



Josefina Arias

Erfüllt & Frei

WORKSHOP WORKBOOK

by Josefina Arias ©

www.josefina-arias.com

Willkommen, zu deiner Transformation!

Du hast diesen Workshop erworben, weil du spürst:

„Da ist MEHR für mich - im Leben“ ❤️

Dieses Workbook begleitet die Aufzeichnung vom Workshop, ganz bewusst – als vertiefender Raum, in dem du deine eigenen Antworten findest. Hier geht es um dich, deine Beziehung zu dir und deinen nächsten Schritt in deine Kraft und deine Klarheit. Wunsche dir von Herzen ganz viel Erfolg!

Deine Mentorin

Josefina Arias





Bamboo

Sunday 3/4
Sample S/M/L

keyhole
dressed day
hand

KAPITEL 1

Josefina Arias



REMINDER

**WILLST DU DEINEN DURCHBRUCH
ERREICHEN? HÖRE DER WORKSHOP SO OFT
WIE MÖGLICH AN.**

WICHTIGE INFORMATIONEN BEVOR DU MIT DEM WORKBOOK STARTES...

Hier beginnt deine Transformation...

Wiederholung ist der Schlüssel

Höre die Aufzeichnung vom Workshop, so oft wie möglich.

Auch wenn du denkst, du kennst es – wiederhole es.

Dein Unterbewusstsein verändert sich durch Wiederholung.

Wie beim Schreibenlernen oder Sport: **Übung macht es real.**

**Was du oft hörst, wird zu deiner Wahrheit –
egal ob positiv oder negativ.**


Deshalb: Füttere dein System bewusst mit stärkenden Inhalten.


Höre das Audio beim Autofahren, Putzen, Joggen oder Einschlafen.

Vermeide negative Nachrichten & Radio – sie nähren Angst & Mangel.

Stattdessen: Lass Fülle, Vertrauen & Stärke in jede Zelle fließen.

Wiederholung ist der Schlüssel

 Wiederhole täglich – mindestens 21 Tage für nachhaltige Veränderung.

 Wann hörst du die Aufzeichnung an? Trage dir jetzt feste Zeiten ein.

Workbook Roadmap

Josefina Arias

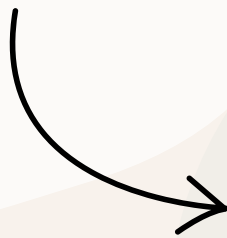
WIEDERHOLUNG IST DER
SCHLÜSSEL ZU
TRANSFORMATION

