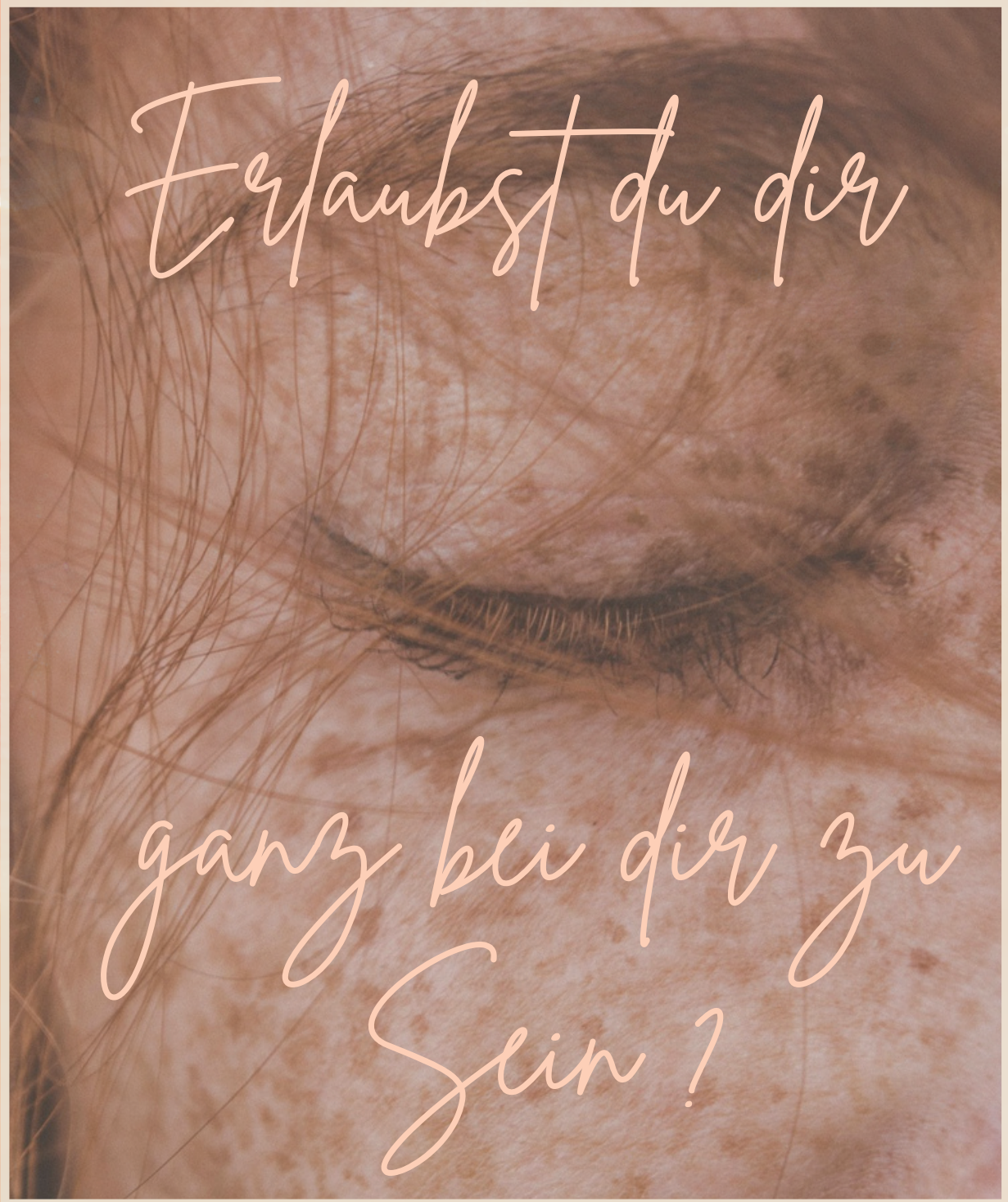


NEWSLETTER MAGAZIN  
ZUR QUELLE DEINER KRAFT



# Fühlst du dich?

01

Nimmst du deine Bedürfnisse wahr und Ernst?  
Wie gehst du in deinem Alltag mit deinen  
Bedürfnissen überwiegend um und wie fühlst du  
dich damit?

