

Find your inner Queen

**WIE DU DEIN WAHRES POTENTIAL UND
DEINE STRÄKE ALS MUTTER UND FRAU
WIEDERENTDECKST**

Dein Workbook von Maria Czemper

www.mariaczemper.com

Willkommen Königin,

Du stehst kurz davor, eine transformative Reise anzutreten. Das Muttersein ist eine der kraftvollsten Aufgaben im Leben, doch im Alltag verlieren wir oft den Kontakt zu unserer eigenen Stärke, unserem Potenzial und unserer inneren Ruhe.

Dieses Workbook wird dir helfen, dich wieder mit deinem wahren Selbst zu verbinden und deine innere Mama-Queen zu entfesseln. Mit praktischen Übungen, Ritualen, Meditationen und Aspekten aus der Kunsttherapie wirst du lernen, wie du dich selbst lieben, umarmen und als Königin in deinem Leben und dem deiner Kinder auftreten kannst

Deine Maria



Drei Module

01

INNER QUEEN ENTDECKEN

- Inner Queen Meditation
- Inner Queen künstlerisch entdecken
- Liebe dich, deine Inner Queen

02

INNER QUEEN ENTWICKELN

- Manifestieren, der Schlüssel zur Königin in dir

03

INNER QUEEN ERWECKEN

- Ritual
- Detaillierter Ablauf



*Inner Queen
Entdecken*

01



01

Inner Queen entdecken

Die Inner Queen Meditation

Jede Frau trägt eine innere Königin in sich – die Seite, die souverän, liebevoll und stark ist. Diese Meditation hilft dir, diese Königin zu wecken.

Anleitung

Lege dich bequem hin oder setze dich aufrecht hin. Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Stelle dir vor, du gehst in einem wunderschönen Palast auf ein Thronzimmer zu. Dort erwartet dich deine innere Königin. Sie strahlt Ruhe, Stärke und Liebe aus. Visualisiere, wie du dich mit ihr verbindest und diese Eigenschaften in dir aufnimmst. Frage deine innere Königin nach einer Botschaft. Nimm so viel Zeit wie du brauchst, um in dieser kraftvollen Energie zu verweilen.



Reflexion

Wie fühlt es sich an, deine innere Königin zu treffen? Welche Eigenschaften möchtest du in deinem Alltag mehr leben? Was ist ihre Botschaft Schreibe es auf.



Inner Queen künstlerisch entdecken

Kreativität ist ein wunderbares Werkzeug, um deine innere Welt auszudrücken.

Anleitung

Nimm dir ein Blatt Papier und Farben. Male spontan das Bild, das dir in den Sinn kommt, wenn du an deine innere Königin denkst. Es geht nicht darum, „gut“ zu malen, sondern darum, deine Gefühle und Visionen auszudrücken. Lass deine innere Königin auf dem Papier lebendig werden.

Reflexion

Wie sieht deine Königin aus? Was sagt dir das Bild über deine innere Stärke? Bewahre das Bild als Erinnerung an deine eigene Kraft auf.



01

Liebe dich, deine Inner Queen

Inner Queen fühlen

Die Selbstumarmung

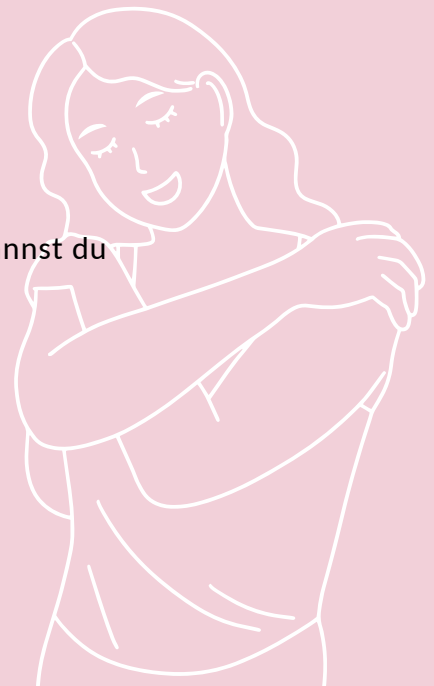
Manchmal vergessen wir, uns selbst die Liebe zu geben, die wir brauchen. Die Selbstumarmung ist eine einfache, aber kraftvolle Technik, um dich mit dir selbst zu verbinden

Anleitung

Setze dich an einen ruhigen Ort, schließe deine Augen und lege deine Arme um deinen Körper. Halte dich fest, atme tief ein und spüre, wie du dich selbst umarmst. Sende dir dabei positive Gedanken: „Ich bin wertvoll. Ich bin stark. Ich bin genug.“ Bleibe für ein paar Minuten in dieser Umarmung und lasse deine Schultern entspannen.

