durch Deine Räume.

- Schau Dir die Schränke und Schubladen an.
- Wirf auch einmal einen Blick in Deinen Keller oder Estrich. Lasse keine Ecke aus.
- Nimm mal wahr und beobachte, wie Dein Körper reagiert.

Im Bonus findest Du übrigens die Schmetterlings-Meditation, die Dich wunderbar dabei unterstützt.

## AUFGABEN

### 3. EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT – UND BEGINNE ZU TRÄUMEN

Was würdest Du heute tun, wer würdest Du heute sein,  
wenn Du nichts Bestimmtes tun oder darstellen musst?

In unserem viel zu hektischen Alltag haben wir vergessen zu träumen, weil wir zu beschäftigt sind mit unseren Verpflichtungen.

Und dennoch ist es so wichtig, sich das Träumen zu erlauben. Deshalb möchte ich Dich dazu einladen, die Frage in Dir wirken zu lassen und völlig verrückt zu sein.

Arbeite immer wieder mit dieser Frage und lass sie in Dir einen neuen Raum öffnen.



MODUL 2  
DEINE ZEHN  
Lebensräume

Jedes Zimmer in unserem Zuhause steht für einen bestimmten Bereich in unserem Leben. Dieser direkte Zusammenhang ermöglicht uns, die jeweilige Verbindung zu unserem Lebensbereich abzulesen.

Ich habe als Feng Shui Beraterin viele Wohnungen und Häuser gesehen und weiss aus Erfahrung, dass der Zustand eines Zimmers so gut wie immer auf den Stand des dazugehörigen Lebensbereiches schliessen lässt.

Überprüfe das gerne für Dich selbst.

Hier kommen Fragen für den äusseren Lebensbereich, Reflexionsfragen für Dein Inneres sowie Checklisten für die zehn Lebensräume und ihre Verbindung zu Deinem Selbst.



— ✦ — MODUL 2 — ✦ —

1. DEIN RAUM DES LEBENS  
DEIN ZUHAUSE

## ◆ 1. DEIN RAUM DES LEBENS DEIN ZUHAUSE

Dein gesamtes Zuhause ist ein Spiegel Deiner Seele und Deines Lebens. Dein Wohlbefinden in diesen Räumen wirkt sich also auf jeden Deiner Lebensbereiche aus.



### DEINE FRAGEN FÜR DEN RAUM DES LEBENS

- ◆ Wie fühlst Du Dich in Deinen Lebensräumen?  
Meidest Du Dein Zuhause und bist fast jeden Tag bis spät in die Nacht unterwegs oder freust Du Dich auf das nachhause kommen?

— Was denkst Du über Dein Zuhause?

— Nährt Dich Dein Zuhause? Schenkt es Dir Energie oder raubt es Dir Energie?

— Hältst Du es für möglich, dass Dein Zuhause ein Ort der Kreativität, der Begegnung und Inspiration sein kann? Ein Ort, der Du als fruchtbarer Boden sehen kannst?

- Was wäre, wenn Dein Zuhause ein Ort ist, der Dich halten kann? Wie würde sich das anfühlen? Was würde möglich werden?

- Welche Räume magst Du besonders und welche weniger? Welche emotionale Verbindung hast Du zu ihnen?

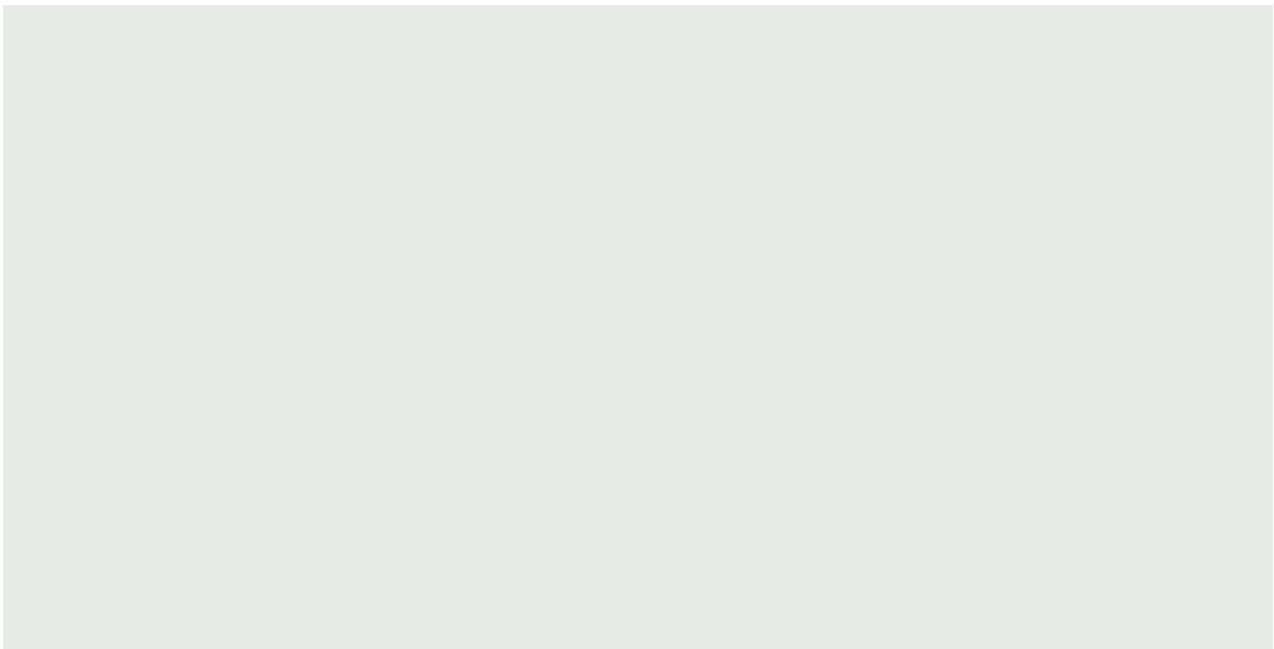
# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DEN RAUM DES LEBENS

## REFLEXIONS-FRAGEN - INNEN WIE AUSSEN

Die Wahrheit werden wir erst erfahren können, wenn wir uns für unsere Essenz öffnen und bereit sind, zu hinterfragen und neue Wege gehen.

Nimm Dir Zeit, um diese Fragen für Dich zu beantworten.

—◆— Was denkst Du über Dein Leben? Bist Du glücklich?





# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DEN RAUM DES LEBENS

—◆— Wie fühlst Du Dich in Deinem Körper?

—◆— Fühlst Du Dich als Schöpferin Deines Lebens? Oder gefangen in einem goldenen Käfig?

—◆— Welche Aspekte Deines Lebens magst Du?

# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DEN RAUM DES LEBENS

- Was denkst Du, was benötigst Du, um Dich entfalten zu können. In Dir und in Deinem Zuhause ankommen zu können?

- Was denkst Du übers Leben und welche Glaubenssätze halten Dich zurück?

- Was ist Dir wichtig?



— ◆ — MODUL 2 — ◆ —

2. DEIN RAUM DER (SELBST-)LIEBE  
DEIN SCHLAFZIMMER

## 2. DEIN RAUM DER (SELBST-)LIEBE DEIN SCHLAFZIMMER

Die Energie in Deinem  
Schlafzimmer kann für mehr  
Intimität, Zufriedenheit und  
Freude in Deiner  
Liebesbeziehung und der  
Verbindung zu Dir selbst sorgen.



### DEINE FRAGEN FÜR DEN RAUM DER (SELBST-)LIEBE

Was denkst Du über die Liebe?

A large, empty rectangular box intended for writing answers to the question above.

- ✦ — Verbringst Du gerne Zeit mit Dir selbst und allein? Bist Du ein perfekter Partner für Dich selbst?

- ✦ — Führst Du ein leidenschaftliches Leben?  
Weisst Du, was Dein Herz will, und folgst Du ihm?  
Weisst Du, wie Du Dich selbst glücklich machen kannst?

- ✦ Ist Dir klar, was der Sinn Deines Daseins ist?  
Kennst Du Deine Absicht hier auf der Erde?

- ✦ Wie gut kennst Du Dich selbst?  
Kannst Du auch einfach für Dich als weibliches Wesen  
Zeit mit Dir allein verbringen? In der Stille sitzen oder  
hältst Du es nicht aus und Dir wird langweilig?

- Wie fühlt sich Dein Körper, Dein Schosraum an?  
Hast Du eine Verbindung zu Deiner Weiblichkeit?

- Wie sieht ein perfekter Partner für Dich aus?  
Was bedeutet es für Dich eine erfüllte Beziehung zu Dir selbst und Deinem Partner zu haben?

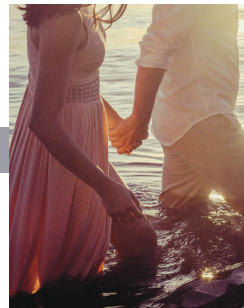
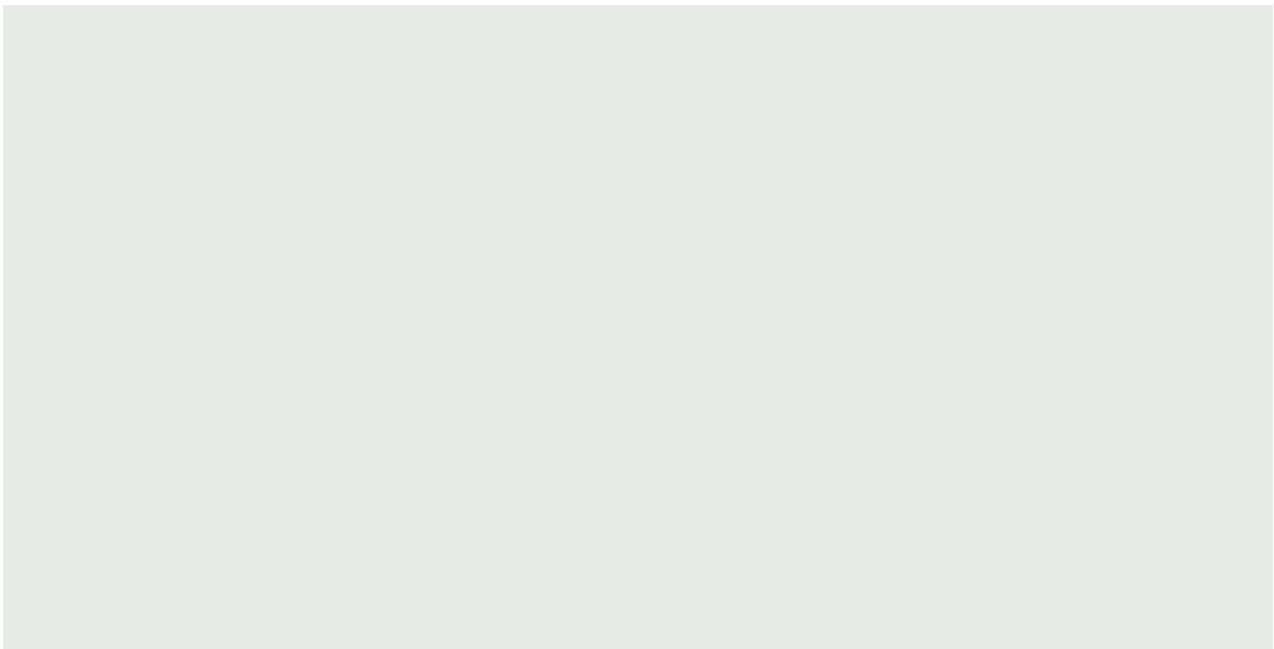
# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DIE (SELBST-)LIEBE

## REFLEXIONS-FRAGEN - INNEN WIE AUSSEN

Die Wahrheit werden wir erst erfahren können, wenn wir uns für unsere Essenz öffnen und bereit sind, zu hinterfragen und neue Wege gehen.

Nimm Dir Zeit, um diese Fragen für Dich zu beantworten.

—◆— Was denkst Du über Dein Leben? Bist Du glücklich?





# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DIE (SELBST-)LIEBE

- ◆ Wenn Du Dein Schlafzimmer betrittst, wie fühlt es sich an? Ist es etwas ungemütlich, weil es zu kahl ist? Häufen sich hier die Wäscheberge oder ist es voll gestellt mit Kisten, die Du schon lange weggeben wolltest?

- ◆ Denkst Du, es ist möglich, dass Dein Schlafzimmer der Schlüssel für eine glückliche und erfüllte Partnerschaft sein kann?

- ◆ Kann Dein Schlafzimmer Deine sexuelle Energie in Dir wieder entfachen?

# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DIE (SELBST-)LIEBE

- ◆ Kann es sein, dass Dein Schlafzimmer mehr als ein Raum der (Selbst-)Liebe ist?

- ◆ Ist es ein Ort der Ruhe oder finden sich dort Dinge, die in der Wohnung keinen Platz finden?

- ◆ Gibt es Chaos-Ecken, Ansammlungen unter dem Bett, in den Zimmerecken oder auf dem Kleiderschrank?

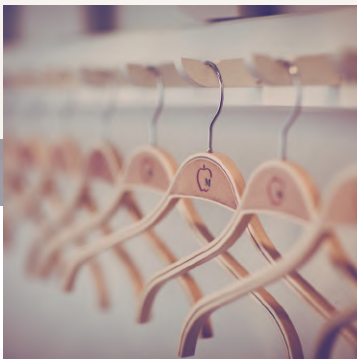
## DEIN RAUM DER (SELBST-)LIEBE DEIN SCHLAFZIMMER

### ◆ CHECKLISTE SCHLAFZIMMER

Mache eine Bestandsaufnahme Deiner Kleider.

Das heisst, Dein Kleiderschrank wird samt allen Schubläden und Fächern komplett ausgeräumt und zu jedem Kleidungsstück stellst Du Dir folgende Fragen:

- Gehört es in den Kleiderschrank?
- Trage ich es häufig und gerne?
- Gefällt mir die Farbe und der Schnitt und stehen sie mir auch?
- Passt es mir noch?
- Ist es kaputt?
- Bringen meine Kleidung meine Essenz zum Ausdruck?
- Alle Sachen, die Dir kein Lächeln mehr auf die Lippe zaubern und Du Dich darin wohlfühlst, kommen weg. Diese kannst Du verschenken oder spenden.
- Löchrige Socken, ausgewaschene Kleider und unbequeme Schuhe werden umgehend entsorgt.





— ◆ — MODUL 2 — ◆ —

3. DEIN RAUM DER SCHÖNHEIT  
DEIN BADEZIMMER

### 3. DEIN RAUM DER SCHÖNHEIT DEIN BADEZIMMER

Das Badezimmer ist der letzte Raum, den wir betreten, bevor wir schlafen gehen und der erste Ort, an den wir gehen, wenn wir aufwachen. Der erste und der letzte Moment unseres Tages ist demnach mit dem Badezimmer verbunden.

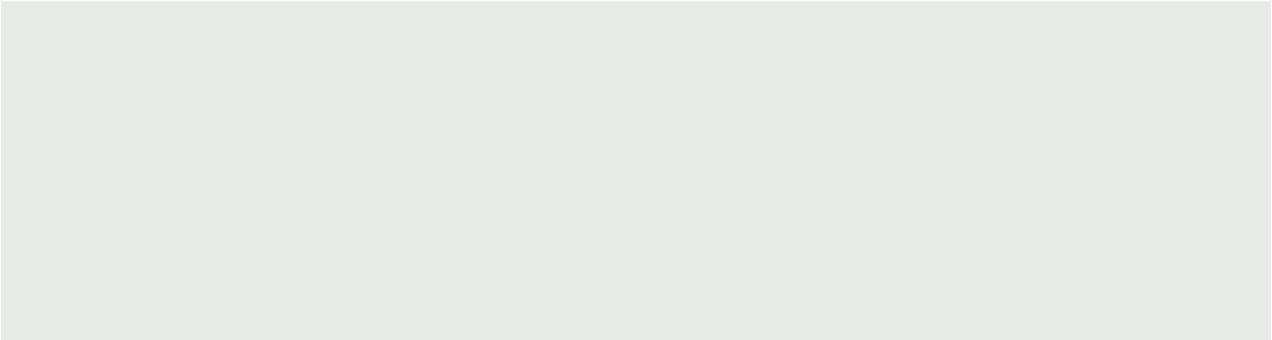


#### DEINE FRAGEN FÜR DEN RAUM DER SCHÖNHEIT

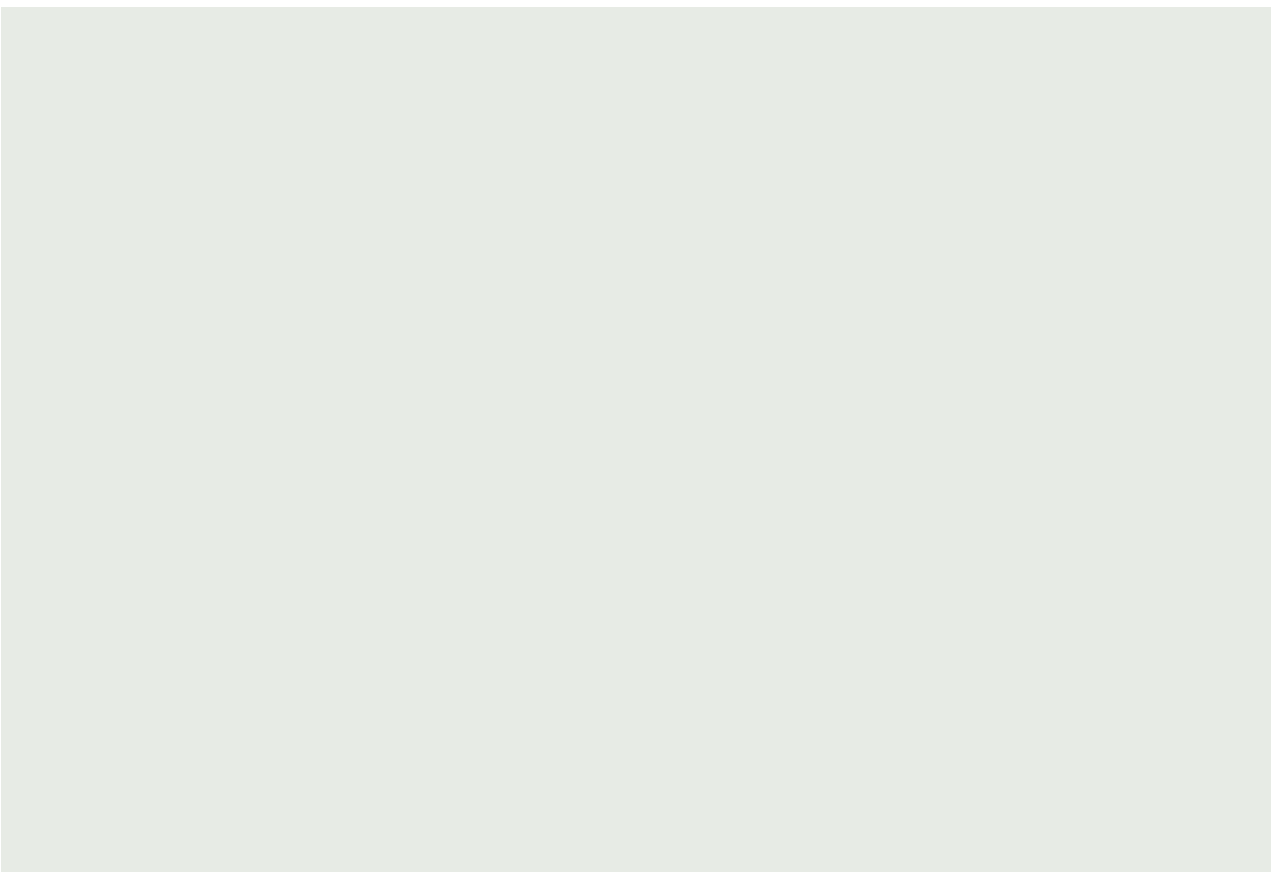
Was denkst Du über Schönheit?

