

Mini Workbook

*„Es darf leichter werden
—
In dir beginnt der Wandel.“*

ERKENNE, WO DU STEHST!



DEIN WORKBOOK
FÜR MEHR
KLARHEIT UND
INNERE FREIHEIT

BEI

Silvia Maria
Mediale Beraterin



Teil 1: Wo stehst du gerade emotional?

Kreuze alles an, was auf dich zutrifft:



- ☐ Ich fühle mich oft leer und innerlich abgeschnitten
 - ☐ Ich lebe in einer Beziehung, die mich emotional erschöpft
 - ☐ Ich habe mich getrennt, aber innerlich fühle ich mich noch gefangen
- ☐ Ich spüre, dass ich mich selbst verloren habe
- ☐ Ich funktioniere – aber ich lebe nicht wirklich
 - ☐ Ich spüre: Da ist mehr für mich – aber ich weiß nicht, wie ich dort hinkomme





Teil 2: Was wünschst du dir insgeheim

Was darf in deinem Leben endlich Raum bekommen?
Kreuze alles an, was auf dich zutrifft:



- ☐ Innere Ruhe
- ☐ Klarheit über meinen Weg
- ☐ Selbstvertrauen & Selbstwert
- ☐ Eine Beziehung auf Augenhöhe
- ☐ Freiheit – emotional, energetisch, seelisch
- ☐ Wieder fühlen, wer ich wirklich bin

 Was wäre anders, wenn du dir all das erlaubst?
Notiere deine Gedanken:





Teil 3: Deine innere Stimme

Vervollständige diesen Satz intuitiv:



"Ich spüre, dass es Zeit ist für..."

"Ich bin bereit, loszulassen..."

"Ich sehne mich nach..."





☀ Teil 4: Was jetzt möglich ist

Wenn du bei vielen Aussagen genickt hast:



✦ Du bist nicht allein.

✦ Du bist nicht falsch.

✦ Du bist nicht zu empfindlich.

Du bist eine Frau, die bereit ist.
Für ihren Weg. Für ihre Wahrheit. Für ihre
Rückverbindung zu ihrem höchsten selbst?

Dann würde es mich freuen, dich auf deinem neuen
Weg zu begleiten.





☀ So kannst du mich erreichen:

Meine Kontaktdaten:



Silvia Maria – Mediale Lichtberaterin



www.medialelichtberaterinsilviamaria.com



lichtberaterin.silvia.maria@gmx.at



youtube.com/@silviamaria3124




Silvia Maria
Mediale Beraterin

