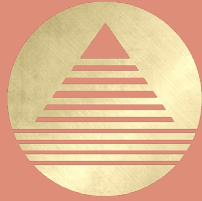


The image features a large, ornate golden frame with intricate scrollwork and carvings. Inside the frame, a large, faceted heart-shaped diamond is positioned over a calm body of water. The diamond's facets reflect the surrounding landscape, which includes misty mountains and a soft, hazy sky. The overall color palette is warm, with golden tones from the frame and diamond, and cool blues and greys from the landscape. The text 'SELBSTLIEBE' is written in a large, white, serif font, and 'WORKBOOK' is written in a smaller, orange, sans-serif font below it.

SELBSTLIEBE WORKBOOK

KALU SCHREIBER D.O.



FEEL YOUR SOUL,
FIND YOUR
FREEDOM,

LOVE
YOUR LIFE.

DEIN HERZENSWEG

STEP ONE - SELBSTLIEBE
KALU SCHREIBER D.O.

Liebe ist der Schlüssel, lebendig, frei und glücklich zu sein!
Die geführten Meditationen, Affirmation und Übungen helfen dir
dein Herz für dich und andere zu öffnen.

In diesen 7 Tagen wirst du dich auf diese Meditation konzen-
trieren und jeden Tag anhören. Dieses Workbook bietet dir
jeden Tag neue Hilfestellungen und Übungen, um dich in die
Selbstliebe zu vertiefen.

Sie helfen dir dabei deine verborgenen Potenziale freizulegen
und dir und deiner Liebe ein Stück näher zu kommen.
Ich wünsche dir von Herzen viel Freude ... und eine wundervol-
le Reise zu deinem Selbst.

„DEIN HERZENSWEG“ STEP ONE SELBSTLIEBE

Alle Inhalte in diesem Workbook, dienen dir als Unterstützung. Du kannst dieses Workbook ausdrucken und für deine persönliche Entwicklung nutzen.

Alle Rechte vorbehalten.

Das Workbook darf nur mit schriftlicher Genehmigung von Kalu Schreiber, weiter gegeben werden.

Inhalte, oder Auszüge davon, dürfen in keiner Form verkauft, weitergegeben oder anderweitig bzw. in jedweder Form „gewerblich genutzt werden.“

INHALTE:

Meditation - Selbstliebe

Meditation - Ängste ablösen

LEKTIONEN

Tag 1. Ich werde beatmet

Tag 2. Ich atme Liebe ein

Tag 3. Ich gehe meinen Weg in Liebe

Tag 4. Ich bin ein Wesen aus Licht und Liebe

Tag 5. Ich bin ein Wesen aus Licht und Liebe und verzeihe mir

Tag 6. Ich bin mutig mich zu leben

Tag 7. Ich sage Ja zu mir und zum Leben

KURZE ANLEITUNG ZUR MEDITATION:

Suche dir einen ruhigen Ort und Sorge dafür, dass du für 15 - 20 Minuten ungestört bist.

Nimm eine dir angenehme Haltung für die Meditation ein. Wenn du auf einem Stuhl sitzend die Meditation machst, sollten deine Füße nebeneinander auf dem Boden stehen. Lege deine Hände entspannt auf deine Oberschenkel.

Wenn du im Liegen meditierst, achte darauf, dass deine Beine nicht überkreuzt und deine Arme neben deinem Körper liegen.

Jetzt atmest du ein paarmal tief ein und aus, bis du merkst, dass sich dein Atem entspannt anfühlt.

Dann startest du die Meditation, am besten über Kopfhörer, und lässt dich ganz offen wie ein kleines Kind auf die Meditation ein.

ICH WÜNSCHE DIR VIEL FREUDE BEI DEINEN ÜBUNGEN.

MEDITATION – SELBSTLIEBE

Die Meditation zur Selbstliebe, wird dich nun für mindestens 7 Tage begleiten.

Wenn du magst auch länger. In diesen 7 Tagen wirst du dich auf die verschiedenen Aspekte, die in der Meditation angesprochen werden, einlassen.

Jeder Aspekt für sich trägt einen entscheidenden Schlüssel für deine Entwicklung bereit.

An jedem dieser 7 Tage bekommst du neue Impulse in Form einer Übung und Affirmation.

Durch das bewusste Auseinandersetzen mit der Meditation in Verbindung der Übungen und dem Aufschreiben deiner Erfahrungen, bekommst du eine Idee, wohin es gehen kann.