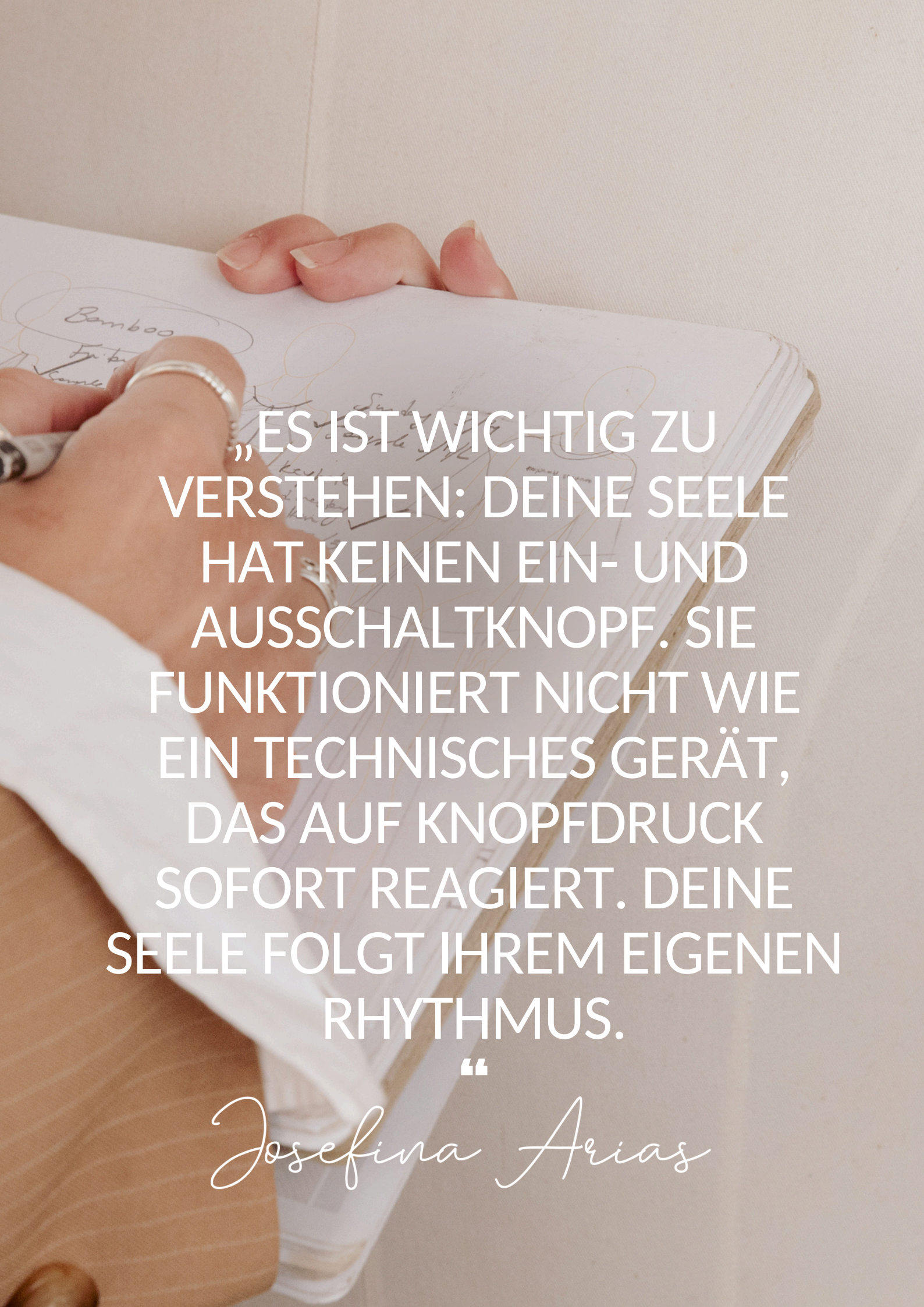
DEIN AKTUELLES
BEWUSSTSEIN
ENTDECKEN

DEINE SEELE KENNT
DEN WEG

DIE EBENE WECHSELN

VERTRAUE DEINE SEELE
UND GEHE DEINE NEUE
SCHRITTE



A close-up photograph of a person's hand holding a pen over an open notebook. The notebook has handwritten notes and sketches, including the word "Bamboo" circled in the top left. The person is wearing a white long-sleeved shirt and a silver ring on their finger. The background is a plain, light-colored surface.

„ES IST WICHTIG ZU
VERSTEHEN: DEINE SEELE
HAT KEINEN EIN- UND
AUSSCHALTKNOPF. SIE
FUNKTIONIERT NICHT WIE
EIN TECHNISCHES GERÄT,
DAS AUF KNOPFD RUCK
SOFORT REAGIERT. DEINE
SEELE FOLGT IHREM EIGENEN
RHYTHMUS.

“

Josefina Arias

Start

GANZ WICHTIG:

Wenn du spürst, dass du tiefer in deine transformation eintauchen willst und dir dabei meine Unterstützung wünschst, dann komm in meine Erfolg Mastermind: sende mir eine E-Mail an Team@josefina-arias.com für alle Infos

Du magst ganz eng mit mir Arbeiten?
Stelle eine Anfrage für einen 1:1
Begleitung an: Team@josefina-arias.com

Ich freue mich wenn wir diese Reise zusammen
beginnen!

bis bald! Liebe Grüße 

Josefina

Josefina Arias

Lass uns die Reise beginnen...

So schön, dass du da bist. Und so schön, dass deine Seele dir den Weg hierher gezeigt hat – zu diesem Workshop, zu dieser Reise in mehr Klarheit, mehr Orientierung und zu dem ehrlichen Spüren dessen, was du wirklich willst.

Es ist eine Reise zurück in die Berührung mit deinem Potenzial. Denn dein Potenzial ist unendlich. Und deine Seele hat dir vielleicht ganz deutlich signalisiert: Jetzt ist der Moment, es zu berühren. Jetzt ist der Moment, diesen Weg zu gehen – den Weg in bewegte Klarheit, in eine neue Ausrichtung und in die bewusste Verbindung mit deiner eigenen Kraft.

