

ENTDECKE DICH TIEFER UND STARTE DEINE  
TRANSFORMATION



FREE YOURSELF  
&  
LOVE YOUR LIFE  
*workbook*

# Hallo liebe Freundin,

ich möchte mich gerne ein wenig näher vorstellen, damit du mich besser kennenlernen kannst. Mein Name ist Rika und ich bin Heilpraktikerin und psychologisch systemischer Coach.

Seit vielen Jahren arbeite ich leidenschaftlich in der Welt der energetischen Heilarbeit. Mein Weg begann mit traditionellen Techniken wie Akupunktur und Chinesische Medizin (TCM), dann Homöopathie und psychologisches Coaching. Immer mehr bewegt mich dann in die Arbeiten mit dem **Feinstofflichen** und der **Spiritualität, um ganzheitlich zu arbeiten.**

In meiner Arbeit **verbinde** ich deshalb unterschiedliche Ebenen - **die mentale, emotionale, körperliche und spirituelle Ebene.** Erst sie zusammen, bringen in meinem Augen eine erfolgreiche **Transformation.**

Ich bin davon überzeugt, dass wir alle die **Fähigkeit** haben, unser Leben in eine **positive** Richtung zu lenken und ein erfülltes, glückliches Leben zu führen.

Deshalb begleite ich Menschen in verschiedenen Angebotsformaten.

- persönlich und **punktuell,**
- als **intensive** Begleitung
- und in **Onlinekursen.**

Wenn du Neugierig bist oder Fragen hast, melde dich gerne. Ich bin für dich da.

Herzgruß  
deine

*Rika* 



# BLOCKADEN 1X1

**Blockaden** sind **Hindernisse**, die unser **Denken, Fühlen und Handeln** und sogar unseren **Energiefluss** in unserem Körper behindern können.

Blockaden haben verschiedenen **Ursachen**. Sie kommen zB. aus schmerzhaften, negativen **Erfahrungen, Prägungen**, Konditionierungen, **Stress**, traumatische Erlebnisse oder sogar aus der **Familiengeschichte**.

Ihre **Auswirkungen** sind vielfältig! Sie können zu **ungesunden** Mustern, Selbstsabotage, **Streit** in Beziehungen, **Ängsten**, Vermeidungsverhalten, **Entscheidungsschwierigkeiten, Schmerzen, Mangel** auf allen Ebenen führen u.v.m.

# 4 EBENEN

01

Blockaden auf **mentaler** Ebene: negative Gedanken, Glaubenssätze, Ansichten und Meinungen. Sie prägen negativ unser Denken und Handeln. **Gedanken sind nicht die Wahrheit!!**

02

Blockaden auf **emotionaler** Ebene: schmerzhaftes Emotionen wie Wut, Trauer, Scham oder Schuldgefühle. Unverarbeitete Emotionen sind wie Fesseln der Vergangenheit. Sie halten uns in emotionalen Reaktionen.

03

Blockaden auf **körperlicher** Ebene: Anspannungen, Stress, belastende Emotionen wirken auf den Körper und können sich körperlich manifestieren.

04

Blockaden auf **energetischer/spiritueller** Ebene: Unsere Lebensenergie ist nicht im freien Fluß, Unruhe, Unausgeglichenheit, Gereiztheit oder das Gefühl sich selbst nicht zu leben oder sich entfremdet zu haben, können sie anzeigen.

# TRANSFORMATION STARTEN

Starte hier ...



& geh dann ein  
paar Schritte  
weiter



**Achtsamkeit** und **Bewusstsein** sind das Fundament. Beginne dich zu **beobachten**. Deine Gedanken, Emotionen, deinen Körper und dein Herz.

Nimm das, was du findest an, **ohne es zu bewerten**. **Akzeptanz** ist ein wichtiger Schlüssel. Bitte wisse, für alles, was du findest und wie du lebst, gibt es einen **guten Grund**.  
Zumindest war er es einmal!

**Selbstreflexion** und **Erforschung**. Je mehr du deine Blockaden erkennst, desto eher kannst du sie **unterbrechen** und damit ihre **Muster** (wie emotionale Reaktionen oder gedankliche Abläufe, die zu Handlungen werden) **stoppen**, um **gesund** und besonnen dein Leben zu **gestalten**.

Du kannst deine **Blockaden verwandeln**.