MEDITATION – ÄNGSTE AUFLÖSEN

Diese Meditation kannst du so oft, wie du möchtest immer wieder nutzen. Sie hilft dir, dich und dein Energiefeld zu klären und Sorgen sowie Ängste loszulassen.

Du wirst dich danach einfach freier fühlen und kannst den neuen Raum mit deiner Liebe und deinem Licht füllen.

Im Anschluss daran kannst du dir die Meditation zur Selbstliebe anhören und in deine bedingungslose Liebe eintauchen.

HEUTE DARFST DU MIT DER 1. AUFGABE STARTEN.

Nimm dir Zeit für dich und Sorge dafür, dass du ungestört bist. Setze dich in einen ruhigen Raum und **höre zuerst die Meditation “Ängste und Sorgen in der Liebe auflösen”** an.

Lasse dich dabei auf das Gesprochene ein und lass dich führen. Diese Meditation kannst du zu jeder Zeit wiederholen und deine Ängste und Sorgen durchlieben!

Danach höre dir die Meditation “Selbstliebe” an und tauche dabei in deine innere Welt ein.

Während des Tages übst du Folgendes:

► **Aufgabe:** Lege beide Hände auf deine Brust und nehme Kontakt mit deinem Herzen auf. Mache dies 3 mal am Tag für 5 Minuten. Nimm dabei wahr, dass dein Atem tiefer und ruhiger fließt. Nimm die Affirmation des Tages bewusst in dich auf und geh mit diesem “Mantra” durch den Tag und nimm einfach wahr.

► **Affirmation:** “Ich werde beatmet”
Ab heute schreibst du jeden Abend deine Eindrücke und Erfahrungen in dein neues Notizbuch oder nutze die dafür vorgesehenen Seiten in diesem Workbook.

VIEL FREUDE DABEI!

DEINE NOTIZEN ZU TAG 1

Ein interaktives PDF ist ein Dokument, in dem du direkt Texteingaben machen kannst – ähnlich wie in einem Formular.

Das funktioniert so:

Öffne das PDF mit einem Programm, das interaktive Funktionen unterstützt, wie z. B. Adobe Acrobat Reader (kostenlos herunterladbar) oder andere PDF-Viewer.

Formularfelder erkennen: In einem interaktiven PDF gibt es Felder, in die du schreiben kannst. Diese sind oft markiert oder reagieren, wenn du mit der Maus darüberfährst (z. B. wird der Cursor zu einem Textmarker).

Text eingeben: Klicke auf ein Feld, und der Cursor erscheint darin. Jetzt kannst du direkt hineinschreiben.

Speichern: Sobald du deine Eingaben gemacht hast, speichere das Dokument, damit deine Änderungen erhalten bleiben. Achte darauf, die Datei nicht einfach nur zu schließen, ohne vorher auf „Speichern“ zu klicken.

NOTIZEN TAG 1

WIE IST ES DIR GESTERN ERGANGEN?

**Konntest du dich auf die Meditationen einlassen?
Welche Erfahrung hast du mit den Übungen gemacht?**

Nehme dir wieder Zeit für dich und Sorge dafür, dass du ungestört bist. Setze dich in einen ruhigen Raum und höre dir die Meditation "Selbstliebe" n deine innere Welt.

Dann übst du heute die Übung von gestern nochmal, mit einer kleinen Änderung:

► **Aufgabe:** Lege beide Hände auf deine Brust und nehme Kontakt mit deinem Herzen auf. Lass die Energie "Liebe" mit jedem Atemzug aus deinem Herzen durch deinen Körper und in alle deine Zellen fließen. Mache dies 3 mal am Tag für 5 Minuten. Deine Affirmation für den Tag nimmst du in dein Bewusstsein auf und gehst mit diesem "Mantra" durch den Tag und nimmst einfach wahr.

► **Affirmation: "Ich atme Liebe ein"**
Schreibe jeden Abend deine Eindrücke und Erfahrungen in dein neues Notizbuch oder nutze die Seite für Notizen aus diesem Workbook.

VIEL FREUDE DABEI!"

NOTIZEN TAG 2

WELCHE ERFAHRUNGEN HAST DU BIS JETZT GEMACHT?