Mit diesem Workbook möchte ich dir ein kraftvolles Werkzeug an die Hand geben. Es gibt eine Methode, die mich seit über zwanzig Jahren begleitet: die Methode, sich selbst tiefgehende Fragen zu stellen. Für mich ist sie eine der effektivsten Möglichkeiten, um in Verbindung zu kommen – mit den Antworten, die hinter unseren oberflächlichen Gedanken liegen.

Deshalb lade ich dich ein, in diesem Workbook in tiefe, ehrliche Fragen einzutauchen. Lass dir Zeit beim Lesen, beim Reflektieren und beim Beantworten. Nimm dir bewusst Raum für diesen inneren Prozess. Ich weiß, dass Geduld und Entschleunigung eine Herausforderung sein können – besonders, wenn man sich Klarheit wünscht. Doch je tiefer du dich einlässt, je mehr Hingabe du diesem Prozess schenkst, desto kraftvoller und fruchtbarer werden deine Ergebnisse sein.

Josefina Arias



Es ist wichtig zu verstehen: Deine Seele hat keinen Ein- und Ausschaltknopf. Sie funktioniert nicht wie ein technisches Gerät, das auf Knopfdruck sofort reagiert. Deine Seele folgt ihrem eigenen Rhythmus. Sie hat ihren eigenen Prozess, durch Erkenntnisse zu gehen, Erfahrungen zu integrieren und Informationen zu verarbeiten. Du hast deinen einzigartigen Weg – und deine Seele begleitet dich dabei.

Deine Seele ist die Quelle für alles, was du dir wünschst. Sie trägt die Antworten in sich, die dich in neue Klarheit, in eine stimmige Ausrichtung und in deine innere Kraft führen. Dieses Workbook ist eine Einladung, wieder bewusst in Verbindung mit dieser Quelle zu treten. Ich wünsche dir von Herzen viel Erfolg, inneren Frieden und Freude auf dieser Reise. Mögest du Klarheit finden, dein Potenzial berühren und den Mut haben, deiner eigenen Kraft zu folgen.

Folge mir gerne auf Instagram: @frau.fuelle
Auf Youtube Josefina Arias und auf Spotify Erfüllt & erfolgreich
Podcast.

Alles Liebe
Josefina

Josefina Arias

01

Kapitel 1

Wenn Unklarheit ein Ruf deiner Seele ist

Lass uns in diesem ersten Kapitel mit einer wichtigen Grundlage beginnen. Vielleicht befindest du dich gerade in einer Phase deines Lebens, in der du Unklarheit spürst. Du merkst, da ist so viel Potenzial in dir – und doch kannst du es nicht leben. Du fühlst dich blockiert. Die Klarheit fehlt. Deine Gedanken kreisen immer wieder um dieselben Themen. Du kommst nicht weiter.

Vielleicht bist du durcheinander, vielleicht erschöpft von diesem inneren Kreislauf. Und gleichzeitig spürst du ganz deutlich: So wie es jetzt ist, soll es nicht bleiben.

Wenn wir auf diese Erde kommen, ist unsere Seele bereit, eine Reise anzutreten. Diese Reise führt uns durch viele Stationen – bis zum Ende unseres Lebens. Es gibt Momente, in denen wir uns klar, kraftvoll und ausgerichtet fühlen. Und es gibt Momente, in denen wir verwirrt sind, in inneren Krisen stecken und den nächsten Schritt nicht sehen können.

Gerade wenn du ein bewusster, spiritueller Mensch bist, ist deine Reise in ein neues Bewusstsein innerhalb dieses Lebens oft besonders intensiv. Mit wachsender Bewusstheit wächst auch die Tiefe der Prozesse, durch die du gehst.

Es gibt Phasen, in denen deine Seele sich weiterentwickeln möchte. Und Weiterentwicklung bedeutet Veränderung. Wachstum geschieht nicht im Stillstand. Wachstum fordert uns heraus, Altes loszulassen, neue Perspektiven einzunehmen und uns innerlich neu auszurichten.

Josefina Arias

01

Kapitel 1

Wenn Unklarheit ein Ruf deiner Seele ist

Krisen sind ein Werkzeug der Seele, um genau das zu ermöglichen. Ich weiß, niemand wünscht sich eine Krise. Niemand möchte Unklarheit erleben. Besonders wenn du – so wie ich – eine Person bist, die es liebt, klar und ausgerichtet zu sein, kann es extrem unangenehm sein, dich in einer Phase wiederzufinden, in der du das Gefühl hast, nicht weiterzukommen.