02

Gönnt du dir Auszeiten zum auftanken oder brennst  
du dich aus, bis dein Körper dich über Krankheit  
rauszieht?

03

Sagst du auch mal NEIN ? Oder gehst du anderen  
zuliebe oft über dein Grenzgefühl?

04

Wenn du Grenzen setzt, fühlst du dich wohl damit  
oder haderst du dann tagelang mit deiner  
Entscheidung und machst manchmal einen  
Rückzieher, gegen dein Bauchgefühl?



Hast du ein gutes Gespür für  
deine Bedürfnisse?

Wenn es dir hier an einem klaren Gespür für dich selbst fehlt, wird es dir schwer fallen, Grenzen zu setzen.

Verlustängste, mangelndes Gespür für dich selbst und Leistungsansprüche verhindern, dass du deine Bedürfnisse ernst nimmst und für dich einsteht.



### **Nähre dein inneres Kind**

und lerne ein klares Gespür für deine Bedürfnisse zu entwickeln, damit du DICH fühlst und dich auch wohlfühlst mit deiner Grenzsetzung.



Durfstest du dich als Kind frei ausdrücken und auch wütend und traurig sein?


Hast du Verständnis und Trost erfahren oder wurdest du abgelehnt wenn du ehrliche Emotionen gezeigt hast?

Wurdest du bestraft mit Gewalt, Nichtbeachtung, Liebesentzug oder Ablehnung?

Hattest du ein Umfeld, das dich hat spüren lassen, das du dich besser anpasst und deine Emotionen falsch sind, nicht angebracht und du sie besser unterdrückst?

Hast du Missbrauch erlebt und gelernt, dass deine Bedürfnisse nicht wichtig sind und du die Wünsche anderer erfüllen musst?

Hast du die Erfahrung gemacht dass du dich verstellen und viel leisten musst, um angenommen und geliebt zu sein?



*Du hast so nie gelernt, deine Bedürfnisse wahrzunehmen, auszudrücken und aus einem sicheren Raum heraus, für dich einzustehen.*

# Dein inneres Kind in deinem Alltag

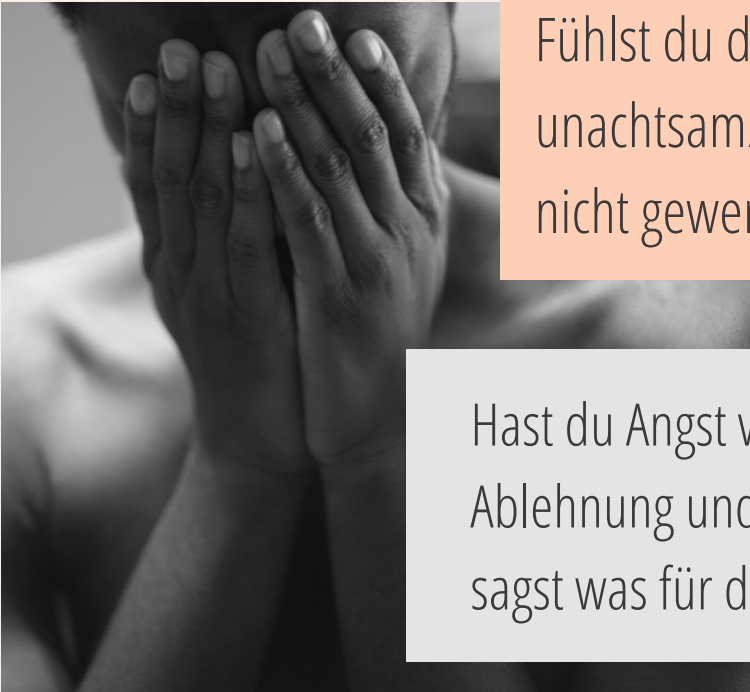
Dein inneres Kind ist der Ursprung deiner Selbstliebe, deines Ur-vertrauens und deiner Lebenskraft.