A large, empty rectangular area intended for writing answers to the question above.

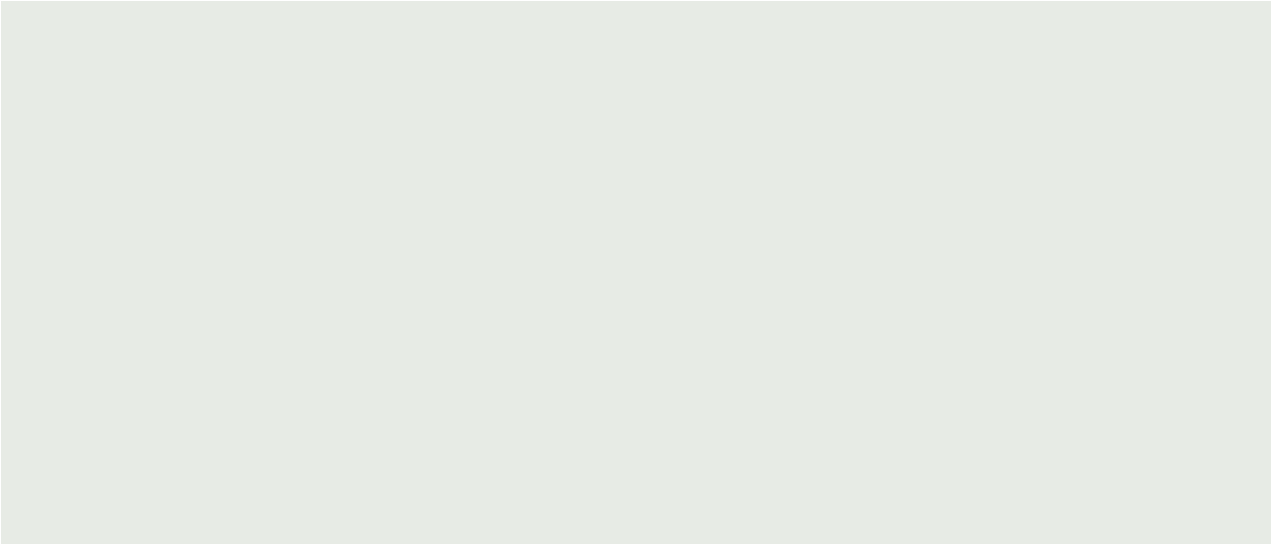
—◆— Welche Produkte hältst Du für unerzichtbar?



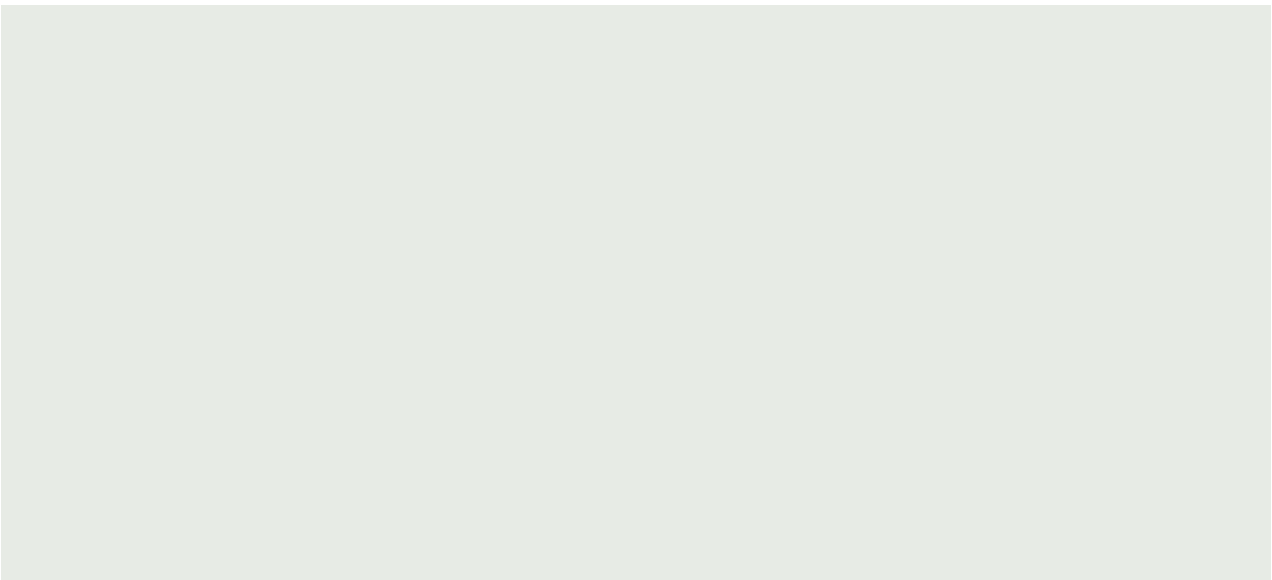
—◆— Wie viel Geld gibst Du für Kosmetik aus?  
Wie viele Produkte hast Du doppelt, z.B. wie viele  
Duschgels stehen in Deinem Bad?



- Kaufst Du impulsiv Kosmetik? Falls ja, welche Werbeversprechen funktionieren bei Dir?



- Wie viel Zeit nimmst Du Dir für Deine Körperpflege? Genießt Du warme Schaumbäder? Massierst Du Deine Haut? Trägst Du Masken und Kuren auf?



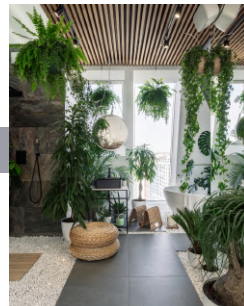
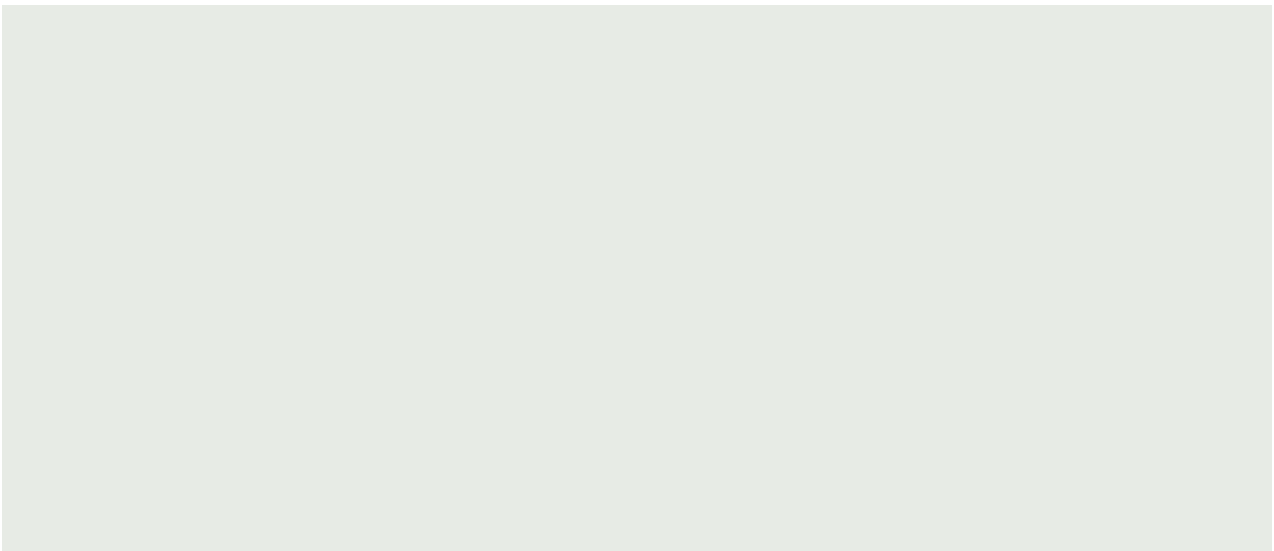
# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DIE SCHÖNHEIT

## REFLEXIONS-FRAGEN - INNEN WIE AUSSEN

Die Wahrheit werden wir erst erfahren können, wenn wir uns für unsere Essenz öffnen und bereit sind, zu hinterfragen und neue Wege gehen.

Nimm Dir Zeit, um diese Fragen für Dich zu beantworten.

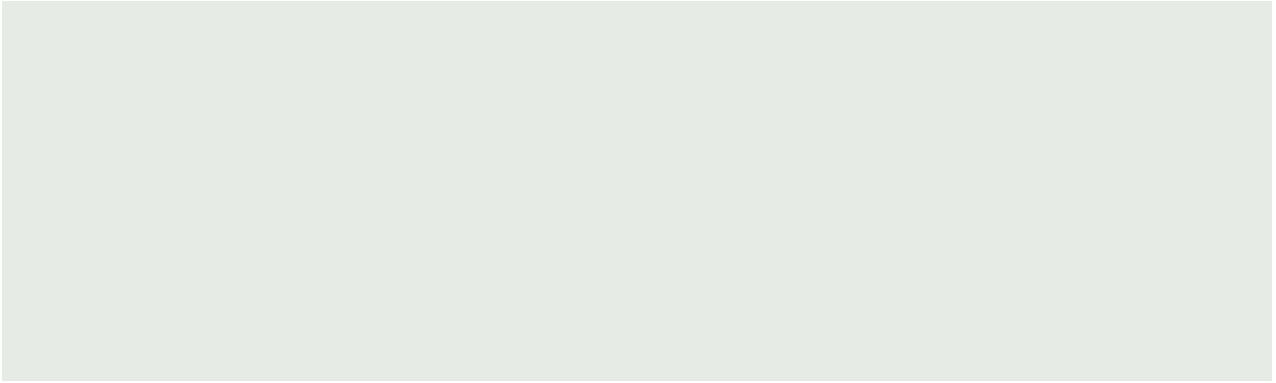
— ♦ Ist Dir bewusst, dass Dein Badezimmer einen grossen Einfluss darauf hat, wie Du Dich jeden Tag fühlen wirst? Fühlt sich Dein Badezimmer wie eine Umarmung an?



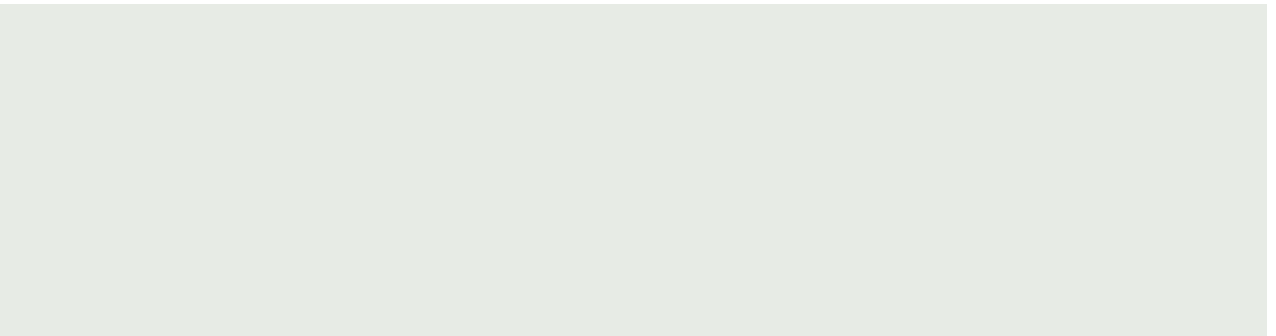


# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DIE SCHÖNHEIT

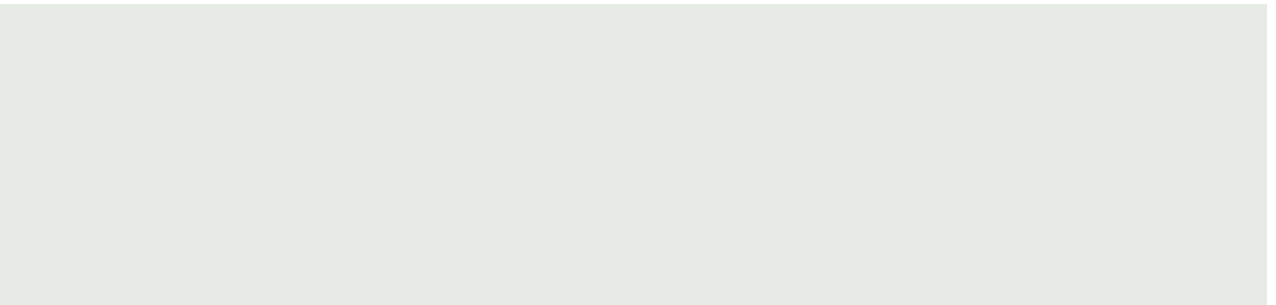
- ◆ Kannst Du Deine Schönheit und Einzigartigkeit im Spiegel sehen?



- ◆ Ist es Dir möglich, einfach Du zu sein? Authentisch zu sein? Kannst Du Dich so annehmen, wie Du bist?



- ◆ Was bedeutet für Dich wahre Schönheit? Wie fühlst Du Dich in Deinem Körper? Wie sicher fühlst Du Dich in diesem wundervollen Palast?



# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DIE SCHÖNHEIT

- ◆ Willst Du Dich auf das Abenteuer Leben voller Freude und Vertrauen einlassen können?

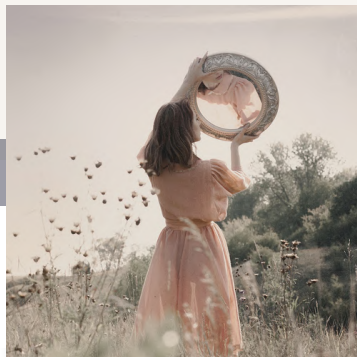
- ◆ Wie oft stehst Du morgens auf und legst eine Maske auf, damit Du fit für den Job bist, der Dir vielleicht nicht einmal Spass macht?

- ◆ Wie lange stehst Du vor dem Spiegel, damit Du für die Party abends gut aussiehst?

◆— BONUS SPIEGELÜBUNG

Betrachte diese Übung als Entdeckungsreise zu Dir selbst. Setze die Intension, dass Du Dich selbst kennenlernen, akzeptieren und lieben möchtest, eben genau sowie Du bist.

- Nimm Dir fünf bis zehn Minuten für Dich allein Zeit.
- Stell oder setz Dich ungestört vor einen Spiegel. Mit oder ohne Kleidung.
- Schau Dich liebevoll an.
- Lass die Beurteilungen und Kritiken los. Egal, welche Gedanken und Gefühle sich Dir zeigen, atme ruhig weiter.
- Lächle Dich an.
- Schaue Dir tief in die Augen.
- Was magst Du besonders an Dir?



◆— CHECKLISTE BADEZIMMER

Schaue Dir Dein Badezimmer nochmals genau an und lasse Dich von den Fragen inspirieren:

- Wie viele Bürsten habe ich? Wie viele benötige ich davon wirklich?
- Habe ich ausgeleierte Haargummis und Spangen, die ihre Dienstzeit erfüllt haben?
- Wie sieht es mit der Dekoration aus? Was steht alles herum? Vergiss nicht, alles was aufgestellt und präsentiert wird, muss auch abgestaubt werden. Anstelle viel Deko zu kaufen, möchte ich Dich dazu ermutigen, qualitativ gute und hochwertige Handtücher oder Duftkerzen zu kaufen.
- Wie viele Kosmetikprodukte stehen im Schränken, die Du schon lange nicht mehr gebraucht hast?
- Wie sieht es mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum der Medikamente aus?
- Wie viele Handtücher und Badezimmertücher hast Du? Benötigst Du wirklich alle?

Folgendes darf das Badezimmer sofort verlassen:

- Proben, die kurzfristig nicht verwendet werden.
- Geräte, die nicht mehr funktionieren und nicht mehr benötigt werden.
- Alles, was abgelaufen, eingetrocknet ist und nicht mehr gut riecht.
- Produkte, die doppelt und dreifach vorhanden sind, wie die dritte Haarbürste oder Handcreme.
- Alles, was nur herumsteht und einstaubt.
- Teure Artikel, die nicht das gewünschte Ergebnis gebracht haben.



— ◆ — MODUL 2 — ◆ —  
4. DEIN RAUM DER GESUNDHEIT &  
VITALITÄT  
DEINE KÜCHE

## 4. DEIN RAUM DER GESUNDHEIT & VITALITÄT DEINE KÜCHE

Die Küche ist gemäss Feng Shui der Raum der Transformation, denn die gekaufte Nahrung wird vom rohen in den gekochten Zustand verwandelt.

Sie ist der wichtigste Ort in einem Zuhause, da sie ein natürlicher Qi-Anziehungspunkt ist und für GESUNDHEIT steht. Hier bauen wir Beziehungen zur Familie auf, indem wir gemeinsam essen.



### DEINE FRAGEN FÜR DEN RAUM DER GESUNDHEIT

— Fühlst Du Dich gesund und voller Vitalität?

— Was denkst Du über Deine Küche?

— Weisst Du, welche Lebensmittel Dein Körper benötigt? Wie ernährst Du Dich? Ist diese Lebensweise ausgewogen?

- Hältst Du Dich gerne in der Küche auf, oder findest Du den Weg zur Küche nur, wenn Du gerade Hunger hast?

- Welche Wirkung hat die Küche auf Dich?  
Mit welcher Energie bereitest Du Deine Menüs an?