Du bekommst vielleicht nicht die Resultate, die du dir so sehr wünschst. Du fühlst deine Kraft nicht. Du zweifelst an dir.

Und genau hier entsteht ein Gefühl von Machtlosigkeit.

Wir wollen uns nicht machtlos fühlen. Wir wollen nicht verwirrt sein. Wir wollen uns nicht einer Krise ausgesetzt fühlen. Doch wisse: Genau diese Momente der Unklarheit, Orientierungslosigkeit, Aussichtslosigkeit, Verwirrung oder Traurigkeit sind oft die Vorbereitung auf einen neuen, kraftvollen Schritt.

All diese Emotionen – selbst das Gefühl, verloren zu sein – haben eine Funktion. Sie reißen uns aus dem Alten heraus. Sie machen sichtbar, was nicht mehr stimmig ist. Sie öffnen einen Raum für etwas Neues.

Ich möchte dir ein Beispiel geben, das mich immer wieder tief berührt. Ich liebe Babys. Ich liebe kleine Kinder. Und es bewegt mich sehr, schwangere Frauen zu sehen. Ich selbst war sehr gerne schwanger. Ich habe es geliebt, meine Kinder in meinem Bauch zu tragen. Ich durfte zwei Kinder empfangen, und diese Erfahrung hat mir etwas sehr Wesentliches über Wachstum gezeigt.

Josefina Arias

01

Kapitel 1

Wenn Unklarheit ein Ruf deiner Seele ist

Wenn ein neues Leben entsteht, beginnt alles im Verborgenen. Am Anfang sieht man nichts. Niemand kann von außen erkennen, was gerade entsteht. Und doch geschieht im Inneren ein gewaltiger Prozess. Zellen teilen sich. Strukturen bilden sich. Ein Herz beginnt zu schlagen.

Bevor etwas sichtbar wird, muss es im Unsichtbaren wachsen.

Und genauso ist es mit dir.

Wenn du dich gerade unklar fühlst, wenn du dich innerlich im Umbruch befindest, wenn du das Gefühl hast, nichts geht voran – dann könnte es sein, dass in dir bereits etwas Neues heranwächst. Vielleicht ist diese Phase kein Stillstand, sondern eine Schwangerschaft deiner Seele.

Eine Phase, in der sich etwas vorbereitet, das noch keinen Namen hat.

Eine neue Version von dir.

Eine neue Ausrichtung.

Ein neuer Ausdruck deiner Kraft.

So wie die Natur ihre eigenen Zyklen hat, so hat auch deine Seele ihre Zyklen. Es gibt Zeiten des Wachstums, Zeiten der Ernte – und Zeiten des Rückzugs. Keine dieser Phasen ist falsch. Keine ist sinnlos.

Unklarheit bedeutet nicht, dass du versagt hast.

Unklarheit bedeutet, dass du dich neu ausrichtest.

Josefina Arias

Praktische Einleitung – Kapitel 1

Ich möchte dir das Bild eines Schmetterlings schenken. Als ich zum ersten Mal wirklich verstanden habe, was in diesem Prozess geschieht, war ich zutiefst berührt. Die Transformation von der Raupe zum Schmetterling ist eines der kraftvollsten Bilder für wahre Veränderung.

Wenn die Raupe spürt, dass der Moment gekommen ist, sich weiterzuentwickeln, beginnt sie, sich zu verpuppen. Sie zieht sich zurück, bildet einen Kokon und begibt sich in einen Zustand, der von außen wie Stillstand aussieht. Doch innerlich geschieht etwas Außergewöhnliches.

Die Raupe zerfällt in ihrem Inneren nahezu vollständig. Ihre bisherigen Zellstrukturen lösen sich auf. Gleichzeitig sind in ihrer DNA bereits die sogenannten Schmetterlingszellen angelegt. Diese beginnen sich zu aktivieren. Man könnte sagen, es entsteht ein zellulärer Prozess, in dem sich das Alte auflöst und das Neue Schritt für Schritt übernimmt. Am Ende gewinnt das Neue. Aus der Raupe entsteht ein Schmetterling.

Dieser Prozess ist radikal. Und er ist notwendig.