- Wähle, welche **Gedanken** dich unterstützen
- Erlaube **Emotionen** da zu sein, so dass sie sich verarbeiten können
- Lerne, deine **Körper** zu entspannen, Meditation, Atemtechniken..
- Lausche deiner **inneren Stimme** & deinem **Herzen**.

Notiere hier,  
welche blockierenden Gedanken  
du in deinem Alltag hast.

A large, empty, light beige rectangular area intended for writing notes. It occupies the lower two-thirds of the page and is completely blank, providing a space for the user to record their thoughts.

Notiere hier,  
wann/wieso du schwere oder  
schmerzhafteste Emotionen erlebst.

A large, empty, light beige rectangular area intended for writing notes. It occupies the lower two-thirds of the page and is completely blank, providing space for the user to record their experiences as instructed in the text above.

Notiere hier,  
wann und wo du Unwohlsein oder  
andere körperliche  
Empfindungen hast.

A large, empty, light beige rectangular area intended for writing notes. It occupies the lower two-thirds of the page and is completely blank, providing space for the user to record their observations as instructed in the text above.

# Kombination

Alle Ebenen stehen miteinander in **Wechselwirkung**.  
Das zeigt sich gut bei Blockaden!

Auch wenn du bisher vielleicht nur einen **negativen Gedanken** wahrgenommen hast, wirkt er auch auf die anderen Ebenen. **Schule dein Bewusstsein**.

Lerne dich tiefer zu erforschen und zu verstehen.

Zu deinen **Gedanken** hast du **Emotionen**. Kannst du spüren, wie Emotionen und Gedanken miteinander verbunden sind? Und auch wo oder wie sie sich auf **körperlicher Ebene** zeigen?

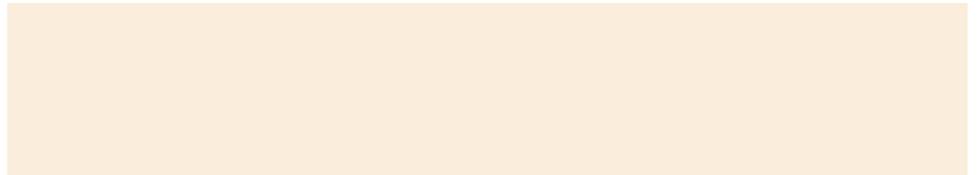
Probier gerne ein Beispiele aus. Wähle eine negativen Glaubenssatz und erforsche ihn emotional und körperlich.  
Beispielsweise: Ich bin ... .



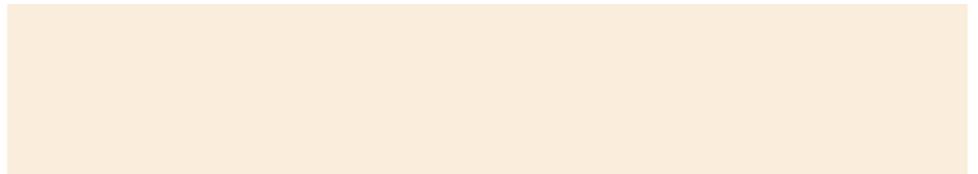
# Mentaler Check

Um dich tiefer zu erforschen, hier ein paar Anregungen. Welche negativen Gedanken hast du zu...

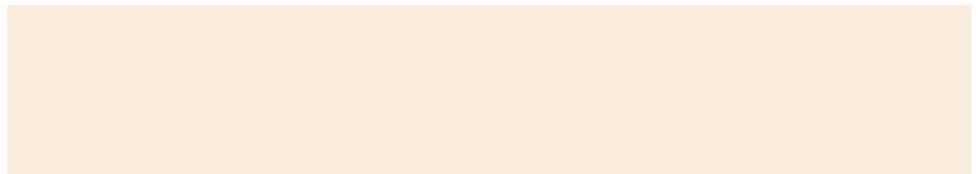
DIR SELBST



FREUNDSCHAFT



PARTNERSCHAFT



GELD



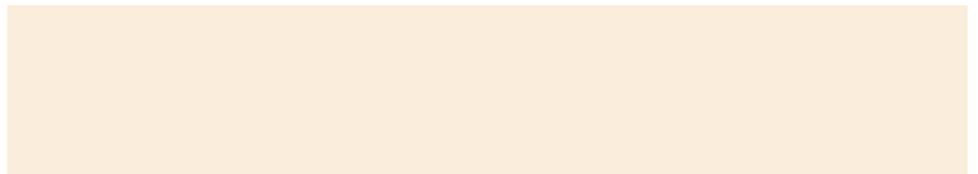
GESUNDHEIT



LIEBE



VERTRAUEN



# Emotionaler Check

Um dich tiefer zu erforschen, hier ein paar Anregungen.  
Welche negativen Emotionen hast du zu...