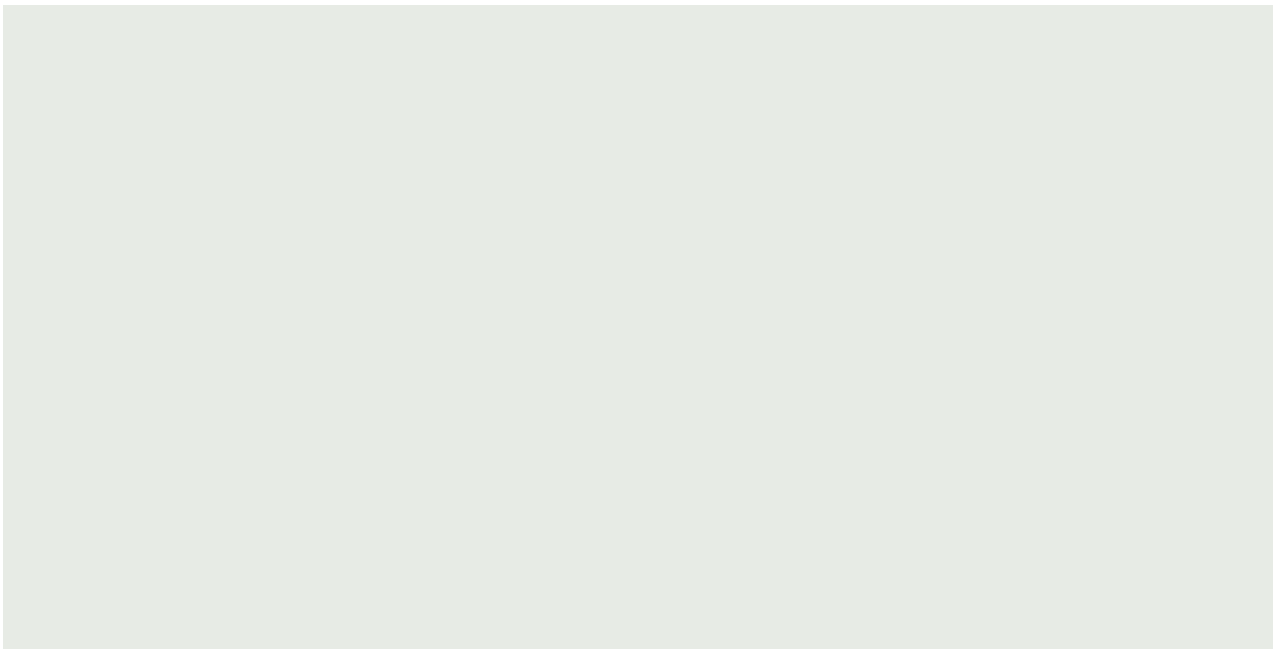
# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DIE GESUNDHEIT & VITALITÄT

## REFLEXIONS-FRAGEN - INNEN WIE AUSSEN

Die Wahrheit werden wir erst erfahren können, wenn wir uns für unsere Essenz öffnen und bereit sind, zu hinterfragen und neue Wege gehen.

Nimm Dir Zeit, um diese Fragen für Dich zu beantworten.

—◆— Hörst Du auf Deinen Körper und Deine Intuition?



# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DIE (SELBST-)LIEBE

—◆ Kannst Du die Warnsignale Deines Körpers wahrnehmen?

—◆ Wie nimmst Du Deinen Schosraum wahr?

—◆ Fühlst Du Dich fit und vital?

◆ CHECKLISTE KÜCHE

- Welche Geräte brauche ich wirklich und verwende ich regelmässig?
- Habe ich Geräte in doppelter Ausführung?
- Wie oft brauche ich das zweite Geschirr und Besteck? Reicht eines, was mir wirklich gefällt, was ich sowohl für mich und meine Gäste gebrauchen kann?
- Braucht es so viele Tassen und Gläser? Wie viele Tee- oder Kaffeekannen und Karaffen habe ich in meinem Küchenschrank?
- Liegt mir an diesen Sachen noch etwas?
- Funktioniert es noch zweckmässig?
- Wie viele Deiner Kochutensilien nutzt Du regelmässig und welche stauben nur immer wieder ein, ohne ihren Zweck zu erfüllen?
- Ist noch alles in den Vorratsschränken haltbar und gut?
- Gibt es Geschirr, Besteck oder Töpfe, die aussortiert werden können?





— ◆ — MODUL 2 — ◆ —  
5. DEIN RAUM DER KOMMUNIKATION  
& VERBINDUNG  
DEIN WOHN- UND ESSZIMMER

## 5. DEIN RAUM DER KOMMUNIKATION & VERBINDUNG DEIN WOHN- UND ESSZIMMER

Hier findet das meiste Leben statt. Deine Familie und Freunde kommen zusammen, um einen gemütlichen Abend zu verbringen, um zu lachen und die Seele baumeln zu lassen.



### DEINE FRAGEN FÜR DEN RAUM DER KOMMUNIKATION

Was ist der Hauptattraktionspunkt Deines Wohn- und Esszimmers?

— ✦ — Welchen Stellenwert hat der TV im Wohn- und Esszimmer?

— ✦ — Besteht die Möglichkeit, dass Du Dich mit Deinem Partner/Deiner Partnerin, Deiner Familie und Deinen Gästen unterhalten kannst?

— ✦ — Kannst Du den Blick nach draussen geniessen?

- Was strahlen das Wohn- und Esszimmer aus?  
Hat es eine einladende Wirkung? Was findest Du am schönsten?

- Gibt es genügend Platz, um das Essen, was mit Liebe zubereitet wurde, zu geniessen und Deinen Körper zu stärken?

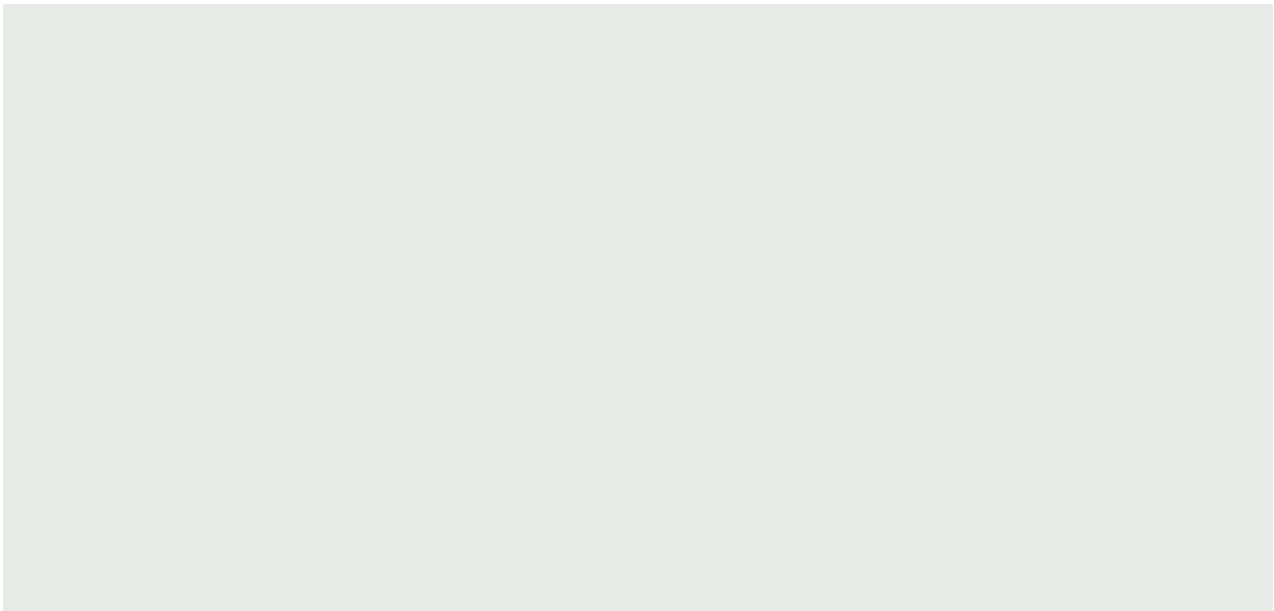
# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DIE KOMMUNIKATION & VERBINDUNG

## REFLEXIONS-FRAGEN - INNEN WIE AUSSEN

Die Wahrheit werden wir erst erfahren können, wenn wir uns für unsere Essenz öffnen und bereit sind, zu hinterfragen und neue Wege gehen.

Nimm Dir Zeit, um diese Fragen für Dich zu beantworten.

—◆— Wie leicht fällt es Dir, Deine Gedanken und Gefühle mitzuteilen?





# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DIE KOMMUNIKATION & VERBINDUNG

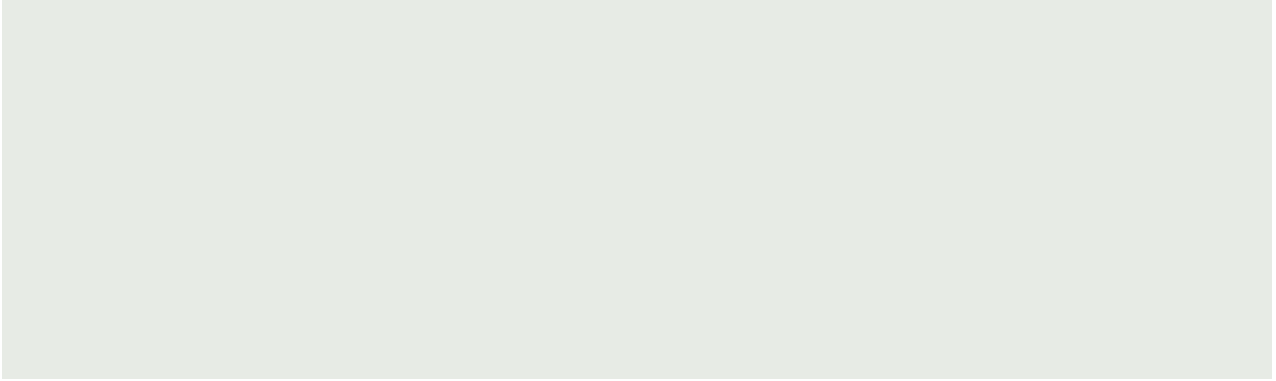
—◆ Fühle ich mich von meinem Umfeld positiv unterstützt oder werde ich zurückgehalten?

—◆ Verbringst Du gerne Zeit mit anderen Menschen in Deinem Zuhause?

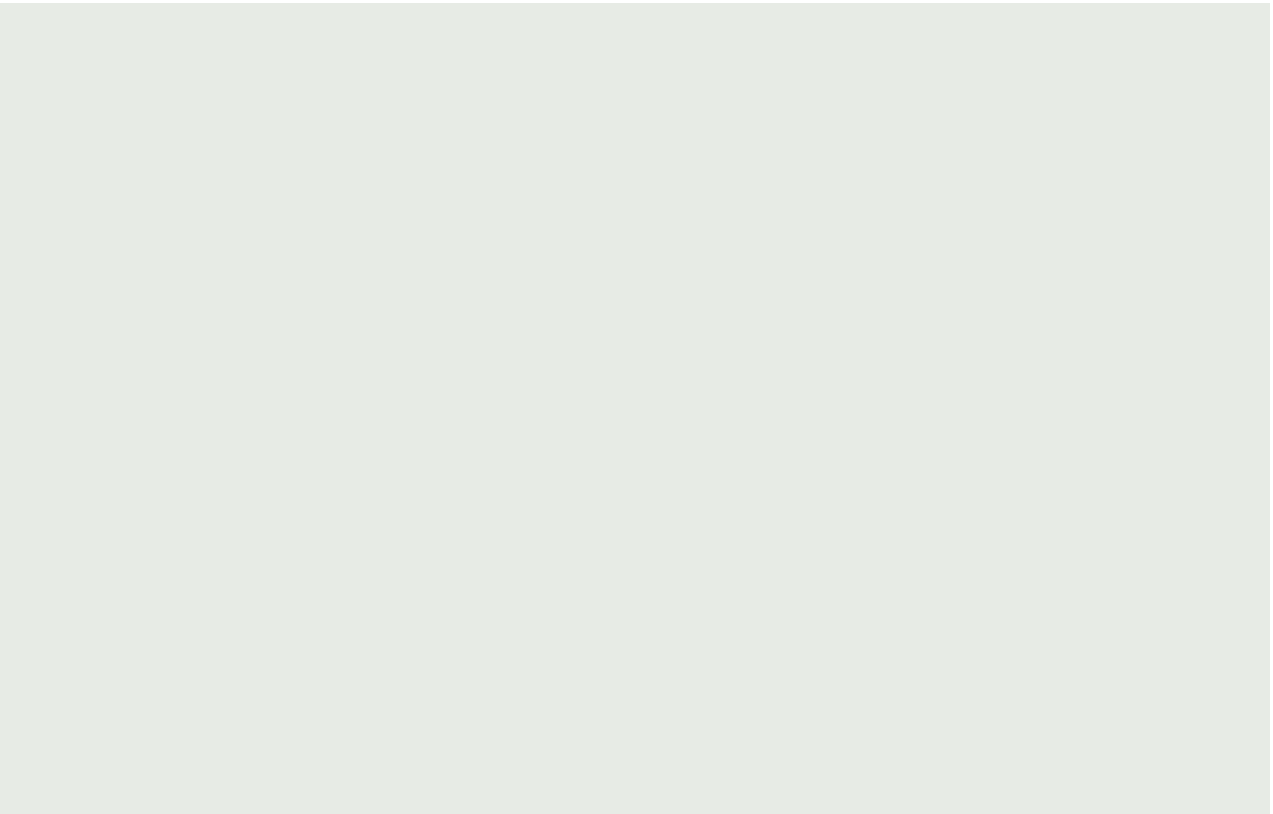
—◆ Welchen Menschen kannst Du Dich anvertrauen?

# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DIE KOMMUNIKATION & VERBINDUNG

- ◆ Welche Menschen schenken Dir Energie und Lebensfreude?

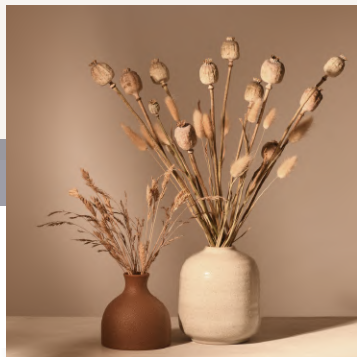


- ◆ Bei welchen Menschen hast Du das Gefühl, dass sie Dich zurückhalten? und warum?



◆ CHECKLISTE WOHN- UND ESSZIMMER

- An welchen Gegenständen hängt deine persönlich positive Erinnerung?
- Was macht die Wohnung wirklich wohnlicher?
- Welche Sammlerstücke werden ständig benutzt und sind sie vollständig?
- Werden Zeitschriften, Kataloge und Bücher regelmässig aussortiert und nur an einem Ort aufbewahrt oder verteilen sie sich in der ganzen Wohnung?
- Werden die DVDs noch angesehen und CDs noch gehört?
- Lässt sich auf dem Salon/Couchtisch eine Tasse Tee abstellen oder musst Du zuerst Platz schaffen?
- Wird das Strickzeug (oder ein anderes Hobby-Zubehör) ordentlich in einem Korb neben dem Sofa aufbewahrt?
- Gibt es einen Platz, wo die Kinder ihre Spielsachen platzieren können?





— ◆ — MODUL 2 — ◆ —

6. DEIN RAUM DER KREATIVITÄT  
DAS KINDERZIMMER ODER EIN  
ZIMMER DEINER WAHL

## 6. DEIN RAUM DER KREATIVITÄT DAS KINDERZIMMER ODER EIN ZIMMER DEINER WAHL

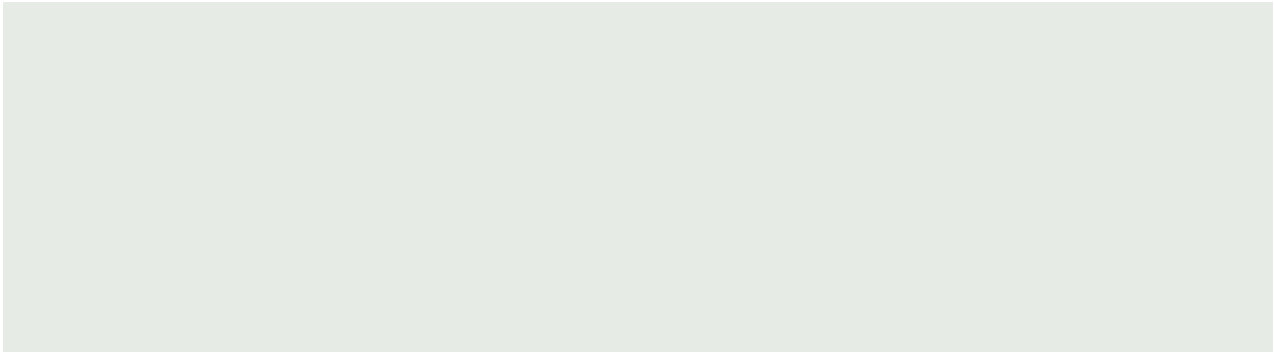
In welchen Raum möchtest Du mehr Kreativität bringen? Im Gegensatz zu den anderen Zimmern, die eine klare Verbindung zu einem bestimmten Raum oder Ort in Deinem Zuhause haben, kann die Magie der Kreativität überall verborgen sein. Du entscheidest, wo Dein Palast der Kreativität entsteht.



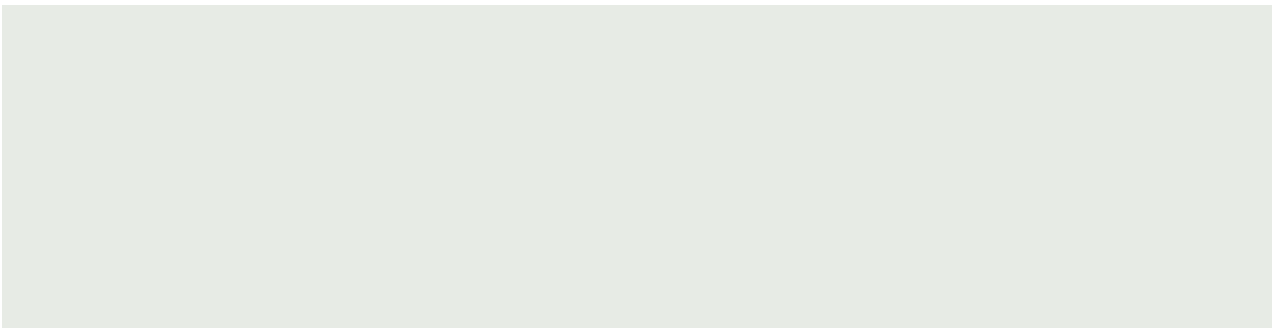
### DEINE FRAGEN FÜR DEN RAUM DER KOMMUNIKATION

- Gibt es in Deinem Zuhause einen Ort, wo Du Deine Kreativität ausleben kannst?