Dieses Bild hat mein Herz tief berührt, weil es zeigt, wie wichtig es ist, sich auf den eigenen Transformationsprozess einzulassen. Die Verpuppung ist keine angenehme Phase. Sie ist ein Zustand des Chaos, des inneren Zerfalls, des Nicht-Wissens. Und doch ist sie die Voraussetzung für Schönheit, Freiheit und eine neue Dimension des Seins.

Josefina Arias

Praktische Einleitung – Kapitel 1

Als Menschen geraten wir oft in Widerstand gegen genau diesen Zustand. Wir sind stark rational geprägt. Wir hängen im Kopf fest. Wir analysieren, bewerten und wollen schnelle Ergebnisse. Wir haben klare Vorstellungen davon, wie ein Resultat aussehen soll – und vor allem, wann es eintreten soll.

Wir möchten, dass das Chaos endet.

Wir möchten, dass die Unklarheit verschwindet.

Wir möchten wieder Kontrolle.

Doch so funktioniert der Weg der Seele nicht.

Die Seele folgt nicht unserer linearen Zeitrechnung von Stunden, Tagen oder Monaten. Die Seele ist zeitlos. Sie braucht die Zeit, die sie braucht, um Erkenntnisse zu integrieren und neue Klarheit entstehen zu lassen.

Mit diesem Workbook und den folgenden Fragen möchte ich dich in deinem Prozess unterstützen. Gleichzeitig ist es mir wichtig, dass du im Hintergrund immer wieder daran denkst: Deine Seele hat ihr eigenes Tempo. Geduld ist kein Rückschritt. Geduld ist Vertrauen.

Je mehr innere Ruhe du entwickelst, je mehr du bei dir ankommst und dich mit deiner Seele verbindest, desto leichter kann Klarheit entstehen. Denn Klarheit kommt nicht von außen. Sie entsteht von innen heraus. Erinnerung dich daran.

Erlaube dir, den Weg von der Raupe zum Schmetterling bewusst zu gehen.

Und nun lade ich dich ein, mit den ersten Fragen in deine eigene Reflexion einzutauchen.

Josefina Arias

kapitel 1

DEIN AKTUELLES BEWUSSTSEIN ENTDECKEN



JOURNALING-FRAGEN:

Ist dir bewusst, dass du ein spirituelles Wesen bist, das gerade eine physische Erfahrung macht?

Wenn du auf dein Leben zurückblickst, gab es ähnliche Situationen der Unklarheit oder Krise? Wo standest du damals?

Wie hast du dich in diesen Phasen gefühlt?

Welche Krisen oder Momente der Orientierungslosigkeit haben dein Leben bisher geprägt?

Was hat dir damals geholfen, aus diesen Situationen wieder herauszufinden?

Josefina Arias

Start

GANZ WICHTIG:

Wenn du spürst, dass du tiefer in deine transformation eintauchen willst und dir dabei meine Unterstützung wünschst, dann komm in meine Erfolg Mastermind: sende mir eine E-Mail an Team@josefina-arias.com für alle Infos

Du magst ganz eng mit mir Arbeiten?
Stelle eine Anfrage für einen 1:1
Begleitung an: Team@josefina-arias.com

Ich freue mich wenn wir diese Reise zusammen
beginnen!

bis bald! Liebe Grüße 

Josefina

Josefina Arias



kapitel 2

Der Wer deiner Seele.

02

kapitel 2

Kapitel 2

Die Ebene wechseln – Vom Verstand zur Seele

Jetzt, wo du mehr Klarheit über deine aktuelle Situation gewonnen hast und eine ehrliche Standortbestimmung gemacht hast, lade ich dich ein, noch tiefer einzutauchen – in die Welt deiner Seele.

So wie du bereits weißt: Deine Seele kennt den Weg.

Sie weiß, wie dein Leben weitergeht.

Sie hat deine Fragen längst gehört.

Deine Seele ist eine Instanz in dir, die nicht zweifelt, nicht kämpft und nicht verwirrt ist. Sie trägt ein tiefes Wissen in sich – über deinen Lebensweg, deine nächsten Schritte und die Ausrichtung, die jetzt für dich stimmig ist. Sie ist liebevoll. Unterstützend. Klar.

Im Grunde genommen sind in Momenten der Krise alle Antworten bereits in dir vorhanden. Was es braucht, ist nicht noch mehr Analyse – sondern Ruhe. Verbindung. Lauschen.

Deine Seele hat dir vielleicht schon Impulse geschickt. Ein Gefühl. Ein inneres Ziehen. Eine leise Ahnung. Doch oft geschieht Folgendes: Wir suchen die Antworten auf unsere Fragen im Verstand – nicht in der Seele.

