Die Butze voll Glück

Journal für die Seele!

Dein Herzensbegleiter!

Bild: by Marilena Buhmeier

Mein Sonnenschein

Dieses Journal soll dein Begleiter sein!

Spüre in dich hinein, lass alles da sein & schreibe dir deine Gefühle von der Seele – alles ist fein.

Nutze dieses Journal für deine ***Gedanken*** und ***Gefühle***. Bringe Ordnung in dein ***Inneres*** & schaffe Klarheit für deine ***Herzenszukunft!***

Mein Herzensimpuls

Du kannst alles schaffen, wenn du an dich glaubst!

DEINE MARILENA

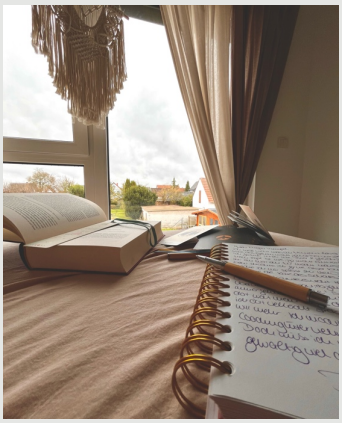

Bild: by Marilena Buhmeier

Das Journalen ist nicht einfach nur etwas aufschreiben, weil man es muss. Das Journalen ist etwas so emotionales, etwas so individuelles und etwas so heilsames! Dir deine Gefühle, Gedanken und Emotionen von der Seele zu schreiben, bedeutet es loszulassen.
Erschaffe selbst eine Ruhephase für deine Gedanken, indem du dein Gedankentornado aus deinem Kopf direkt auf das Blatt Papier bringst.

Journalen bedeutet deinem inneren Kind eine Nachricht zu schreiben und dir selbst zu erlauben, deinen Gedanken Raum zu geben und deine Wahrheit nicht länger zu unterdrücken!

Also hab viel Spaß, sei dankbar, ehrlich und neugierig! Genieß es!

Namasté, deine Marilena!

Die Butze voll Glück

DU BIST WUNDERVOLL!

Bild: by Marilena Buhmeier

Schließe die Augen, fühle in dich hinein. Spüre du bist nicht allein, mein Sonnenschein! Höre hin, verbinde dich bewusst mit dir selbst & finde wieder in den Einklang zwischen Körper, Geist & Seele!

Was sagt dir deine Seele?

Schließe die Augen, lege deine Hände auf dein Herz & höre was es dir zu sagen versucht! Mit welcher Intention startest du in deine Woche?

Hier ist Platz für freie Gedanken und Gefühle!

Die Butze voll Glück

DU BIST WUNDERVOLL!

„DAS LEBEN IST SCHÖN MEIN SONNENSCHEIN“

Bild: by Marilena Buhmeier

Montag

Für was bist du heute dankbar?

Die Butze voll Glück

DU BIST WUNDERVOLL!

Bild: by Marilena Buhmeier

Dienstag

Welcher Moment hat dich heute zum Lächeln gebracht?

„POSITIVGESEHEN IST DAS LEBEN SCHÖNER“

Die Butze voll Glück

DU BIST WUNDERVOLL!

„DU KANNST ➔ ALLES SCHAFFEN MEIN SONNENSCHEIN“

Bild: by Marilena Buhmeier

Mittwoch

Welcher Gedanke hat dich heute durch deinen Tag begleitet?

Die Butze voll Glück

DU BIST WUNDERVOLL!

Bild: by Marilena Buhmeier

Donnerstag

Wie geht es dir heute wirklich?

„SEHE DAS ->POSITIVE<- IM NEGATIVEN“

Die Butze voll Glück

DU BIST WUNDERVOLL!

„TRÄUME SO GROSS & BUNT DU NUR KANNST MEIN SONNENSCHEIN“

Bild: by Marilena Buhmeier

Freitag

Was hat dein Herz heute mit Liebe erfüllt?

Die Butze voll Glück

DU BIST WUNDERVOLL!

Bild: by Marilena Buhmeier

Samstag

Was liebst du heute besonders an dir?

„DU BIST NICHT ALLEIN MEIN SONNENSCHEIN“

Die Butze voll Glück

DU BIST WUNDERVOLL!

„SCHEINE IN DEINEM HÖCHSTEN SEIN, DENN EINES VERSPRECHE ICH DIR, DAS LEBEN IST SCHÖN MEIN SONNENSCHEIN“

Bild: by Marilena Buhmeier

Sonntag

Heute drücken wir auf Pause, heute darfst du einfach nur sein!
Sei kreativ – male, schreibe oder zitiere – folge deinem Gefühl!

Die Butze voll Glück

DU BIST WUNDERVOLL!

Bild: by Marilena Buhmeier

Mein Sonnenschein,

& wenn du nun spürst, du bist schon ein Stück mehr im Einklang mit dir und deinem Sein! Feier dich, sei stolz & scheine in deinem höchsten Sein!

& wenn du es liebst, wiederhole das ganze, druck dir dein Seelenjournal aus & journal jeden Tag auf ein Neues drauf los. Lerne auf deine Gefühle zu hören & zu spüren, was dir guttut und was nicht!

& denke immer daran, ich bin da für dich!

Deine Marilena!

Was bedeutet Glück für dich?

Schließe gerne noch einmal die Augen, lege deine Hände auf dein Herz & höre, was es dir zu sagen versucht!

Hier ist Platz für freie Gedanken und Gefühle!