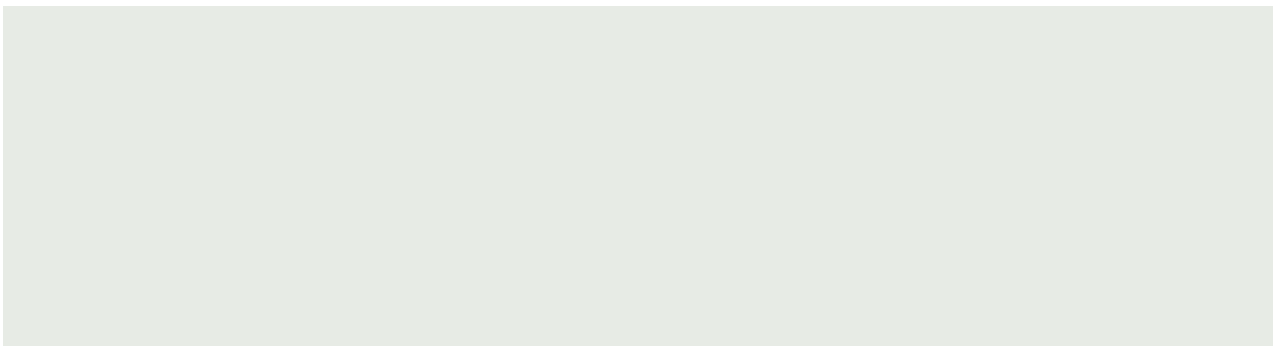
- ◆ Welche Farben, Formen, Bilder und Zitate inspirieren Dich?



- ◆ Wenn Du Dich in diesem Raum befindest, inspiriert er Dich zur Kreativität?



- ◆ Wie kann ein kreativer Raum für Dich aussehen? Was darf nicht fehlen?



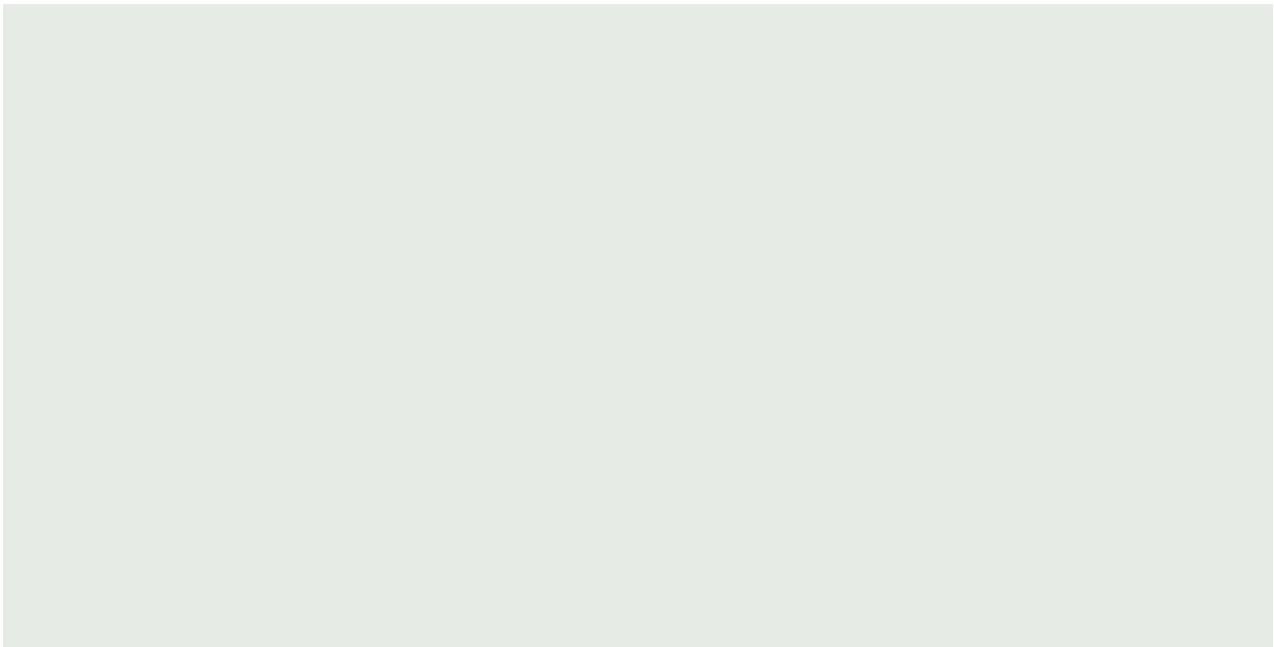
# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DIE KREATIVITÄT

## REFLEXIONS-FRAGEN - INNEN WIE AUSSEN

Die Wahrheit werden wir erst erfahren können, wenn wir uns für unsere Essenz öffnen und bereit sind, zu hinterfragen und neue Wege gehen.

Nimm Dir Zeit, um diese Fragen für Dich zu beantworten.

—◆— Wo und wie lebst Du Deine Kreativität aus?



# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DIE KREATIVITÄT

— ✦ Was bedeutet es für Dich, kreativ zu sein?

— ✦ Was inspiriert Dich zur Kreativität?

— ✦ Erlaubst Du Dir, Deine Kreativität zu leben?



# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DIE KREATIVITÄT

—◆— Siehst Du Deine Welt durch die Augen eines Kindes?

—◆— Wie sieht für Dich ein kreativer Mensch aus und wie kannst Du das in Dein Leben und in Deine Lebensräume bringen?

## DEIN RAUM DER KREATIVITÄT FREIE WAHL ODER KINDERZIMMER

### ◆ CHECKLISTE FREIE WAHL ODER KINDERZIMMER

- Richte Dir bewusst eine kreative Ecke in Deinem Zuhause ein.
- Dein Garten oder Deine Terrasse, kann ein Ort der Kreativität sein.
- Du kannst auch einen Bereich in Deinem Schlafzimmer, den Du vielleicht für Deine Morgenroutine nutzt, einrichten. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.
- Solltest Du ein Kinderzimmer oder auch mehrere Kinderzimmer haben, dann kann das der Ort der gelebten Kreativität sein.
- Das Kinderzimmer kann beispielsweise an einem verregneten Nachmittag, an denen Du ohnehin geplant hast zu Hause zu bleiben, angegangen werden. Hier kannst Du Dich an die Fragen halten, die wir gemeinsam schon angegangen sind. Jedoch beantwortest nicht Du die Fragen, sondern Deine Kinder:
  - Was brauche ich wirklich?
  - Spiele ich mit der Puppe, dem Barbie oder den Autos noch? Kann ich von xy auf zwei reduzieren?
  - Was ist mir wichtig?
  - Was ist defekt und kann in den Müll?
  - Was ist noch gut, kann aber beispielsweise zur Spielbörse gebracht werden?





— ◆ — MODUL 2 — ◆ —

7. DEIN RAUM DES REICHTUMS &  
WOHLSTANDES  
DEIN ARBEITSBEREICH

## ◆ 7. DEIN RAUM DES REICHTUMS & WOHLSTANDES DEIN ARBEITSBEREICH

Die meisten Menschen verbringen etwa die Hälfte ihres Lebens mit Arbeiten. Unabhängig davon, wo Du arbeitest, brauchst Du Energie, Klarheit und Kraft, damit das, was Du tust, Dich oder das Unternehmen, vorwärtsbringen kann.



### DEINE FRAGEN FÜR DEN RAUM DER GESUNDHEIT

- ◆ Gibt es einen Ort in Deinem Zuhause, der Reichtum und Wohlstand widerspiegelt?

A large, empty rectangular box intended for the user to write their answer to the question above.

—◆— Schenkt Dir dieser Raum neue Ideen?

—◆— Wie fühlt sich dieser Raum bzw. dieser Bereich für Dich an? Fühlt sich dieser Bereich wie ein Königreich an?

—◆— Lenkst Du Dich schnell ab in Deinem Arbeitsbereich?  
Gibt es einen getrennten Bereich für Deine Arbeit?

- Hältst Du Dich gerne in der Küche auf, oder findest Du den Weg zur Küche nur, wenn Du gerade Hunger hast?

- Welche Wirkung hat die Küche auf Dich?  
Mit welcher Energie bereitest Du Deine Menüs an?

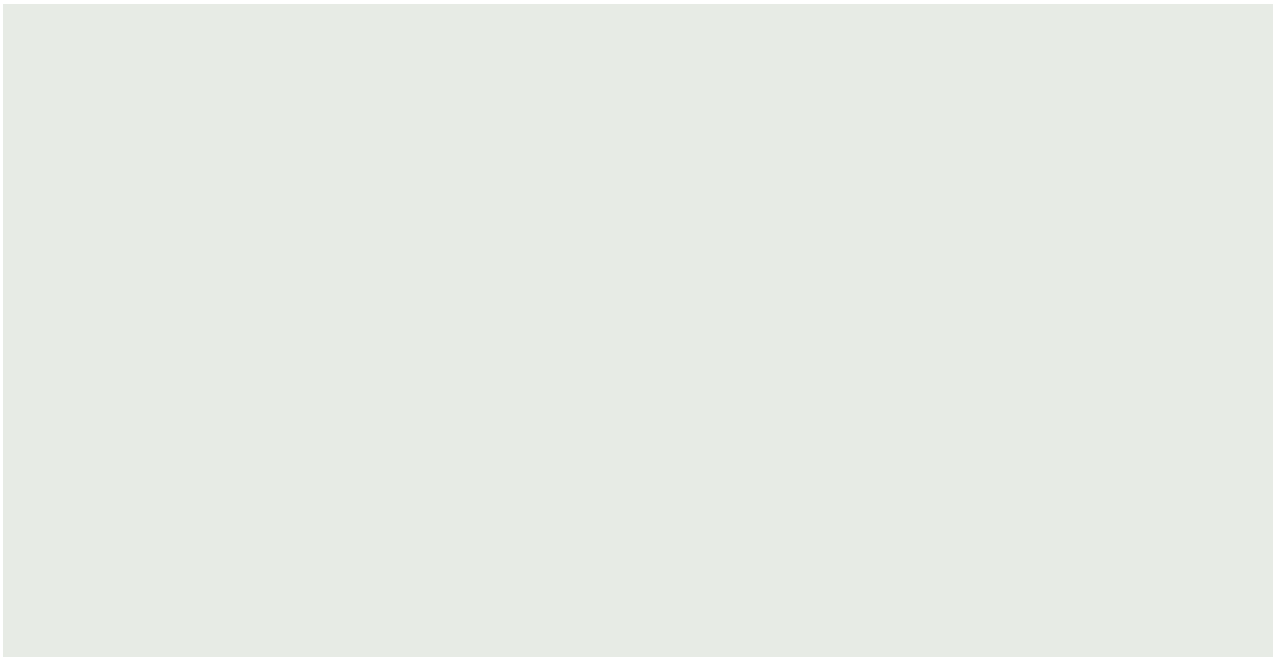
# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR REICHTUM & WOHLSTAND

## REFLEXIONS-FRAGEN - INNEN WIE AUSSEN

Die Wahrheit werden wir erst erfahren können, wenn wir uns für unsere Essenz öffnen und bereit sind, zu hinterfragen und neue Wege gehen.

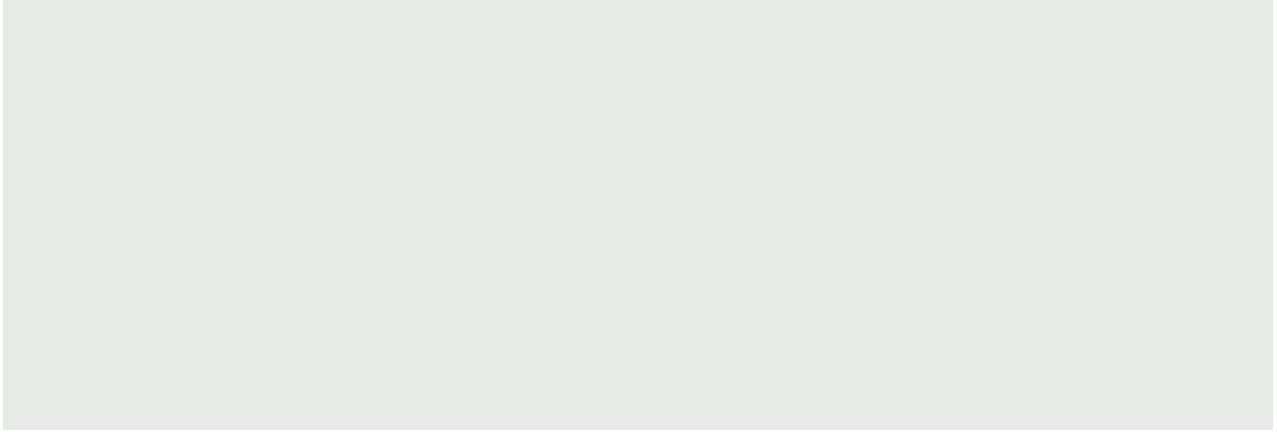
Nimm Dir Zeit, um diese Fragen für Dich zu beantworten.

—◆ Erfüllt Dich Deine Arbeit?

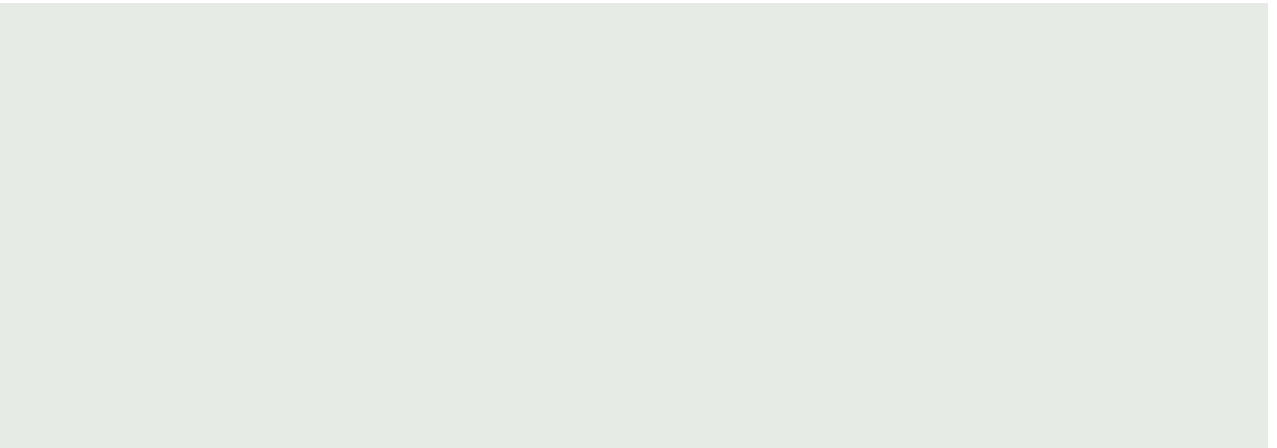


# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR REICHTUM & WOHLSTAND

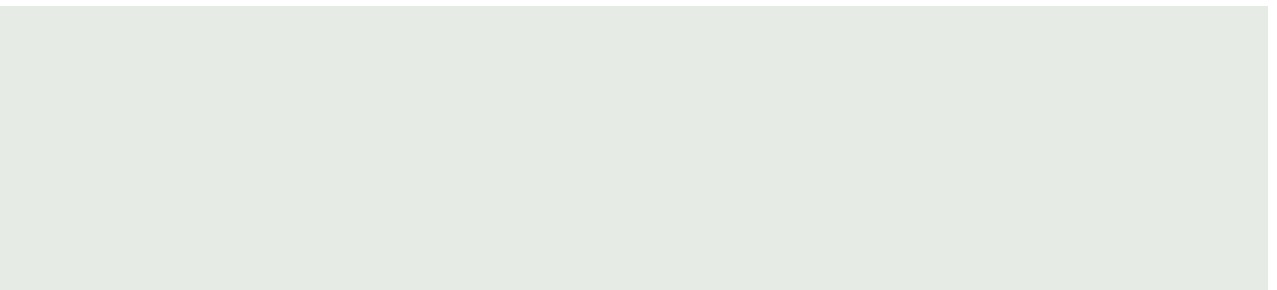
— ✦ Was bedeutet für Dich Wohlstand und Reichtum?



— ✦ Was denkst Du über Geld?



— ✦ Was denkst Du über Menschen, die erfolgreich im Leben sind?





# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR REICHTUM & WOHLSTAND

—◆— Was bedeutet für Dich Erfolg?

—◆— Was lenkt Dich ab?

—◆— Welche Tätigkeiten schiebst Du vor Dich hin?

## CHECKLISTE ARBEITSBEREICH

- Am Arbeitsplatz werden jede einzelne Schublade und jedes einzelne Regal ausgeräumt, gereinigt und wieder eingeräumt – mit dem, was Du wirklich benötigst.
- Reduziere dabei, wenn möglich, von zwei auf eins an. Das bedeutet, dass von zwei Schachteln, Kiste oder Ordner auf einen reduziert wird. Der Inhalt wird jeweils «halbiert» und nur noch in eine Kiste mit den Inhalten befüllt.
- Um den Schreibtisch zu entrümpeln, habe ich die Erfahrung gemacht, den Schreibtisch leerräumen und dabei drei Stapel zu machen:
  1. Stapel ist zum Wegwerfen
  2. Stapel mit den Dingen, die erledigt werden müssen und
  3. Stapel sind die Dinge zum Ablegen.