Josefina Arias

02

kapitel 2

Kapitel 2

Die Ebene wechseln – Vom Verstand zur Seele

Im Grunde genommen wissen wir fast immer, einige Hinweise und Schritte.

Doch dann meldet sich der Verstand. Er beginnt zu argumentieren, zu relativieren, zu zweifeln. Er redet uns die Erkenntnisse aus, die wir zuvor so klar gespürt haben. Und plötzlich entstehen Zweifel, Ängste und das Gefühl, nicht vorwärtszukommen.

Nicht, weil du nicht weißt, was du willst.

Sondern weil du in diesem Moment nicht mehr mit deiner Seele verbunden bist.

Der Verstand erzeugt Geschichten. Er erklärt dir, warum etwas nicht möglich ist. Warum jetzt nicht der richtige Zeitpunkt ist. Warum du noch nicht bereit bist.

Aber Wahrheit fühlt sich anders an als Angst.

In diesem Kapitel möchte ich dich einladen, einen neuen Weg zu betreten. Einen Weg, auf dem du nicht länger wartest, sondern beginnst, das umzusetzen, was du bereits weißt.

Setze dich hin. Nimm dir bewusst Zeit. Und schreibe alles auf, was du willst. Alles, was du innerlich längst weißt. Du weißt mehr, als dein Verstand akzeptieren möchte.

Josefina Arias



kapitel 2

Kapitel 2

Die Ebene wechseln – Vom Verstand zur Seele

In dir wirken zwei Ebenen.

Die Ebene der Seele – verbunden mit einem größeren Bewusstsein, mit deiner Essenz, mit deinem tiefen inneren Wissen.

Und die Ebene des Verstandes – begrenzt auf Erfahrungen, Erinnerungen und Informationen aus deiner bisherigen Lebenszeit. Der Verstand ist wie ein Archiv. Er greift auf das zurück, was bereits bekannt ist.

Doch wenn wir in einer Krise stecken oder uns orientierungslos fühlen, rutschen wir meist noch stärker in den Verstand. Wir analysieren.

Wir suchen Lösungen. Wir denken mehr. Wir wollen Sicherheit durch Kontrolle.

Josefina Arias



kapitel 2

Kapitel 2

Die Ebene wechseln – Vom Verstand zur Seele

Der Verstand hat eine wichtige Aufgabe: Er möchte dich schützen. Er möchte dein Überleben sichern. Sein Ziel ist Sicherheit. Nicht Erfüllung. Nicht Seelenwachstum. Sondern Schutz.

Deshalb kann der Verstand dir keinen seelischen Weg zeigen. Er kann nur mit dem arbeiten, was er kennt.

Ich lade dich deshalb ein, die Ebene zu wechseln. Beobachte deine Gedanken. Erkenne, wann du im Kreis denkst. Und erlaube dir bewusst, nicht noch mehr über deine Zukunft nachzudenken.

Stattdessen übe dich in innerem Loslassen. Komme zur Ruhe. Kläre deinen inneren Raum. Erlaube Stille.

Josefina Arias

02

kapitel 2

Kapitel 2

Die Ebene wechseln – Vom Verstand zur Seele

Denn deine Seele erreichst du nicht im Lärm deiner Gedanken.

Du erreichst sie in der Ruhe.

Hingabe bedeutet nicht Aufgeben. Hingabe bedeutet, anzunehmen, was gerade ist – und innerlich den Kampf zu beenden. Es bedeutet, zu vertrauen, dass sich der Weg zum richtigen Zeitpunkt zeigen wird. Dass sich die nächsten Schritte offenbaren, wenn du bereit bist, nicht mehr zu erzwingen.

Je mehr du dich aus dem ständigen Grübeln löst, desto klarer wird dein innerer Zugang.

Die Seele spricht durch Gefühl.

Durch Vertrauen.

Durch ein tiefes Urvertrauen, dass das Leben für dich ist – immer.

Lass uns nun in Fragen eintauchen, die dich dabei unterstützen, diesen inneren Zugang zu vertiefen.

Josefina Arias

kapitel 2

DIE EBENE WECHSELN – VOM VERSTAND ZUR SEELE

JOURNALING-FRAGEN:

Welche Botschaft könnte deine Seele dir heute über diese aktuelle Phase vermitteln?