Nehme dir wieder Zeit für dich und Sorge dafür, dass du ungestört bist. Setze dich in einen ruhigen Raum und höre die Meditation "Selbstliebe". Lasse dich dabei auf das Gesprochene ein und tauche ein in deine innere Welt.

Dann übst du wieder die bekannte Übung mit einer kleinen Änderung und Erweiterung:

► **Aufgabe:** Lege beide Hände auf deine Brust und nehme Kontakt mit deinem Herzen auf. Lass deine Liebe in den Körper fließen, und sage das Mantra: "Ich gehe meinen Weg in Liebe". Mache dies 3mal am Tag für 5 Minuten. Deine Affirmation für den Tag nimmst du in dein Bewusstsein auf und gehst mit diesem "Mantra" durch den Tag und nimmst einfach wahr.

► **Affirmation für den Tag: "Ich gehe meinen Weg in Liebe"**
Schreibe jeden Abend deine Eindrücke und Erfahrungen in dein neues Notizbuch oder nutze die dafür vorgesehenen Seiten in diesem Workbook.

VIEL FREUDE DABEI!

NOTIZEN TAG 3

IST DIR DAS MEDITIEREN SCHON LEICHTER GEFAL- LEN UND KANNST DU TIEFER IN DICH HINEIN- SPÜREN?

Heute wird es spannend für dich. Stell dir vor, dass du ein Wesen aus Licht und Liebe bist.

Was könntest du tun?

Wie würdest du dich fühlen?

Heute beginnst du, dich als Wesen aus Licht und Liebe wahrzunehmen.

Nimm dir wieder Zeit für dich und Sorge dafür, dass du ungestört bist. Setze dich in einen ruhigen Raum und höre dir die Meditation "Selbstliebe" an.

Lasse dich dabei auf das Gesprochene ein und tauche in deine innere Welt ein.

Dann übst du wieder die bekannte Übung mit einer kleinen Änderung und Erweiterung:

► **Aufgabe:** Lege beide Hände auf deine Brust (Herzchakra), sodass sich die Fingerspitzen der Mittelfinger berühren. Nimm Kontakt mit deinem Herzen auf. Lass deine Liebe in den Körper fließen, und sage das Mantra: "Ich bin ein Wesen aus Licht und Liebe" Mache dies 3 mal am Tag für 5 Minuten. Deine Affirmation für den Tag nimmst du in dein Bewusstsein auf und gehst mit diesem "Mantra" durch den Tag und nimmst einfach wahr.

► **Affirmation: "Ich bin ein Wesen aus Licht und Liebe"**
Schreibe jeden Abend deine Eindrücke und Erfahrungen in dein neues Notizbuch oder nutze die Seite für Notizen aus diesem Workbook."

VIEL FREUDE DABEI!

NOTIZEN TAG 4

GÖNNE DIR HEUTE GANZ BEWUSST ETWAS SCHÖNES WAS DIR FREUDE MACHT!

Nehme dir wieder Zeit für dich und Sorge dafür, dass du ungestört bist. Setze dich in einen ruhigen Raum und höre die Meditation "Selbstliebe". Lasse dich dabei auf das Gesprochene ein und tauche ein in deine innere Welt.

Heute kommt noch ein besonders Bewusstwerden hinzu: "Ich verzeihe mir selbst und denen die mich verletzt haben".

► **Aufgabe:** Lege beide Hände auf deine Brust (Herzchakra), sodass sich die Fingerspitzen der Mittelfinger berühren. Nehme Kontakt mit deinem Herzen auf. Lass deine Liebe in den Körper fließen, und sage das Mantra:

"Ich bin ein Wesen aus Licht und Liebe und ich verzeihe mir". Mache dies 3 mal am Tag für 5 Minuten.

► **Affirmation für den Tag:** **"Ich bin ein Wesen aus Licht und Liebe und ich verzeihe mir".** Nehme die Idee dieser Affirmation in deinem Bewusstsein auf. Dann gehst du mit diesem Gefühl deinen Weg durch den gesamten Tag und nimmst einfach wahr. Schreibe jeden Abend deine Eindrücke und Erfahrungen in dein neues Notizbuch oder nutze die Seite für Notizen aus diesem Workbook.

VIEL FREUDE DABEI!

NOTIZEN TAG 5

BIST DU MUTIG? WAS BEDEUTET FÜR DICH MUTIG ZU SEIN?

Vielleicht kannst du diese Fragen mit Leichtigkeit beantworten. Vielleicht bist du dir aber auch nicht sicher...