**D**

eine Emotionen leiten dich zu deinem inneren Kind.

Du ärgerst dich, bist wütend, verzweifelt, oder traurig?

*Welches Gefühl drückt sich über deine Emotion aus?*



Fühlst du dich nicht gesehen, unachtsam/unfair behandelt und gar nicht gewertschätzt?

Hast du Angst vor Zurückweisung, Ablehnung und Verlust wenn du klar sagst was für dich geht und was nicht?

## Eine kleine Übung für dich in deinem Alltag:

Nimm dir bewusst Zeit für dich selbst und für dein inneres Kind.

Setze oder lege dich an einen ruhigen Ort und mache es dir gemütlich. Atme mehrmals tief ein und aus und spüre, wie du dich langsam entspannst.

Schließe deine Augen und lade dein inneres Kind ein sich zu zeigen und sag, das es dir Willkommen ist, genauso wie es sich gerade fühlt.

Es kann sein das du Traurigkeit fühlst oder auch Freude. Jede Emotion die sich zeigt, in diesem stillen Moment in dem du ganz bei dir bist, ist dein inneres Kind, das in Kontakt mit dir geht.

Bewerte nicht und lasse zu was gefühlt werden möchte. Atme ruhig und gebe der Empfindung Raum.

Je öfter du diese kleine Übung anwendest, umso schöner wird dein Kontakt zu deinem Kind- Anteil. Du wirst verständnisvoller mit dir und fühlst dich dadurch leichter.

Die Reise, dein inneres Kind nach Hause zu holen, ist genauso individuell wie deine Geschichte.

Wann immer du eine tiefe Sehnsucht nach Veränderung in deinem Leben, in deinen Beziehungen und deinem Umfeld fühlst, nach mehr Wertschätzung, gesunden Grenzen und liebevollem Tiefgang, ist es dein inneres Kind das dich ruft und Verbindung zu dir sucht.

Dein geheiltes inneres Kind gibt dir innere Stärke und gelebtes Urvertrauen. Dein Vertrauen in dich selbst und dein sicheres Gespür für dich, deinen Raum und deine wahren Bedürfnisse lässt dich ganz bei dir ankommen.

Du bist verwurzelt und genährt. Du triffst Lebensentscheidungen die dich voranbringen und mit denen du dich wohl fühlst.

Du lebst Beziehungen die dich nähren. Konflikte und Emotionen steuern dich nicht mehr und du findest tiefen Zugang zu deinem Urvertrauen und deiner Spiritualität.



Du wirst solange ähnliche Themen und Beschwerden in dein Leben ziehen, privat und beruflich, die dich so fühlen lassen wie du es gelernt hast,  
bis du dich dir selbst zuwendest und die Hintergründe emotional aufarbeitest.

Dein inneres Kind nach Hause zu holen, ist eine Entscheidung, die du aktiv für dich treffen kannst, um die schönste Beziehung zu bereichern die es für dich geben kann:

## Die Beziehung zu dir Selbst







## Persönliches

Die innere Kind Arbeit hat mich zusammen mit dem schamanischen Weg gefunden, in einer Lebensphase, in der ich voller Ängste und Misstrauen war. Ich empfand tiefe Sinnlosigkeit und stellte mir oft die Frage, ob ich gehe oder bleibe und warum genau ich eigentlich hier bin....

Ich war Lebensmüde und ohne Kraft.  
Sämtliche Kräfte waren erschöpft und ich habe im Autopilot irgendwie meinen Alltag geschafft.

Mein zu Hause war kein sicherer Ort mehr, Existenzängste plagten mich, aktives Trauma wirkte, und Angst um mein Leben und die Sicherheit meiner Tochter beschwerten mich sehr.

