

WOCHEN DUFT-REFLEXION

Du hast dein Ölwesen kennengelernt. Diese erste Woche lädt dich ein, einfach wahrzunehmen, ohne sofort einzuordnen. Was zeigt sich in dir, seit die Begegnung stattgefunden hat?

WOCHE

1

LEIBLICH

Was spüre ich diese Woche in meinem Körper? Wo ist Spannung, wo Leichtigkeit?

Welche körperlichen Veränderungen oder Signale habe ich bemerkt? Im Bezug auf den Schlaf, Energie, Empfindungen oder Symptomen.

Wie nehme ich meinen Atem und mein Nervensystem wahr?

MENTAL

Welche Gedanken oder inneren Bilder kehren immer wieder zurück?

Gab es Träume oder spontane Eingebungen? Was hat mich überrascht oder berührt?



WOCHEN DUFT-REFLEXION

WOCHEN



CHRONIK

Welche Themen aus meiner Lebensgeschichte tauchen gerade auf? Beziehungen, Muster, Prägungen.

Gibt es Situationen oder Begegnungen dieser Woche, die mich an etwas Vertrautes aus meiner Vergangenheit erinnern?

SEELE

Was berührt mich dieser Woche tief? Wo spüre ich Bedeutung oder innere Stimmigkeit?

Was will sich in mir entfalten oder zeigen? Welche Qualität oder Kraft macht sich bemerkbar?



WOCHEN DUFT-REFLEXION

WOCHEN



INTENTION & FOKUS

Was nehme ich aus dieser Woche mit? Welche Beobachtung möchte ich weiterführen?

SONSTIGES



WOCHEN DUFT-REFLEXION

Die zweite Woche kann die Erinnerungsphase bemerkbar machen. Altes kann auftauchen, Widerstände können sich zeigen. Das ist die eigentliche Arbeit. Bleibe mit dir wohlwollend in der Beobachtung.

WOCHEN

2

LEIBLICH

Was spüre ich diese Woche in meinem Körper? Wo ist Spannung, wo Leichtigkeit?

Welche körperlichen Veränderungen oder Signale habe ich bemerkt? Im Bezug auf den Schlaf, Energie, Empfindungen oder Symptomen.

Wie nehme ich meinen Atem und mein Nervensystem wahr?

MENTAL

Welche Gedanken oder inneren Bilder kehren immer wieder zurück?

Gab es Träume oder spontane Eingebungen? Was hat mich überrascht oder berührt?



WOCHEN DUFT-REFLEXION

WOCHEN

2

CHRONIK

Welche Themen aus meiner Lebensgeschichte tauchen gerade auf? Beziehungen, Muster, Prägungen.

Gibt es Situationen oder Begegnungen dieser Woche, die mich an etwas Vertrautes aus meiner Vergangenheit erinnern?

SEELE

Was berührt mich dieser Woche tief? Wo spüre ich Bedeutung oder innere Stimmigkeit?

Was will sich in mir entfalten oder zeigen? Welche Qualität oder Kraft macht sich bemerkbar?



WOCHEN DUFT-REFLEXION

WOCHEN

2

INTENTION & FOKUS

Was nehme ich aus dieser Woche mit? Welche Beobachtung möchte ich weiterführen?

SONSTIGES



WOCHEN DUFT-REFLEXION

Die dritte Woche kann die Lösungsphase entfalten. Dein System ordnet sich neu. Was löst sich? Was wird klarer? Was darf entstehen? Bleibe mit dir wohlwollend, wenn es sich wie verlust anfühlt.

WOCHEN

3

LEIBLICH

Was spüre ich diese Woche in meinem Körper? Wo ist Spannung, wo Leichtigkeit?

Welche körperlichen Veränderungen oder Signale habe ich bemerkt? Im Bezug auf den Schlaf, Energie, Empfindungen oder Symptomen.

Wie nehme ich meinen Atem und mein Nervensystem wahr?

MENTAL

Welche Gedanken oder inneren Bilder kehren immer wieder zurück?

Gab es Träume oder spontane Eingebungen? Was hat mich überrascht oder berührt?



WOCHEN DUFT-REFLEXION

WOCHEN

3

CHRONIK

Welche Themen aus meiner Lebensgeschichte tauchen gerade auf? Beziehungen, Muster, Prägungen.

Gibt es Situationen oder Begegnungen dieser Woche, die mich an etwas Vertrautes aus meiner Vergangenheit erinnern?

SEELE

Was berührt mich dieser Woche tief? Wo spüre ich Bedeutung oder innere Stimmigkeit?

Was will sich in mir entfalten oder zeigen? Welche Qualität oder Kraft macht sich bemerkbar?



WOCHEN DUFT-REFLEXION

WOCHEN

3

INTENTION & FOKUS

Was nehme ich aus dieser Woche mit? Welche Beobachtung möchte ich weiterführen?

SONSTIGES