Wie auch immer deine Sicht auf dieses Thema sein mag, das äußere Auftreten entspricht nicht immer der inneren Wahrheit.

Authentizität ist nur möglich wenn du mutig genug bist dich zu leben. Werde dir klar wo du mutig bist und wo dir noch der Mut fehlt.

Nehme dir wieder Zeit, suche dir einen stillen Ort und höre die Meditation "Selbstliebe". Werde dir klar, wer du bist und löse dich von der Meinung Anderer über dich.

► **Aufgabe:** Linke Hand unterhalb des Nabels (Nabel-Chakra). Rechte Hand auf das Herz (In der Mitte deiner Brust). Das machst du solange, bis du spürst, das die Hände eine Verbindung zueinander haben. Mache dies 3 mal am Tag für 5 Minuten.

► **Affirmation für den Tag: "Ich bin mutig mich zu leben"**
Nehme die Idee dieser Affirmation in deinem Bewusstsein auf und gehe mit diesem Gefühl durch deinen Tag.
Schreibe jeden Abend deine Eindrücke und Erfahrungen in dein neues Notizbuch oder nutze die Seite für Notizen aus diesem Workbook.

NOTIZEN TAG 6

BIST DU BEREIT DEN NÄCHSTEN SCHRITT ZU GEHEN? WILLST DU ETWAS IN DEINEM LEBEN VERÄN- DERN?

....Dann sage ‚Ja‘ zu dir und entscheide dich für dich!

*“Glücklichsein musst du dir nicht verdienen,
denn es ist dein Geburtsrecht“*

Heute ist der letzte Tag dieses Selbstliebe Kurses, und das Ende ist noch lange nicht in Sicht.

Es ist der Anfang deines Herzensweges.

Du darfst natürlich die Kapitel immer wiederholen.
Regelmäßiges meditieren wird dir helfen deine Liebe mehr und mehr zu spüren.

Gerne helfe ich dir auch dabei deine weiteren Schritte auf deinem Herzensweg zu gehen.

Nimm dir wieder Zeit für dich und Sorge dafür, dass du ungestört bist. Setze dich in einen ruhigen Raum und höre die Meditation “Selbstliebe“. Lasse dich dabei auf das Gesprochene ein und tauche ein in deine innere Welt.

► **Aufgabe:** Hände gefaltet mit gestreckten Fingern (Gebetshaltung) vor das Herz. Dann spürst du in dich und in dein Herz hinein. Das machst du solange, bis du spürst, das dein Herz ruhig und offen ist. Dieses kann einige Minuten dauern. Dann Sagst du: Ich sage "Ja" zu mir selbst. Ich sage "Ja" zu meinem Leben. Ich sage "Ja" zu Veränderungen. Mache dies 3 mal am Tag für 5 Minuten.

► **Affirmation für den Tag:** Ich sage "Ja" zu mir selbst. Ich sage "Ja" zu meinem Leben. Ich sage "Ja" zu Veränderungen. Nehme die Idee dieser Affirmation in deinem Bewusstsein auf. Dann gehst du mit diesem Gefühl durch deinen Tag. Schreibe jeden Abend deine Eindrücke und Erfahrungen in dein neues Notizbuch oder nutze die Seite für Notizen aus diesem Workbook.

VIEL FREUDE DABEI!

NOTIZEN TAG 7

DANKE, DASS DU DIESEN
ERSTEN SCHRITT IN DEINE
SELBSTLIEBE MIT MIR
GEGANGEN BIST.

Du darfst dich auch gerne auf meiner Website über meine Heilarbeit, Seminare und Ausbildungen informieren.

Energetische Osteopathie oder
Individuelles Coaching mit Kalu

Ich würde mich sehr über ein Feedback von dir freuen.

Du kannst mir über die eMail Adresse
kalu@osteopathic.vision gerne eine Nachricht hinterlassen.

Gerne begleite ich dich auf deinem Weg!

Auf meiner Website findest du Informationen zu individuellen Behandlungen, Heilungscoaching über eine längere Zeit und meine weiteren Angebote.

Wenn du dich für ein Heilungs-Coaching interessierst,
kannst du dich gerne zu einem kostenlosen Beratungsgespräch anmelden. Alle meine Angebote sind auch online möglich.

ALLES LIEBE,
DEINE KALU!