— ♦ — MODUL 2 — ♦ —

8. DEIN RAUM DES  
UNTERBEWUSSTSEINS  
DEIN KELLER

## 8. DEIN RAUM DES UNTERBEWUSSTSEINS DEIN KELLER

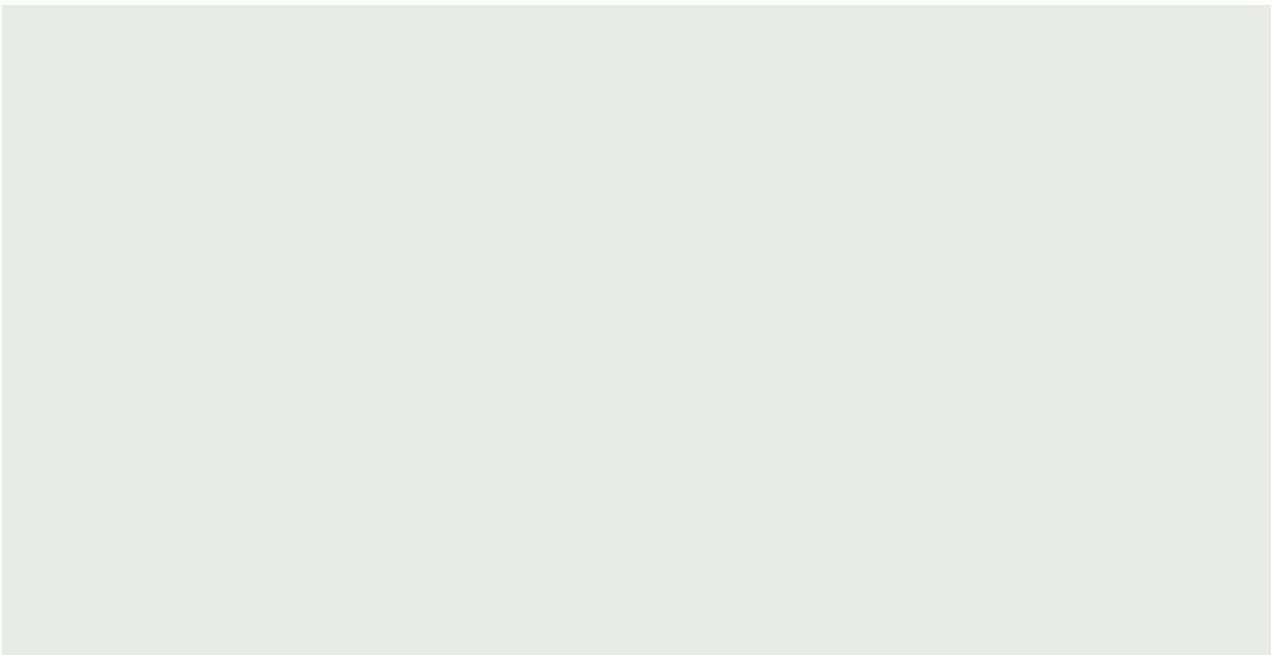
Laut Feng Shui steht der Keller für den Raum des Unterbewusstseins des Menschen. Das Unterbewusstsein sieht der Mensch nicht, genauso wie den Keller. Deshalb neigen wir auch dazu, immer erst einmal alles in den Keller zu schaffen – bis nichts mehr geht und das Gefühl der Überforderung sich in einem breit macht.



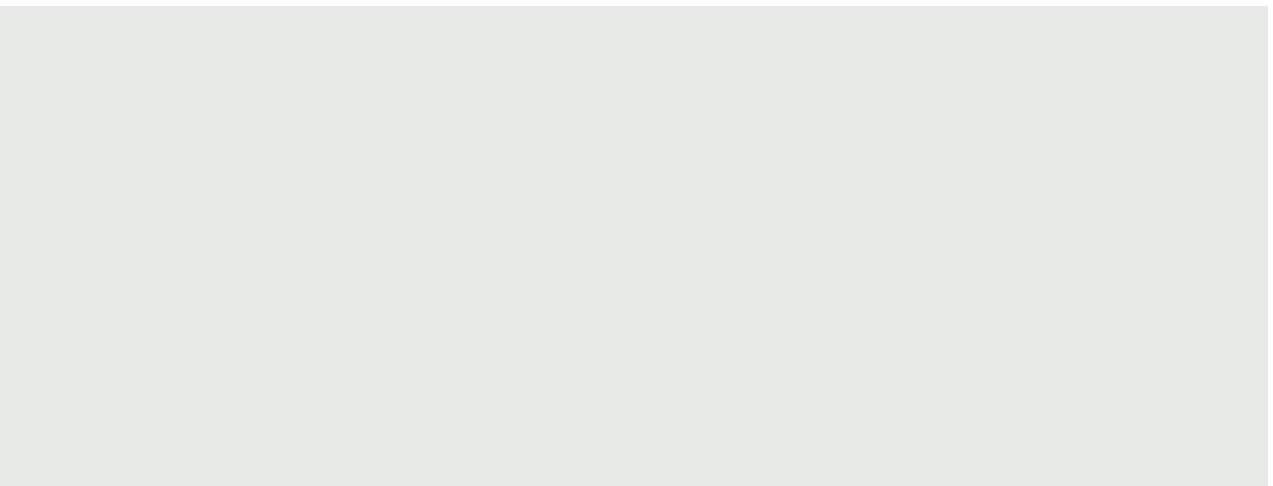
### DEINE FRAGEN FÜR DEN RAUM DES UNTERBEWUSSTSEIN

- Kommst Du problemlos in Deinen Keller?  
Wofür nutzt Du Deinen Keller?

- ◆ Wofür brauchst Du Deinen Keller? Wird er als Zwischenlager genutzt oder bewahrst Du dort Dein Fahrrad, Deine Gartenstühle oder Weinregale auf?



- ◆ Seit wann stehen sie im Keller? Brauchst Du all diese Dinge wirklich?



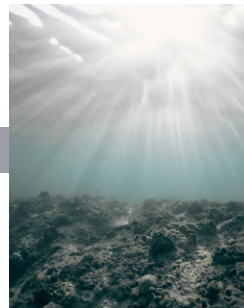
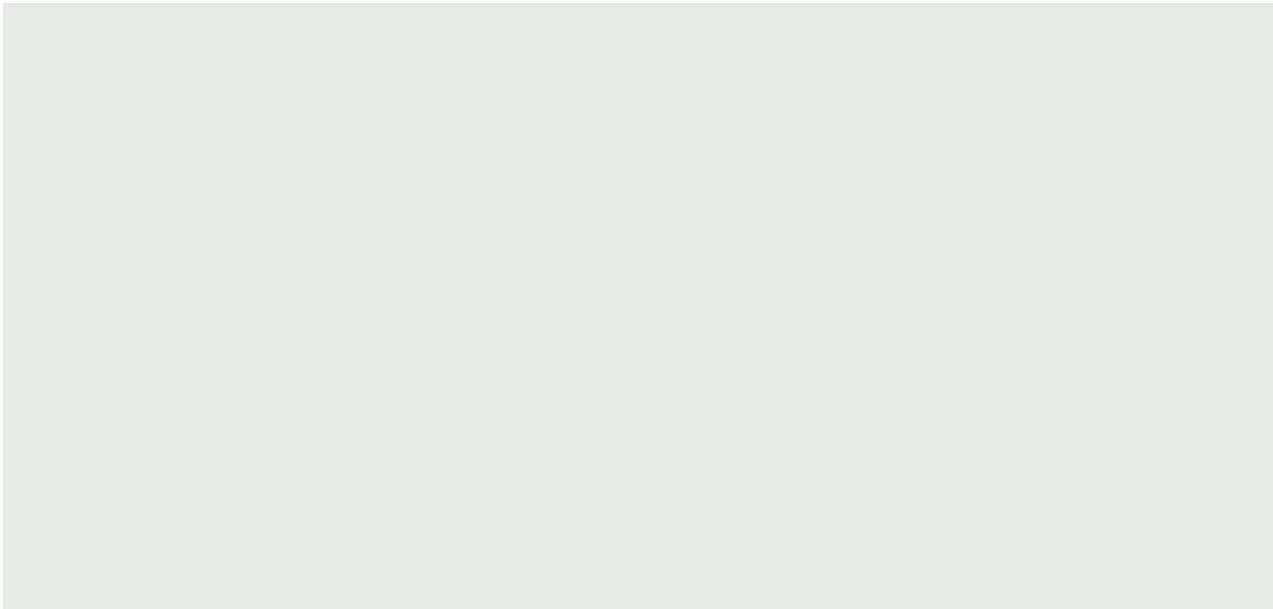
# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DAS UNTERBEWUSSTSEIN

## REFLEXIONS-FRAGEN - INNEN WIE AUSSEN

Die Wahrheit werden wir erst erfahren können, wenn wir uns für unsere Essenz öffnen und bereit sind, zu hinterfragen und neue Wege gehen.

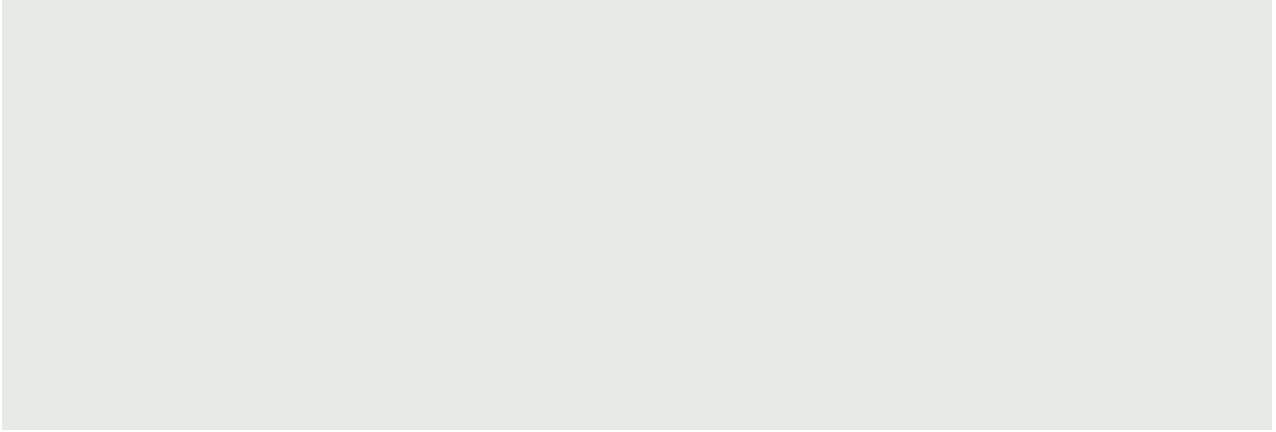
Nimm Dir Zeit, um diese Fragen für Dich zu beantworten.

—◆— Was würdest Du gerne loslassen, kannst es aber irgendwie nicht?

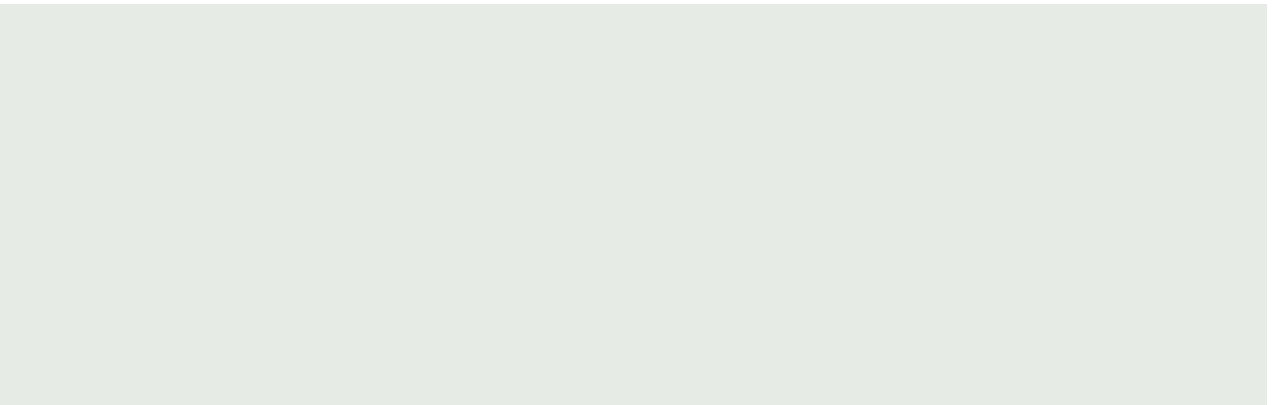


# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DAS UNTERBEWUSSTSEIN

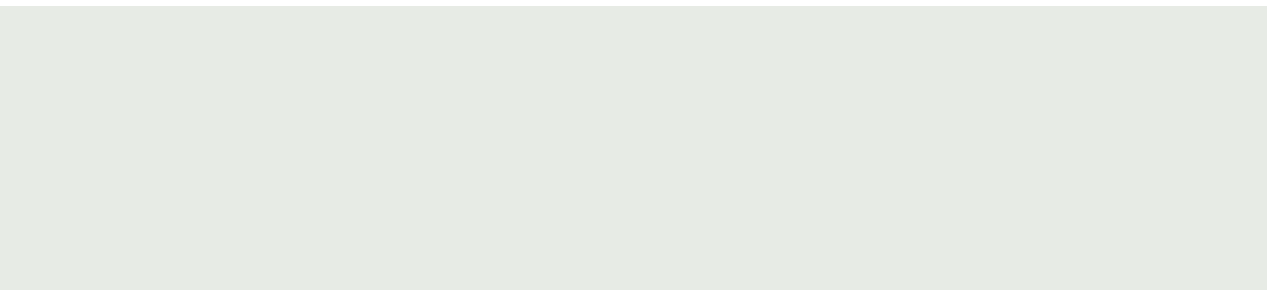
— ✦ Welche Eigenschaften magst Du an Dir nicht?



— ✦ Was versuchst Du Dir und anderen Menschen zu verbergen?



— ✦ Womit möchtest Du am Allerliebsten nichts mehr zu tun haben?



# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DAS UNTERBEWUSSTSEIN

—◆— Was möchtest Du gerne vergessen?

—◆— Wovor drückst Du Dich gerade?



◆— CHECKLISTE KELLER

- Überlege Dir vorgängig, wie Du den Keller nutzen möchtest.
- Gib Dir dafür ein bis zwei Tage Zeit.
- Solltest Du über kein grosses Auto verfügen, organisiere einen Lieferwagen.
- Schaffe zuerst einmal die sperrigsten Dinge raus.
- Arbeite Dich nach dem folgenden Prinzip durch:  
Kann weg, kann bleiben, wird verkauft.
- Mache dabei KEINE Kompromisse! Alles, was über ein Jahr nicht genutzt wurde, darf weiterziehen. Bist Du überfordert, bitte um Hilfe und Unterstützung!
- Nach dem Ausmisten: Putze den Keller und räume die Regale ein oder/und um.
- Beschrifte die Kisten.
- Decke die saisonalen Dinge wie Grill oder Ski- und Skischuhe gut ab.
- Wenn nicht schon gegeben, Sorge für eine angenehme Grundbeleuchtung.

Die Liste, was alles im Keller aufbewahrt werden kann, kann unendlich lang sein. Die Fragen, die Du Dir immer stellen kannst, sind:

Was wäre, wenn all diese Sachen bei einer Überschwemmung nass oder bei einem Brand vernichtet werden würden?

Wenn bei den meisten Dingen die Antwort «nein» ist, ist es Zeit sich davon zu verabschieden.



— ♦ — MODUL 2 — ♦ —

8. DEIN RAUM DES  
UNTERBEWUSSTSEINS  
DEIN KELLER

## 9. DEIN RAUM DES ÜBERBEWUSSTSEINS DEIN DACHBODEN

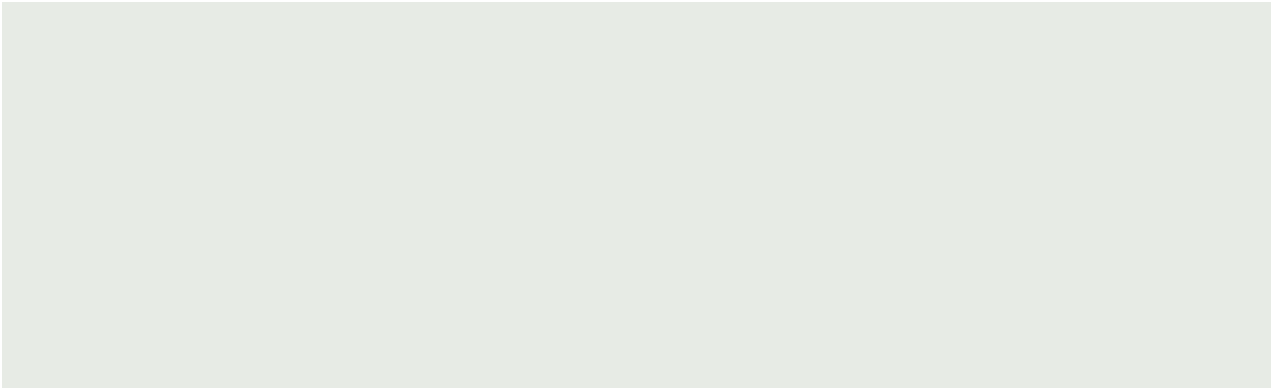
Dinge, die Du im Estrich aufbewahrst, können Dich, Deine Selbstentfaltung und Dein Streben nach Höherem behindern. Mit den ganzen Dingen, die Du auf Deinem Kopf hast, erdrückst Du Dich selbst. Ein vollgestopfter Dachboden kann manchmal auch erdrückend wirken.



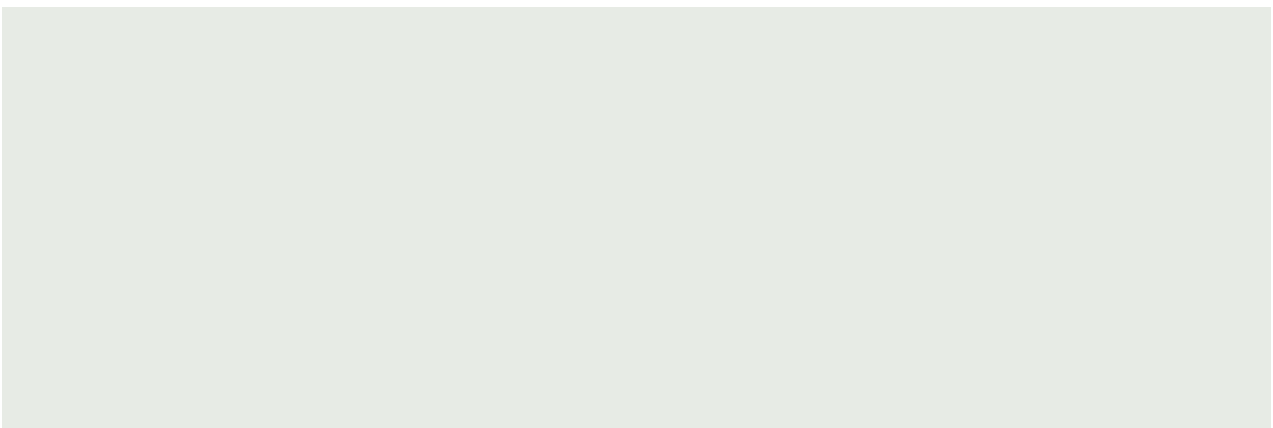
### DEINE FRAGEN FÜR DEN RAUM DES ÜBERBEWUSSTSEIN

- Was löst der Gedanke an Deinen Dachboden / Estrich bei Dir aus?