DIR SELBST

A solid orange rectangular box intended for writing negative emotions related to oneself.

FREUNDSCHAFT

A solid orange rectangular box intended for writing negative emotions related to friendship.

PARTNERSCHAFT

A solid orange rectangular box intended for writing negative emotions related to a partnership.

GELD

A solid orange rectangular box intended for writing negative emotions related to money.

GESUNDHEIT

A solid orange rectangular box intended for writing negative emotions related to health.

LIEBE

A solid orange rectangular box intended for writing negative emotions related to love.

VERTRAUEN

A solid orange rectangular box intended for writing negative emotions related to trust.



# Bist du auf deinem Weg?

Wenn wir von unserem Weg abkommen, fühlt es sich an, als würden **große Steine unseren Weg versperren**. Oft geschieht das, weil wir uns selbst verloren haben, uns anzweifeln, klein machen, anpassen und Rollenbildern folgen, Erwartungen erfüllen und vieles mehr.

**Wir leben fremdbestimmt.**

Wir leben dann nicht unser Potenzial, unsere Talente und das, was uns Besonders macht.

Doch was ist, wenn genau das wichtig ist?

Wenn das **Geschenke für die Welt** sind?

Wir können unter negativen Gedanken über uns selbst, übernommenen Regeln, Ansichten und Bewertungen in **Selbstzweifel** geraten und unseren **Lebensweg** verlassen.

Wir blockieren dabei unsere Lebensenergie und unseren Lebensplan.

Was ist, wenn du als Seele dich für dieses Leben entschieden hast und **Pläne** dafür geschmiedet hast?

Wäre das nicht genau das, was dich erfüllt?

**Erfüllung**, die tief und echt ist, kommt von innen.

Du kannst deinen Weg über dein Herz finden!  
Achte darauf, wann es sich **weit und frei** anfühlt.

# Herz und Freude als Kompass in ein erfülltes Leben.



1. Lege dein Hand auf dein Herz und fühle bewusst zu deinem Herzen.
2. Beginne eine Verbindung zu deinem Herzen aufzubauen.
3. Du aktivierst dabei jedes Mal die Liebe in dir und öffnet sanft dein Herz.

Leider haben unsere Herzen sich oft verschlossen. Du fühlst dann eine **Schwere** auf der Brust, einen **Stich**, Schmerzen oder **Enge**.

Eine **Herzmauer** kann das Herz verschließen und ist erbaut aus **schmerzhaften Emotionen**.

Doch auch eine **Herzmauer** kann gelöst werden.

Je mehr du dein Herz **befreist & öffnest**, desto schöner wird dein Leben.

Du spürst mehr Freude, Lebenslust, Kreativität, Stärke, Selbstliebe, Verbundenheit.

Du kommst auf deinen **Seelenweg** und lebst immer **erfüllter**.

Natürlich gibt es dann noch immer Herausforderungen, doch du gehst anders mit ihnen um.

**Denn du bist bei dir angekommen.**

# Wer bist du?

**Komm dir wieder etwas näher und nutze gerne folgende Fragen.**

- Überlege einmal, was dir Freude bereitet.
- Was du gerne als Kind gemacht hast?
- Wann sich dein Herz ganz leicht und weit anfühlt?



# Sei sanft mit dir!

Geh den Weg der **Selbstentdeckung** mit Leichtigkeit und **Freude**.

Freue dich über alle deine kleinen und großen Erkenntnisse und Verwandlungen. **Sei stolz auf dich!**

Druck, Stress und Bewertung hast du genug erlebt.  
Lerne endlich um!

**Wenn du tief eintauchen möchtest, um dich und dein wundervolles Herz zu befreien, dann hab ich was Besonderes für dich.**

Mein **intensiver Onlinekurs** zeigt dir, wie **du dich auf allen 4 Ebenen transformieren kannst & dein Herz aktivierst, damit sein Magie dein Leben erfüllt.**

Neugierig? Komm gerne in meinen Onlinekurs **“Light up your life”**.

## Fragen?

Meld dich!!

rika@solhea.de