Was weißt du tief in dir bereits, möchtest es dir aber vielleicht noch nicht eingestehen?

Welche Geschichte erzählst du dir gerade über deine Situation?

Welche Gedanken kreisen täglich in deinem Kopf?

Und welche Qualität haben diese Gedanken?

Was möchte deine Seele dir ganz deutlich sagen – auch wenn ein Teil von dir es vielleicht nicht hören will?

Nimm dir Zeit für diese Fragen. Schreibe deine Gedanken ehrlich und ungefiltert auf. Beobachte deine inneren Dialoge.

In der bewussten Beobachtung beginnt bereits Veränderung.

Josefina Arias

kapitel 2

DIE EBENE WECHSELN – VOM VERSTAND ZUR SEELE



JOURNALING-FRAGEN:

Was verändert sich in dir, wenn du für einen Moment aufhörst, nach einer Lösung zu suchen?

Welche Impulse hast du in letzter Zeit gespürt, die du vielleicht übergangen hast?

Was würde deine Seele dir raten, wenn du ganz still wirst und in dein Herz hineinfühlst?

Wo in deinem Leben kämpfst du noch gegen das, was ist?
Was würde passieren, wenn du diesen Kampf für einen Moment loslässt?

Welche Entscheidung fühlt sich nicht logisch richtig an, sondern innerlich stimmig?

Wie fühlt sich Vertrauen in deinem Körper an?

Nimm dir Zeit für diese Fragen. Antworte nicht aus dem Kopf, sondern aus deinem Gefühl. Schreibe intuitiv. Ohne zu bewerten.

Deine Seele spricht leise. Aber sie spricht klar.

Josefina Arias



kapitel 3

Mutig handeln- die nächsten schritte gehen



kapitel 3

Kapitel 3

Mutig handeln- die nächsten schritte gehen

Im Grunde genommen wissen wir fast immer, was der nächste Schritt ist.

Doch dann meldet sich der Verstand. Er beginnt zu argumentieren, zu relativieren, zu zweifeln. Er redet uns die Erkenntnisse aus, die wir zuvor so klar gespürt haben. Und plötzlich entstehen Zweifel, Ängste und das Gefühl, nicht vorwärtszukommen.

Nicht, weil du nicht weißt, was du willst.

Sondern weil du in diesem Moment nicht mehr mit deiner Seele verbunden bist.

Der Verstand erzeugt Geschichten. Er erklärt dir, warum etwas nicht möglich ist. Warum jetzt nicht der richtige Zeitpunkt ist. Warum du noch nicht bereit bist.

Aber Wahrheit fühlt sich anders an als Angst.

In diesem Kapitel möchte ich dich einladen, einen neuen Weg zu betreten. Einen Weg, auf dem du nicht länger wartest, sondern beginnst, das umzusetzen, was du bereits weißt.

Setze dich hin. Nimm dir bewusst Zeit. Und schreibe alles auf, was du willst. Alles, was du innerlich längst weißt. Du weißt mehr, als dein Verstand akzeptieren möchte.

Josefina Arias

Kapitel 3**Mutig handeln- die nächsten schritte gehen**

Dein Verstand erzählt dir vielleicht:

Ich weiß es nicht.

Ich bin noch nicht klar genug.

Ich brauche mehr Informationen.

Doch das ist nicht wahr.

Dein Verstand sagt vielleicht:

Ich habe nicht genug Geld.

Ich habe keine Zeit.

Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.

Was werden andere sagen?

Was wird mein Partner denken?

Was werden meine Eltern sagen?

Ich bin nicht gut genug.

Ich weiß noch nicht genug.

Diese Sätze sind die Stimme des Verstandes. Der Angst und der Limitierung.

Die Stimme der Seele klingt anders. Sie ist ruhiger. Klarer. Weniger laut – aber kraftvoll. Sie fühlt sich nicht wie Druck an. Sie fühlt sich wie ein inneres Wissen an.

Josefina Arias



kapitel 3

Kapitel 3

Mutig handeln- die nächsten schritte gehen

Warte nicht auf absolute Sicherheit. Warte nicht auf perfekte Klarheit. Der Weg entsteht im Gehen.

Wenn du beginnst, die Hinweise umzusetzen, die bereits da sind, werden sich weitere Schritte zeigen. Bewegung bringt Klarheit. Handlung bringt Ausrichtung.