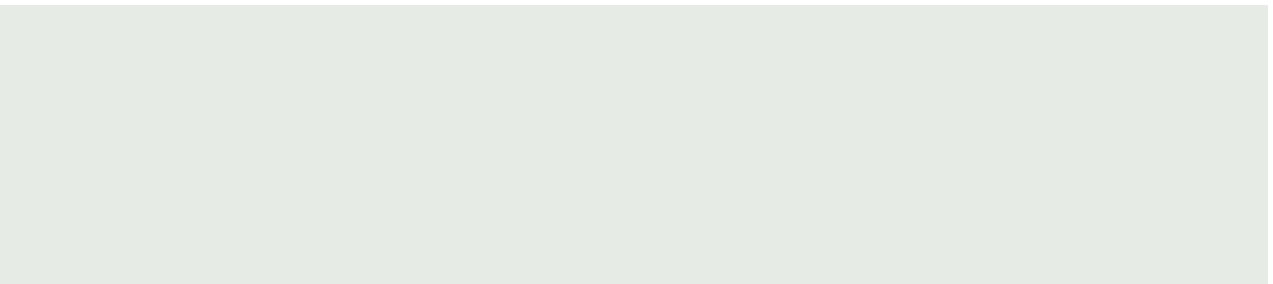
—◆— Kommst Du problemlos zu Deinem Dachboden und in  
Deinen Estrich?



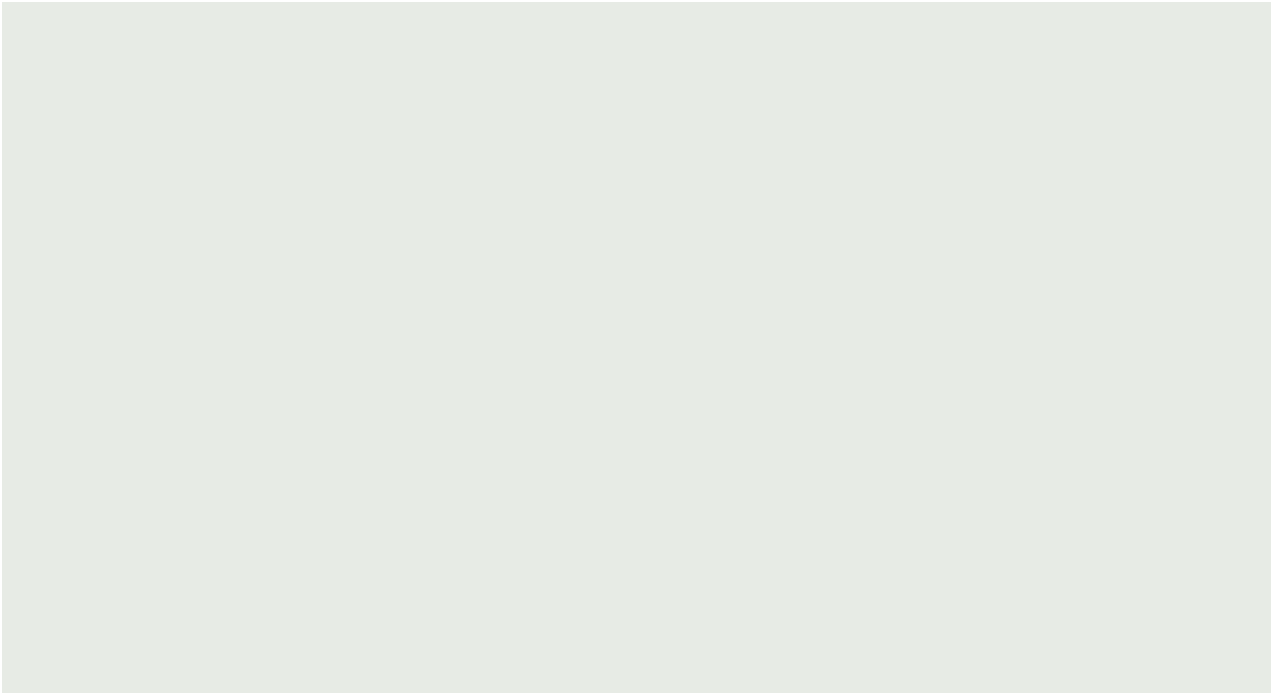
—◆— Wofür nutzt Du Deinen Dachboden?



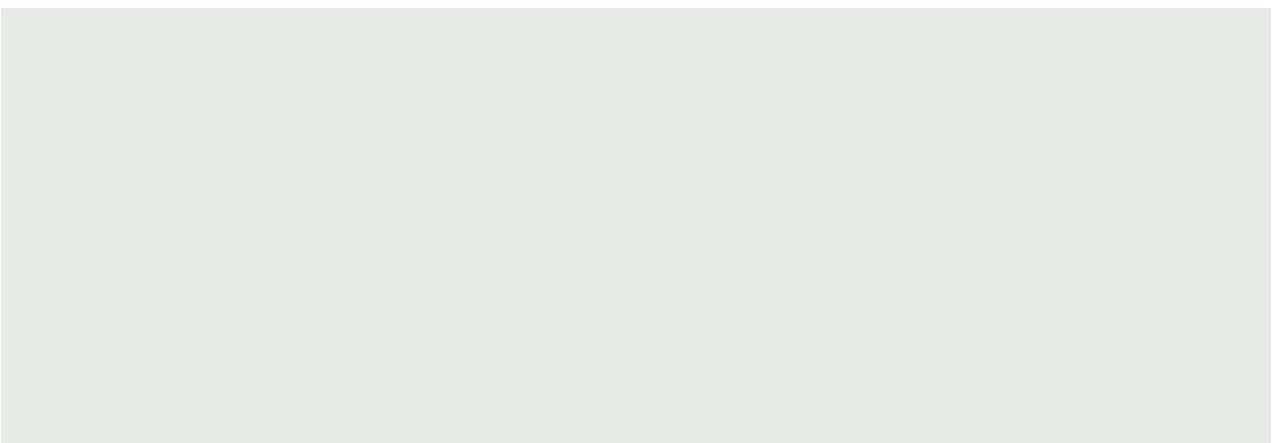
—◆— Wird er als Zwischenlager genutzt oder bewahrst du dort  
Deine Kleider und Bücher auf?



- ◆ Benutzt Du diese Dinge noch?  
Brauchst Du die Dinge noch?



- ◆ Was wäre, wenn all diese Sachen bei einer  
Überschwemmung nass oder einem Brand vernichtet  
werden? Wie fühlt sich das an?



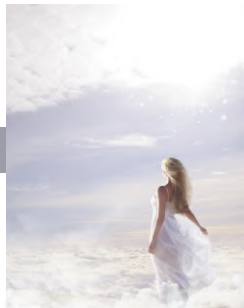
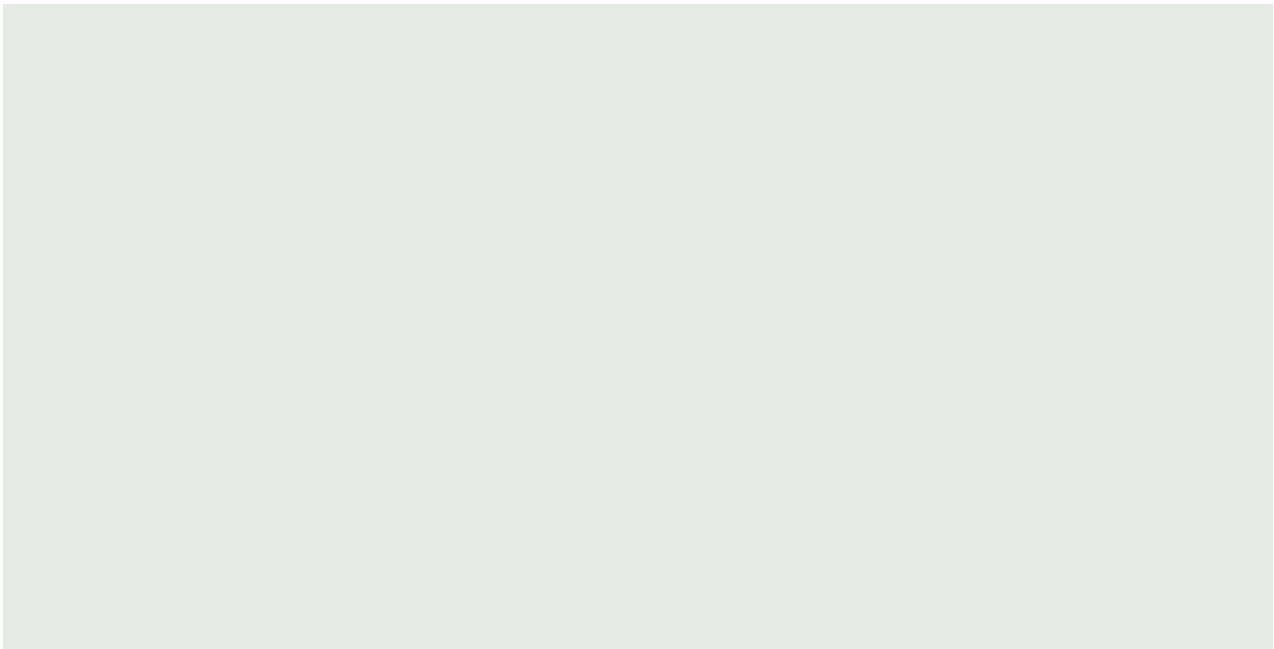
# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DAS ÜBERBEWUSSTSEIN

## REFLEXIONS-FRAGEN - INNEN WIE AUSSEN

Die Wahrheit werden wir erst erfahren können, wenn wir uns für unsere Essenz öffnen und bereit sind, zu hinterfragen und neue Wege gehen.

Nimm Dir Zeit, um diese Fragen für Dich zu beantworten.

—◆— Erlaubst Du Dir gross zu träumen?



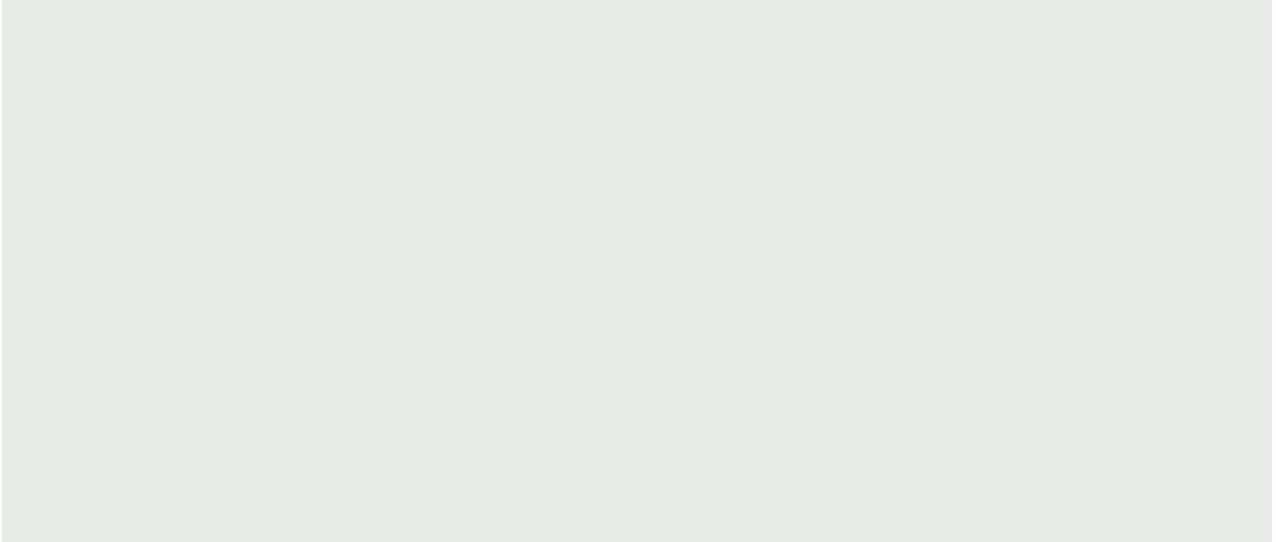
# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DAS ÜBERBEWUSSTSEIN

—◆ Glaubst Du an das Übernatürliche?

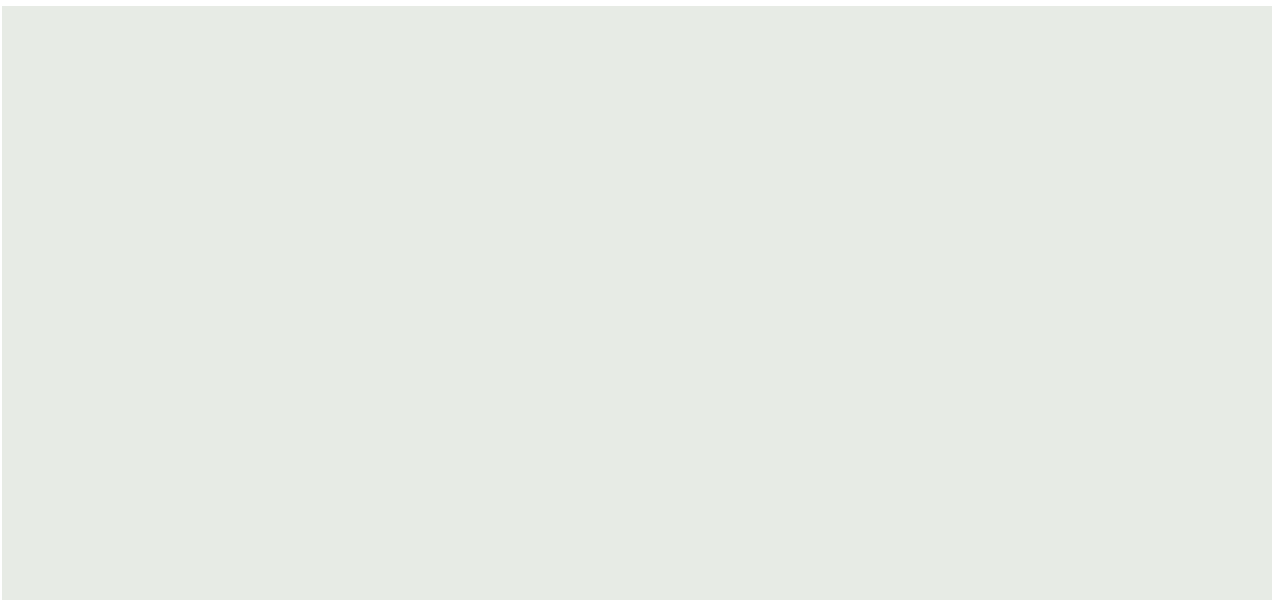
—◆ Was wäre, wenn es eine höhere Version von Dir selbst gäbe, die Dir zur Seite steht und Dich in Deinen Prozessen unterstützt?

# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DAS ÜBERBEWUSSTSEIN

- ◆ Wo stehst Du Dir noch selbst im Weg, um Dich selbst zu entfalten und neu zu erfinden?



- ◆ Wo sabotierst Du Dich, wenn Du etwas Höheres anstreben möchtest?  
Wo triffst Du keine klare Entscheidung für Deine Zukunft?







— ✦ — MODUL 2 — ✦ —

10. DEINE  
INNEREN  
LEBENSÄRÄUME

## ◆ 10. WIE SIEHT ES IN DEINEN INNEREN RÄUMEN AUS?

Hast Du Dich schon einmal gefragt, was Du den ganzen Tag so denkst? Was sich den ganzen Tag so in Deinem Kopf ansammelt und eine Auswirkung auf Deinen Körper hat?

Negative Gedanken können das im Inneren sein, was das Gerümpel im Aussen ist:

ZEUG UND DINGE, DIE UNS BESCHÄFTIGEN, DIE WIR ABER IN WAHRHEIT NICHT BRAUCHEN.

◆ Wir sind die meiste Zeit des Alltags irgendwo in unseren Gedanken gefangen und hören zu selten auf unsere Instinkte, unseren Körper und unsere Empfindungen.

Meistens haben wir diese Teile unseres Systems sogar in eine dunkle Schublade geschoben und empfinden sie als lästig. Doch wir haben nun einmal bestimmte Bedürfnisse und nicht auf sie zu hören, lässt unsere wichtige Lebensenergie sinken.

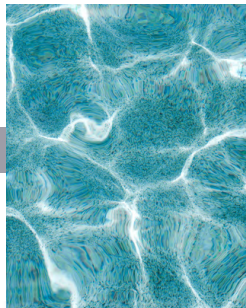
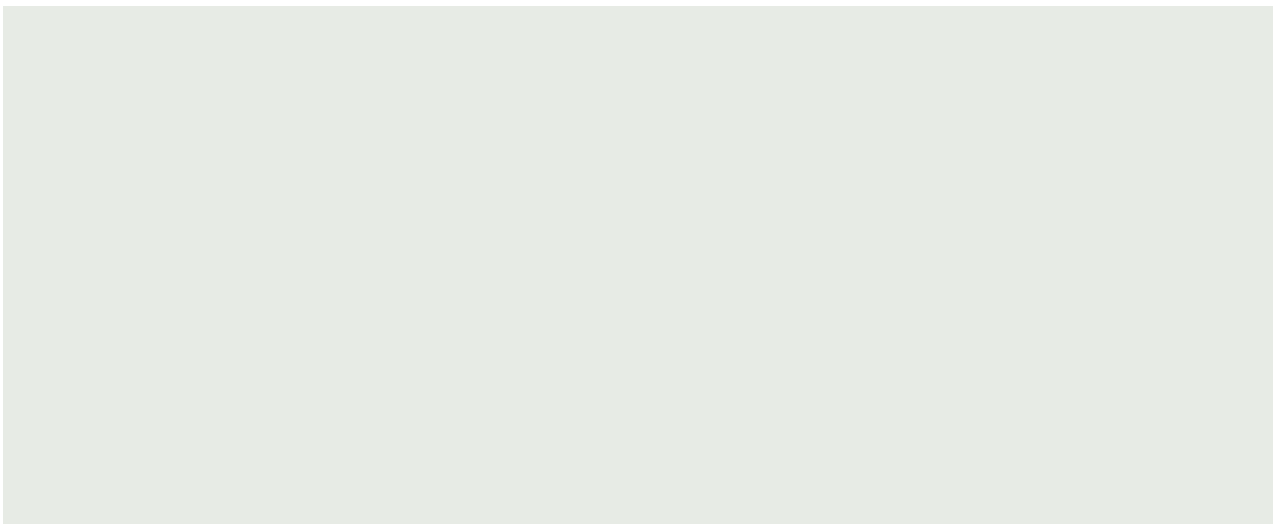


# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DEINE INNEREN RÄUME

## REFLEXIONS-FRAGEN - INNEN WIE AUSSEN

Möchtest Du etwas Neues in den Leben einladen? Ein erster Schritt dafür wäre es, sich seiner Gedanken bewusst zu werden und sich von negativen Gedanken zu lösen. Denn so kann neuer Raum in Deinem Innern und Deinem Zuhause geschaffen werden.