Es gab keinen anderen Weg mehr, als den zu mir selbst.  
Ich kam nicht mehr daran vorbei, tiefe Lösungswege zu finden und dann auch zu gehen, um mich überhaupt wieder fühlen zu können und wieder Lebensqualität einzuladen.



Eine tiefe in mir verankerte starke, manchmal fast schon trotzige Kraft begleitet mich schon mein ganzes Leben. Es ist das immer wieder aufstehen und weitergehen begleitet von einem tiefen Impuls, einer Überzeugung von :

"Alles wird gut und hat einen tiefen Sinn...vertraue darauf!

Sinnhaftigkeit und ein tiefes gefühltes Verständnis für uns selbst und unsere Lebensgeschichte führt uns, denke ich, in unsere spirituelle Kraft, Weisheit und in den Kontakt mit unserer Essenz und Seelenliebe.

Wenn ich zurückschaue und sehe, wieviel Freiheit ich gewonnen habe, welches tiefe Gespür und Verbindung zu mir selbst entstehen durfte und immer noch darf und wie so starke Ängste in mir Frieden gefunden haben, bin ich tief berührt von meinem Mensch- Sein und meinen Möglichkeiten meine Realität zu gestalten.



Ich möchte dich gerne animieren dich deinen verletzten Anteilen zuzuwenden. Du kannst nur dazugewinnen. Deine ungeheilten Ängste und Verletzungen schneiden dich ab von DIR und deinem Lebensfluss.....sie erzeugen Blockaden die verhindern das du vertrauensvoll und ganz lebendig DEIN Leben selbstbestimmt, beruflich und privat gestaltest und lebst.



Ich verbinde deine innere Kind Reise mit ganzheitlicher, schamanischer Prozess-und Energiearbeit in persönlichen 1:1 Begleitungen online und telefonisch.

Du findest nachhaltig Lösung und tiefen Zugang zu dir selbst.  
Das ist ein bisschen wie nach Hause kommen :)

Ich begleite dich in den tiefen Kontakt mit deinem inneren Kind und halte den Raum achtsam und kraftvoll.

Unsere gemeinsame Reise, deckt auch karmische Ursprünge deines persönlichem Themas auf. Geerbte Verstrickungen aus deinem Familien-und Ahnensystem finden Frieden.  
Wir lösen auf emotionaler, körperlicher und spiritueller Ebene.

*Lass uns gemeinsam losgehen und deine inneren Kinder nach Hause holen.*

Magic  
moments





*Ganz bei dir anzukommen um dann auch bei dir zu Sein,  
ist ein Weg der unglaublich heilsam sein kann...*

Ruft dich dein inneres Kind?

Ich nehme mir sehr gerne Zeit für ein Herzgespräch.  
Schreib mir....ich freue mich auf dich,

*Daniela*



*Dein Kontakt zu mir:*



per email: klicke [HIER](#)

mobil und  : 0178-319 17 12

Zum Kontaktformular klicke [HIER](#)

# Liebevolle Checkliste

01

Erlaube dir, dich und deine Bedürfnisse wahrzunehmen und deinen Alltag danach auszurichten.



02

Zeit für dich und deine Entspannung ist superwichtig. Schaffe Ruheinseln in deinem Alltag.



03

NEIN....darf SEIN!  
Dein Raum + deine Grenzen = deine Entscheidung



04

Trinke reichlich und ernähre dich gesund. Körperliche Bewegung und ausreichend Schlaf sind essentiell für dein Wohlbefinden. Nähre dich mit schönen Gesprächen und Unternehmungen.





Ich hoffe das Newslettermagazin gefällt dir und du nimmst was für dich mit.

Schreib mir gerne ein Feedback und deine Wünsche, wovon du gerne mehr lesen möchtest.

In der nächsten Ausgabe schreibe ich für dich über:

Schattenarbeit  
Flüche & Seelenverträge  
Umgang und Lösung mit Fremdenergien



[www.zur-quelle-deiner-kraft.de](http://www.zur-quelle-deiner-kraft.de)