Deine Seele führt dich nicht durch endloses Denken, sondern durch Erleben.

Erlaube dir, heute einen ersten Schritt zu gehen. Einen kleinen, aber bewussten Schritt.

Josefina Arias

kapitel 3

MUTIG HANDELN- DIE NÄCHSTEN SCHRITTE GEHEN



JOURNALING-FRAGEN:

Welche Stimme spricht gerade in dir?

Ist es die Stimme der Angst – oder die Stimme deiner Wahrheit?

Was fühlst du wirklich?

Schreibe auf, was du tief in dir bereits weißt. Nicht, was logisch erscheint. Nicht, was vernünftig klingt. Sondern das, was sich innerlich stimmig anfühlt.

Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben.

Mut bedeutet, trotz der Stimme des Verstandes den Impulsen deiner Seele zu folgen.

Frage dich jetzt ganz konkret:

Was sind meine nächsten drei Schritte?

Was weiß ich bereits, das ich bisher nicht umgesetzt habe?

Welche Entscheidung schiebe ich vor mir her?

Wo halte ich mich selbst zurück?

Josefina Arias

kapitel 3

MUTIG HANDELN- DIE NÄCHSTEN SCHRITTE GEHEN JOURNALING-FRAGEN:

Welche Stimme spricht gerade in dir?

Ist es die Stimme der Angst – oder die Stimme deiner Wahrheit?

Was fühlst du wirklich?

Schreibe auf, was du tief in dir bereits weißt. Nicht, was logisch erscheint. Nicht, was vernünftig klingt. Sondern das, was sich innerlich stimmig anfühlt.

Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben.

Mut bedeutet, trotz der Stimme des Verstandes den Impulsen deiner Seele zu folgen.

Frage dich jetzt ganz konkret:

Was sind meine nächsten Schritte, nehme ich ganz konkret wahr?

Was weiß ich bereits, das ich bisher nicht umgesetzt habe?

Welche Entscheidung schiebe ich vor mir her?

Wo halte ich mich selbst zurück?

Josefina Arias

*Integration & deine
nächsten Schritte...*

Josefina Arias



Abschluss

Abschluss Dein Weg in Klarheit und Vertrauen

Am Ende dieser Reise durch dieses Workbook darfst du dich daran erinnern, was du erkannt hast.

Du bist eine Seele, die hier auf dieser Erde Erfahrungen sammelt. Deine Seele durchläuft verschiedene Phasen, Lernschritte und Entwicklungszyklen. Unklarheit, Wachstum, Krisen und neue Ausrichtungen sind Teil dieses Weges.

Du weißt jetzt, dass du mit deiner Seele verbunden bist. Und du weißt auch, dass es nur eine Instanz gibt, die dich von diesem inneren Wissen trennen kann: dein Verstand.

Nicht, weil er gegen dich ist. Sondern weil er dich schützen will. Doch Schutz ist nicht immer Wachstum. Sicherheit ist nicht immer Erfüllung.

Du hast gelernt, dass Klarheit entsteht, wenn du die Ebene wechselst. Wenn du aufhörst, ausschließlich im Kopf nach Lösungen zu suchen, und beginnst, deiner Seele zuzuhören. Vielleicht spürst du jetzt mehr Ruhe. Vielleicht mehr Bewusstsein. Vielleicht auch den Mut, erste Schritte zu gehen.

Josefina Arias

Abschluss

Abschluss Dein Weg in Klarheit und Vertrauen

Und vielleicht spürst du gleichzeitig, dass du diesen Weg nicht mehr alleine gehen möchtest.


Wenn du dir Begleitung wünschst, lade ich dich von Herzen zu einem Klarheitsgespräch ein. In diesem Gespräch erzählst du mir, wo du gerade stehst.

Wir schauen gemeinsam auf deine aktuelle Situation, deine Ängste, deine Zweifel und die Stimmen in dir – die Stimme des Verstandes und die Stimme deiner Seele.

Gemeinsam erkennen wir, was deine nächsten Schritte sind und wie du deinen neuen Weg klar, kraftvoll und in Verbindung mit deiner Seele gehen kannst.

Du musst diesen Prozess nicht alleine durchlaufen. Wir gehen den Weg gemeinsam.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen Klarheit, Mut und Kraft.
Und ich wünsche dir das tiefe Vertrauen, deiner inneren Wahrheit zu folgen.

Alles Liebe
Deine Josefina 

Josefina Arias