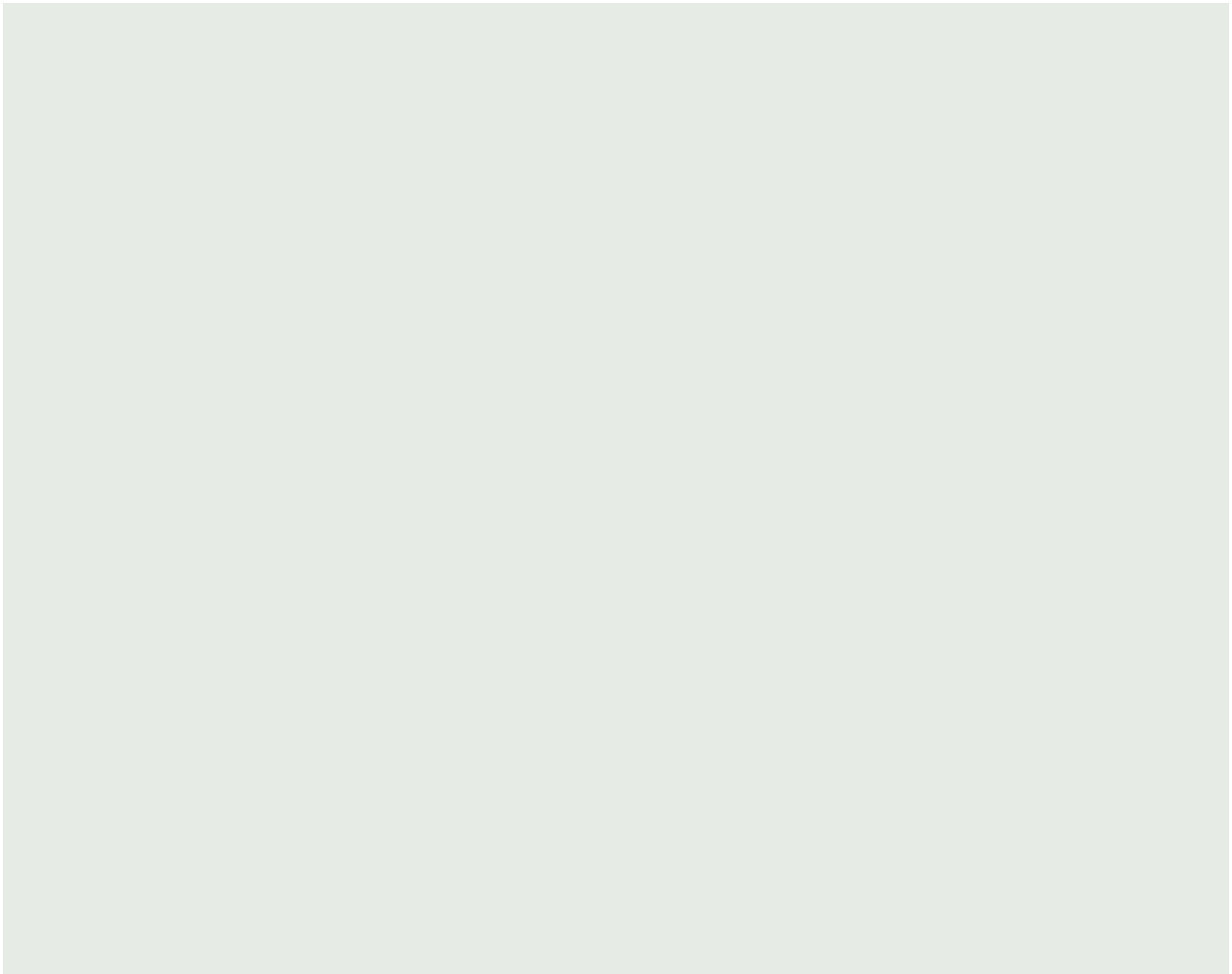
—◆ Wenn ein Gedanke aufkommen, stell Dir die Frage: Woher stammt dieser Gedanke? Ist das mein Gedanke? Entspringt er einem tieferen Wissen? Oder ist es einfach nur ein destruktives Gedankenmuster? Notiere es hier.



# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DEINE INNEREN RÄUME

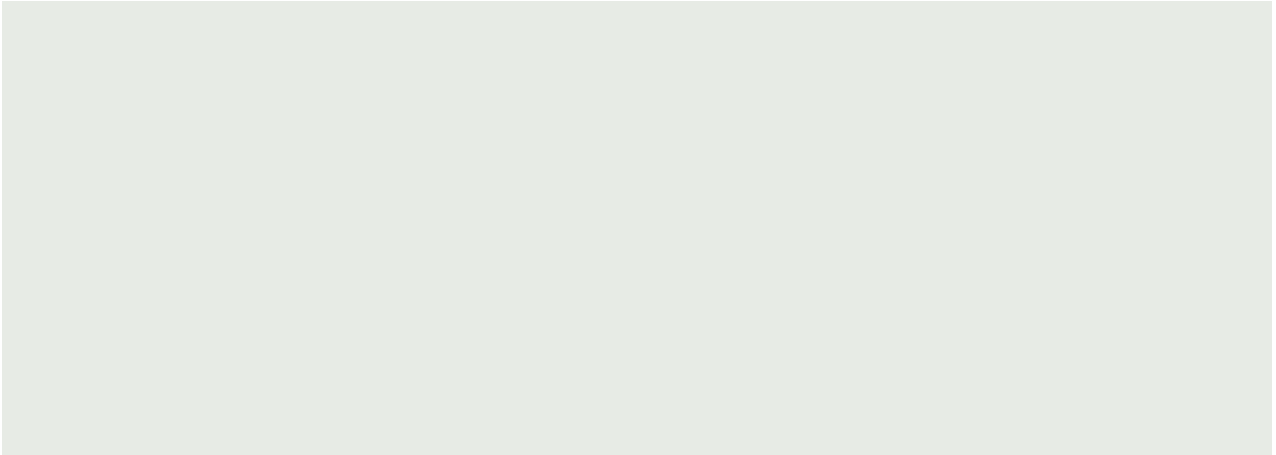
—◆ Gönne Dir immer wieder bewusste Ruhephasen durch den Tag hindurch. Das muss nicht heißen, dass Du nichts tust, sondern dass Du Dir bewusst Zeit für Aktivitäten nimmst, die Dich innerlich aufladen und Deine Gedanken beruhigen.

Die Top 10 Deiner destruktiven Gedanken: Schreibe sie Dir auf und formuliere sie in positive Fragen um. Zum Beispiel wird »Ich bin nicht gut genug« zu »Warum bin ich gut genug?«

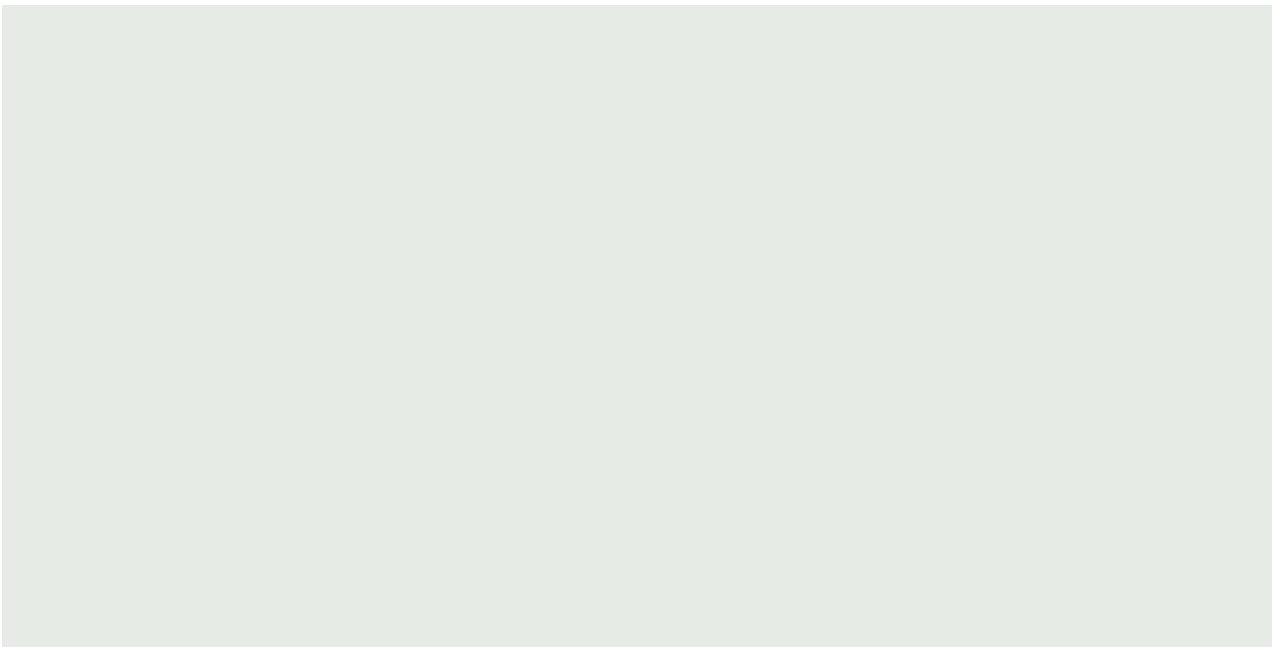


# TRANSFORMIERENDE FRAGEN FÜR DEINE INNEREN RÄUME

- Was ist der unbewusste Nutzen Deiner destruktiven Gedanken?  
Erlaube Dir immer wieder verrückte Gedanken zu haben, zu hinterfragen.



- Welche Gedanken hindern Dich daran, in die Gänge zu kommen?





MODUL 3  
TIPPS, TRICKS &  
— *Abschluss* —

## ABSCHLUSS TIPPS, TRICKS & ÜBUNGEN

Damit Du etwas Neuem in Deinem Leben erschaffen kannst, braucht es Platz.

Wenn Du etwas hast, was Dir zwar viel bedeutet, Du aber keine Verwendung hast, dann kannst Du daraus etwas Neues erschaffen.

Ich hatte eine ähnliche Situation. Ich wollte aus einer alten Malerleiter ein Regal kreieren. Eine Malerleiter hatte ich nicht, doch mir war, um ehrlich zu sein das Geld zu schade eine neue zu kaufen.

Und so stöberte ich auf den Flohmärkten und fand eine zu einem grossartigen Preis. Es gibt super Bücher oder auch spannende DYS-Videos auf YouTube. Stöbere Dich einmal durch die Videos und lass Dich inspirieren.

- Versuche es einmal mit einem Perspektivenwechsel. Schnapp Dir die Kissen und kaufe neue Überzüge oder Stelle die Vasen und Stühle einmal an einem anderen Ort hin. Du wirst staunen welchen Effekt dies haben kann.



## TIPPS AUFBEWAHRUNGSMÖBEL

- Um nach dem Entrümpeln die Ordnung behalten zu können, braucht es genügend Stauraum und etwas Organisation.
- Investiere in gute Storage-Möbel, denn es lohnt sich. Offene Regale machen sofort sichtbar, was Du hast. Schubladenelemente eignen sich besonders, um Dinge zu sortieren. Möbelstücke mit Türen verbergen Sachen, die man nicht immer anschauen möchten. Schaue, was Dich am besten anspricht und dass Du einen guten Mix findest.
- Entscheidest Du Dich dazu Regale zu besorgen, dann schaue je nach Räumlichkeit (Keller, Estrich und Arbeitsbereich), dass sie ziemlich hoch sind. Wenn Du etwas kleiner bist, lohnt es sich eine kleine Leiter zu kaufen, um problemlos an die obersten Regale zu kommen. Dinge, die Du nicht oft verwendest, finden ihren Platz in den oberen Ablage.
- Boxen bieten Dir die ideale Möglichkeit kleine Dinge hübsch aufzubewahren und in einem Regal so zu stellen, dass es schick und ordentlich aussieht. Achte auch auf die Farbwahl. Weisse und roh belassene Boxen und Zeitschriftenhalter wirken edel, ruhig und harmonisch.
- Die Unterbettschubladen eignen sich perfekt, um frische Bettwäsche oder Kleider aufzubewahren.
- Eine Kommode eignet sich, wenn eine tolle Wand ausgenutzt werden kann. Du wirst beim Skizzieren sehen, was dies alles ausmachen kann.



## TIPPS AUFBEWAHRUNGSMÖBEL

- Falls Du ein offenes Kleiderschranksystem hast und es Dich zwischendurch nervt, dass Du keine Türen hast, kannst Du es evtl. einmal mit Vorhängen versuchen. Wähle für den Vorhang die gleiche Farbe wie für die Wände, damit das Ganze harmonisch wirkt.
- Körbe eignen sich perfekt, um Zeitschriften und Zeitungen hübsch aufzubewahren.
- Wenn Du eher der kreative Typ bist, kannst Du auch gerne versuchen einen individuellen Stauraum mit verschiedenen Elementen zu gestalten.
- Um auch bei den Lebensmitteln die Nachhaltigkeit zu leben, eignen sich Einmachgläser und Dosen. Diese können in Unverpackt-Läden aufgefüllt werden und sehen im Küchenschrank oder im Regal stylisch aus.
- Haken bringen alles an die Wand und erleichtert das Reinigen des Raumes. Besen und co. können ganz leicht aufgehängt werden. Je mehr vom Boden wegkommt, desto besser ist es.
- Um den Überblick der Kisten und Aufbewahrungsboxen zu verlieren, empfehle ich Dir sie mit handgeschriebenen Schildern oder kleinen ausgedruckten Beschreibungen zu versehen.

## AUFGABEN

Lass uns noch kurz einen Blick zurückwerfen: In den vergangenen Wochen ist viel passiert.

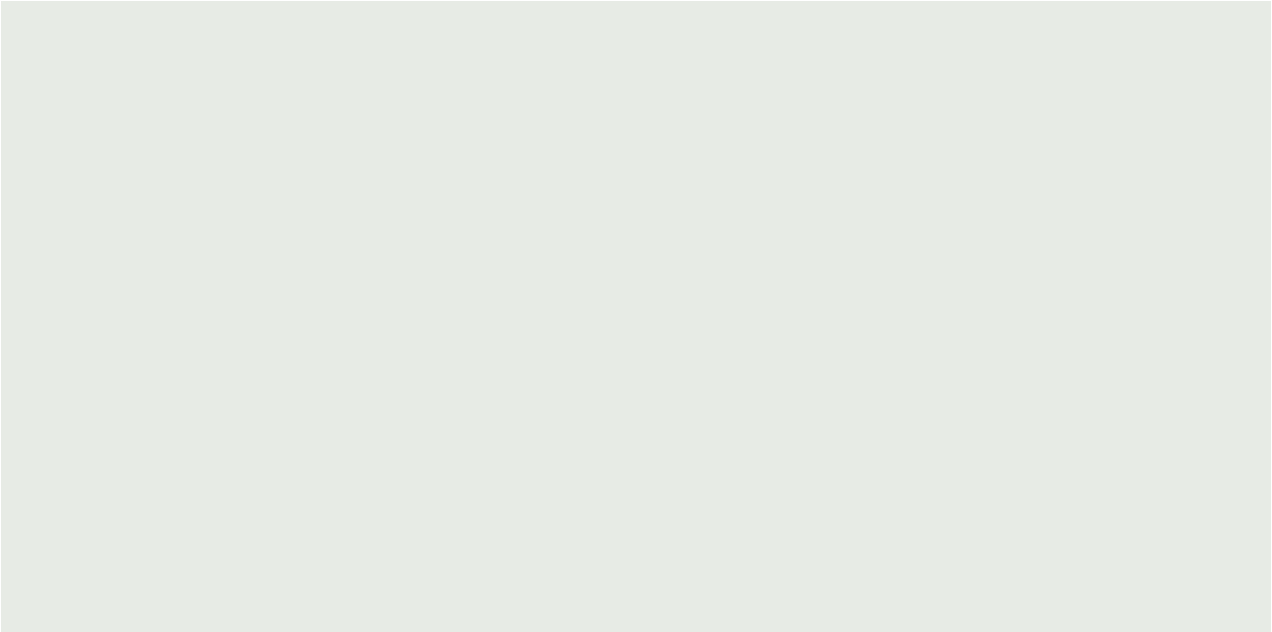
Du hast ein neues Verständnis von Ordnung und Entrümpeln erhalten. Du weißt, jetzt welche Auswirkungen Gerümpel auf Dein Leben und die verschiedenen Lebensbereiche haben kann.

### —ABSCHLUSS-FRAGEN

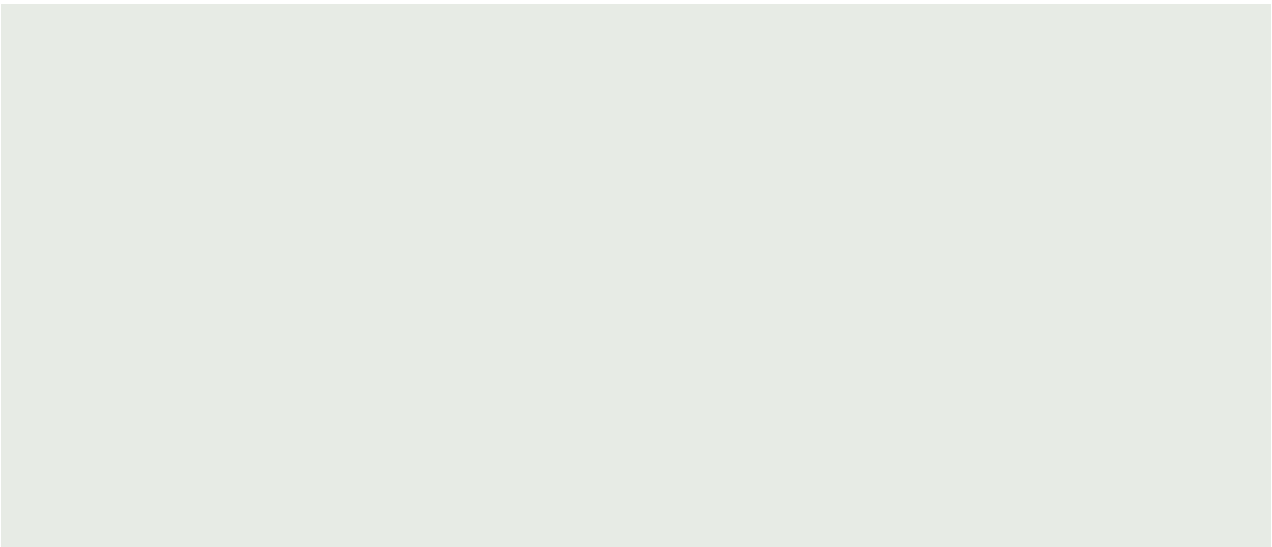
Zu welchen Erkenntnissen bist Du gekommen?

## AUFGABEN

— Was nimmst Du für Dich mit?



— Gibt es noch Momente, wo es Dir schwerfällt, Dinge nicht an ihren Platz zurückzulegen? Woran könnte das liegen? Was hindert Dich oder was nervt Dich?





ÖLE, ENERGIE  
& MEHR

— ✦ — *Bonus* — ✦ —



—◆— THE ART  
OF *clarity* —◆—

## RÄUCHERWERKE & ANLEITUNG

### ◆ PALO SANTO

Man sagt, dass die bösen Geister den Duft von Palo Santo verabscheuen, während sich die guten Geister von ihm angezogen fühlen. Auch noch heute benutzt man Palo Santo unterstützend zur Raumreinigung oder für die Heilung von Krankheiten.

Es stimuliert die Fantasie in Liebesräucherungen, beruhigt und wirkt ausgleichend, erhebt die Seele, schenkt Geborgenheit und vertreibt negative Energien. Auch Palo Santo kann fürs regelmässige Ausräuchern der Wohnräume verwendet werden.

### ◆ WEISSER SALBEI

Er wird verwendet, um Böses abzuwehren und ein geklärtes Bewusstsein zu erzeugen. Er hat eine starke reinigende und klärende Wirkung, baut seelisch auf, erfrischt den Geist und führt zu Weis- und Klarheit. Eignet sich fürs regelmässige Ausräuchern der Wohnräume.

### ◆ LAVENDEL

Die Blüten wirken reinigend, desinfizierend und krampflösend. Sie sorgen zudem für Klarheit und beruhigen die Nerven.

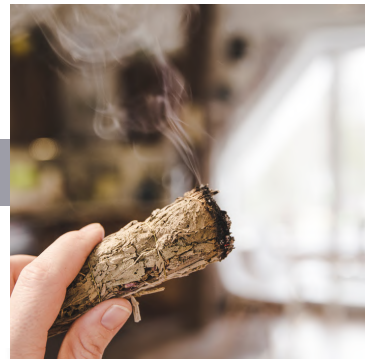
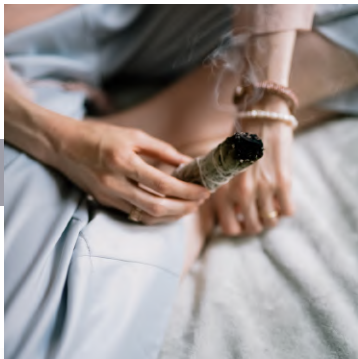
# — THE ART OF *clarity* —

## WEIHRAUCH

Das Harz des Weihrauchbaumes wirkt gegen Niedergeschlagenheit und Erschöpfung und fördert das Selbstvertrauen. Ein gutes Anti-Stress-Mittel.

## JASMIN

Seine zart duftenden Blüten regen die Sinnlichkeit an, heben die Stimmung, schenken Zuversicht und Optimismus. Ein wirksames Mittel gegen Stress.



## DAS BRAUCHST DU

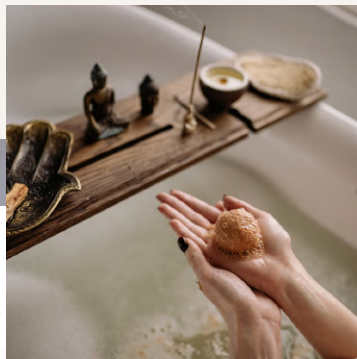
- Feuerfeste Schale: Du kannst eine Schale aus Steingut oder Messing nehmen. Sie soll DIR gefallen, denn das Räuchern ist etwas Rituelles. Daher verwende bitte keinen Aschenbecher oder Abfalleimer.

- Räuchersand: Es gibt speziellen Räuchersand zu kaufen. Dieser dient zur Isolierung und Belüftung der Kohle. Du kannst auch Sand aus der Sandkiste nehmen, der muss aber sterilisiert werden, um keine Bakterien im Raum zu verteilen. Übergiesse den Sand dazu mit kochendem Wasser und lasse ihn für 1 Stunde bei 200 Grad im Backofen ausheizen.
- Räucherkohle: Du kannst spezielle Räucherkohle nehmen oder ein Stück Glut aus dem Kachelofen.
- Räucherwerk (Kräuter, Blüten, Harze).
- Zange: Die Zange brauchst Du, um die Kohle zu platzieren und um das verbrannte Räucherwerk von der Kohle zu streichen.
- Feder (optional): Den Rauch mit einer Feder zu verteilen hat etwas Rituelles, ist aber nicht notwendig. Eine Schwenkschale ist auch sehr gut geeignet, da man dabei immer eine Hand frei hat, und in alle Ecken leicht hinkommt.



◆ ANLEITUNG

- Befülle die feuerfeste Räucherschale mit Sand.
- Zünde ein Stück der Räucherkohle an.
- Wenn die Kohle glüht, legst Du sie auf den Sand in das Gefäß.
- Sobald die Kohle bis zum Rand durchgeglüht ist, legst Du Dein ausgesuchtes Räucherwerk darauf.
- Lege erst frisches Räucherwerk auf, wenn das alte verbrannt ist.
- Räuchere so lange, bis Du das Gefühl hast, dass es sich gut anfühlt.
- Lüfte danach die Räume durch.
- Zum Abschluss kannst Du noch ein ätherisches Öl in den Diffusor tröpfeln. Ich persönlich verwende die Öle von doTERRA.





# — ÄTHERISCHE ÖLE FÜR DEINE VISION —



CLARY SAGE – das Öl für Deine Klarheit und Deine Vision  
Weihrauch wird oft auch als „König“ der ätherischen Öle bezeichnet, denn er ist aufgrund seines reichhaltigen Aromas eines der wertvollsten und kostbarsten Öle. Bereits vor Jahrhunderten verwendeten die alten Ägypter Weihrauchharz in vielfältiger Weise

MELISSA – das Öl des Lichts und der Klarheit  
Das ätherische Öl Melissa (Zitronenmelisse) ist eines unserer seltensten und teuersten Öle. Melissa kann einen kleinen Energiefunken entzünden und kann dabei unterstützen, sein wahres Selbst zu finden, sich zu erweitern und sich expansiv zu fühlen, sich leichter und heller zu fühlen.



FRANKINCENSE – das Öl der Erleuchtung  
Das wertvolle Öl offenbart Betrug und falsche Wahrheiten. Weihrauch hilft dabei, neue Perspektiven zu sehen, die auf Licht und Wahrheit beruhen. Ausserdem unterstützt es dabei, die Begrenzungen des Geistes und die Mauern um das Herz zu nehmen.

BLACK PEPPER – das Öl der Demaskierung  
Auch wenn das Öl oft in der Küche genutzt wird, hat es auch auf der emotionalen Ebene eine wundervolle Wirkung. Der schwarze Pfeffer offenbart die Masken und Fassaden, mit denen Aspekte des inneren Seins verborgen werden. Es ist eine Einladung, tief in sich hineinzuhören und zu lauschen.



# — ÄTHERISCHE ÖLE FÜR DEINE HINGABE UND LOSLASSEN —



Thymian - das Öl des Loslassen und Vergebung  
Thymian ist eines der machtvollsten und reinigsten  
Kräutern des emotionalen Körpers und unterstützt Dich  
dabei, unverarbeitete Gefühle anzusprechen, die lange tief  
verborgen waren. Es unterstützt Dich dabei, Negativität aus  
Deiner Seele zu entfernen und Dein Herz weit zu öffnen.

Wintergrün – das Öl der Hingabe

Das ätherische Wintergrün-Öl wird aus den Blättern eines  
kriechend wachsenden Strauches gewonnen, der in den  
ländlichen Bergregionen Nepals vorkommt. Das Öl lädt Dich  
ein, Deine Lasten an eine höhere Macht abzugeben. Dafür  
musst Du einfach nur loslassen..



LEMONGRASS – das Öl der Reinigung  
Zitronengras hat ein scharfes, krautiges Aroma, das das  
Bewusstsein schärfen und eine positive Einstellung  
fördern kann. Zeitgleich hat es eine machtvolle und  
reinigende Wirkung der Energie.

Zitronenmyrte – das Öl der Klärung

Das ätherische Öl wird aus den zitronig duftenden Blättern der  
subtropischen Zitronenmyrte destilliert. Die Wirkung des Öles  
hat sowohl auf uns Menschen, als auch auf die Räume eine  
klärende Wirkung.



# — ÄTHERISCHE ÖLE FÜR DEINE LEBENSÄÄUME —



**LEMONGRASS – das Öl der Reinigung**  
Zitronengras hat ein scharfes, krautiges Aroma, das das Bewusstsein schärfen und eine positive Einstellung fördern kann. Zeitgleich hat es eine machtvolle und reinigende Wirkung der Energie.

**Tea Tree – das Öl der energetischen Grenzen**  
Auch Melaleuca genannt, hat über 92 verschiedene Inhaltsstoffe und nahezu unbegrenzte Anwendungsmöglichkeiten. Das Öl hat von Natur aus eine reinigende Kraft und löst negative Belastungen.



**Purify – das Öl der Belebung und Reinigung**  
Purify ist eine Mischung aus Zitrusfrüchten und Kiefer. Sie hinterlassen einen luftigen, frischen Duft auf den Oberflächen und in der Luft. Das Öl hat die Fähigkeit, unangenehme Gerüche rasch zu entfernen und das Haus effektiv zu reinigen.

**Zitronenmyrte – das Öl der Klärung**  
Das ätherische Öl wird aus den zitronig duftenden Blättern der subtropischen Zitronenmyrte destilliert. Die Wirkung des Öles hat sowohl auf uns Menschen, als auch auf die Räume eine klärende Wirkung.



**Bist Du an den Ölen interessiert? Dann melde Dich gerne bei mir oder klicke hier:**

<https://beta-doterra.myvoffice.com/suarezmanuela/#/>

# MINI-FARBGUIDE

## DREI-TÜREN-BAGUA

ELEMENT HOLZ

FÜLLE & REICHTUM



ELEMENT FEUER

ANERKENNUNG, RUHM  
& SELBSTVERTRAUEN



ELEMENT ERDE

BEZIEHUNGEN



ELEMENT HOLZ

GESUNDHEIT & FAMILIE



ELEMENT ERDE

TAI CHI



ELEMENT METALL

KREATIVITÄT & KINDER



ELEMENT ERDE

WISSEN & FÄHIGKEIT



ELEMENT WASSER

KARRIERE &  
LEBENSWEG



ELEMENT METALL

SPIRITUALITÄT &  
FÜHRUNG



# ALLES IST ENERGIE

## DIE BEWUSSTSEINS-PYRAMIDE NACH DAVID R. HAWKINS

— ♦ — Wie Du bereits weisst, ist alles in diesem Universum Energie.

Diese Energien können auf verschiedenen Frequenzen schwingen. Das bedeutet, wenn Du in einer höheren Frequenz wie Liebe, Dankbarkeit, Frieden und Liebe unterwegs bist, dann hat das einen positiven Einfluss auf Dich. Was wiederum einen positiven Einfluss auf Dein Aussen hat.

Und so ergibt der Satz "Wie im innen, so im Aussen." noch viel mehr Sinn. Es besteht also immer eine Wechselwirkung.

Angenommen, Du isst morgens ein Nutellabrot. Mit welcher Energie isst Du dieses? Mit Dankbarkeit und Genuss? Oder ziehst Du es Dir rein, weil es schnell gehen muss, verurteilst Dich danach und schämst Dich sogar dafür?

Und genau hier beginnt es.

Alles ist Energie, auch Deine Gedanken und auf welcher Frequenz sie sind.

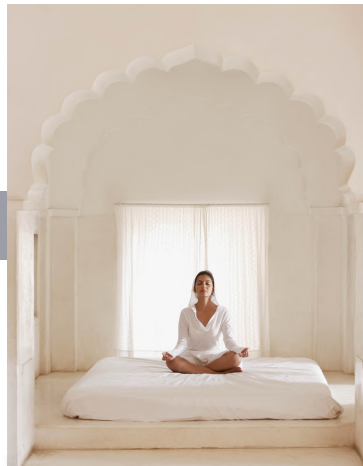
Wenn Du das Nutellabrot mit Leidenschaft und Dankbarkeit isst, wirkt es positiver auf Dich, als wenn Du Dich danach für Dich verurteilst.

Um das Ganze besser zu verstehen, hat David Hawkins eine Orientierungshilfe zu den Emotionen (bzw. Bewusstseinszustände) im Zusammenhang des gesamten menschlichen Erfahrungspotenzials in einer Skala dargestellt.

Sie fördert Dich auf Deiner persönlichen und spirituellen Entwicklung.

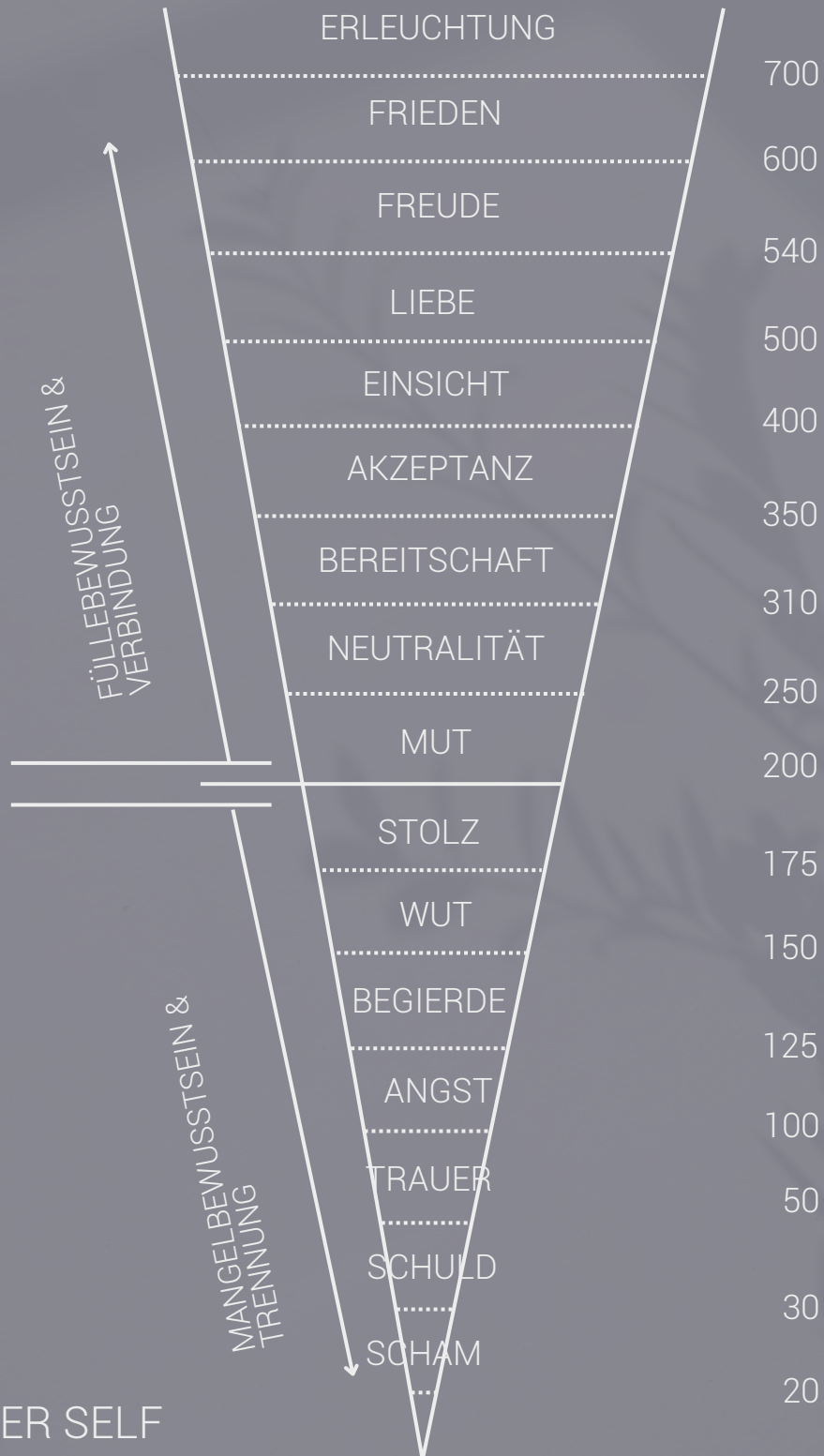
Wenn Du beginnst, Deine Energie besser zu verstehen, kannst Du sie aktiv beeinflussen. Dadurch kannst Du Dir bewusst werden, wie gegensätzlich Deine Energie sind und wie Du Dich wirklich fühlen möchtest.

Ausserdem kannst Du jeden Tag besser verstehen, dass Drama und die Opferhaltung eine Entscheidung und kein Schicksalsschlag ist.



# ENERGIESKALA

HIGHER SELF



SCHÖPFERMODUS  
"GEBEN WOLLEN"

ÜBERLEBENSMODUS  
"HABEN WOLLEN"

LOWER SELF

## ◆ ABSCHLUSS

Hinter uns liegt eine Zeit, in der Du Dich Deinen äusseren Herausforderungen gestellt und mehr über den Zusammenhang Deiner Umgebung und Deinem Wohlbefinden erfahren.

Du hast gelernt, bewusst loszulassen und Dir den Wohlfühl-Platz geschaffen, den Du verdienst.

Dabei hast Du nicht nur Ordnung in Deinem Zuhause geschaffen, sondern auch mehr Klarheit in Deinem Geist erlangt.

Solltest Du Dir meine Begleitung ausserhalb dieses Kurses wünschen, melde Dich gerne bei mir. Auf meiner Webseite erfährst Du alles über meine Arbeit mit der äusseren und inneren Welt.

Ich freue mich, dass Du diesen Weg gegangen bist und wünsche Dir nur das Allerbeste. ♡

◆ Hier erfährst Du mehr - einfach klicken:

## MEIN ONLINE ZUHAUSE



designed with love - [www.essenz-branding.de](http://www.essenz-branding.de)