Reflexion

Wie fühlst du dich nach dieser Selbstumarmung?
Notiere deine Gedanken und Gefühle in einem Tagebuch. Wie kannst du mehr Selbstliebe in deinen Alltag integrieren?





Inner Queen entwickeln



Deine Innere Königin entwickeln

01

Nimm dir 5
Minuten

Setz dich an einen
ruhigen Ort und atme
tief ein und aus. Schließe
die Augen.

02

Let the
magic
start

Stelle dir dein bestes
Leben vor. Wie sieht es
aus? Wie fühlst du dich
als Mama, Frau,
Partnerin? Was hast du
bereits erreicht? Welche
Menschen sind um dich
herum?

03

Vision
wird
stärker

Visualisiere die Details.
Fühle die Freude, den
Frieden und die
Erfüllung, die diese
Vision mit sich bringt.

04

Aufschreiben
(nächsten
Seite)

Formuliere deine Träume
als bereits erfüllt, z.B.
„Ich fühle mich als Mama
ausgeglichen und voller
Energie“ oder „Ich bin
stark und voller
Vertrauen in mich und
mein Leben.“

05

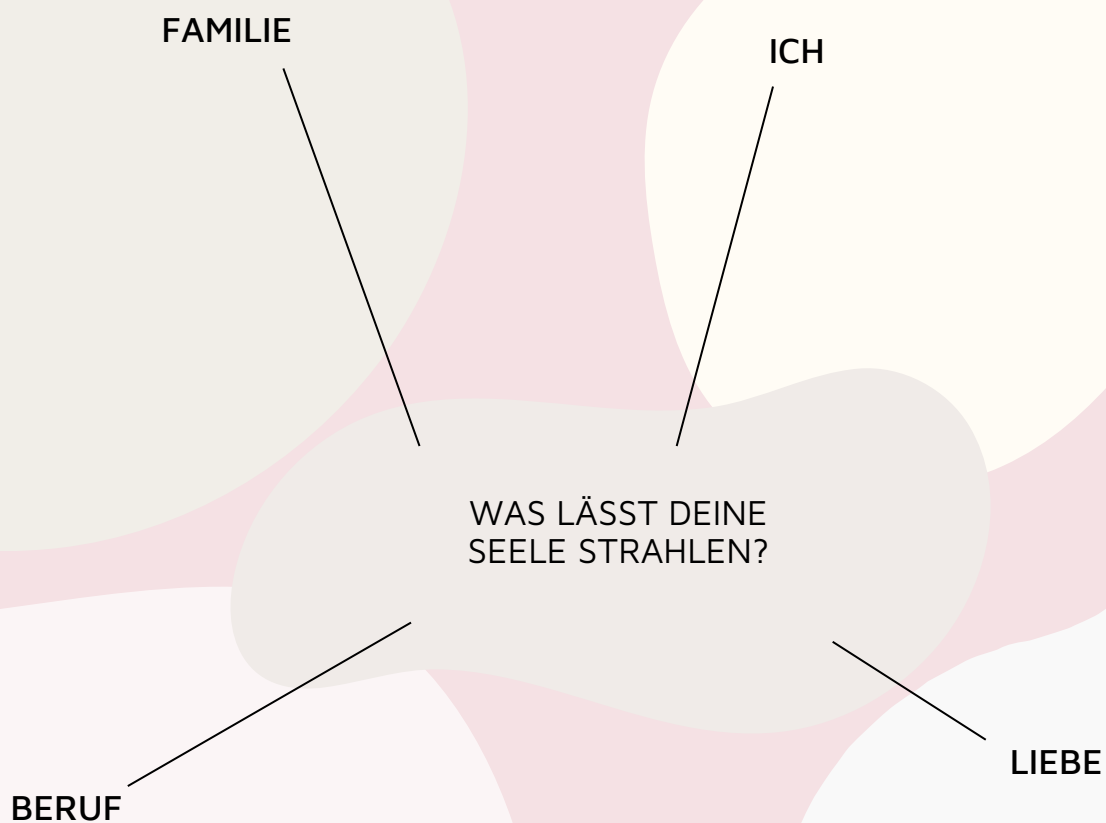
Verankern

Wiederhole es täglich.
Mach dir bewusst, dass
du die Macht hast, dein
Leben so zu gestalten,
wie du es möchtest.



Manifestieren *- der Schlüssel zur Königin in dir*

Du bist die Schöpferin deines Lebens. ✨ Jeden Tag hast du die Chance, dein Leben aktiv zu gestalten und zu manifestieren, was du wirklich möchtest. Manifestieren bedeutet, bewusst und fokussiert deine Wünsche und Träume in die Realität zu bringen. Es beginnt im Inneren, mit deinen Gedanken, Gefühlen und Überzeugungen – und strahlt dann nach außen in die Welt



*Inner Queen
erwecken*

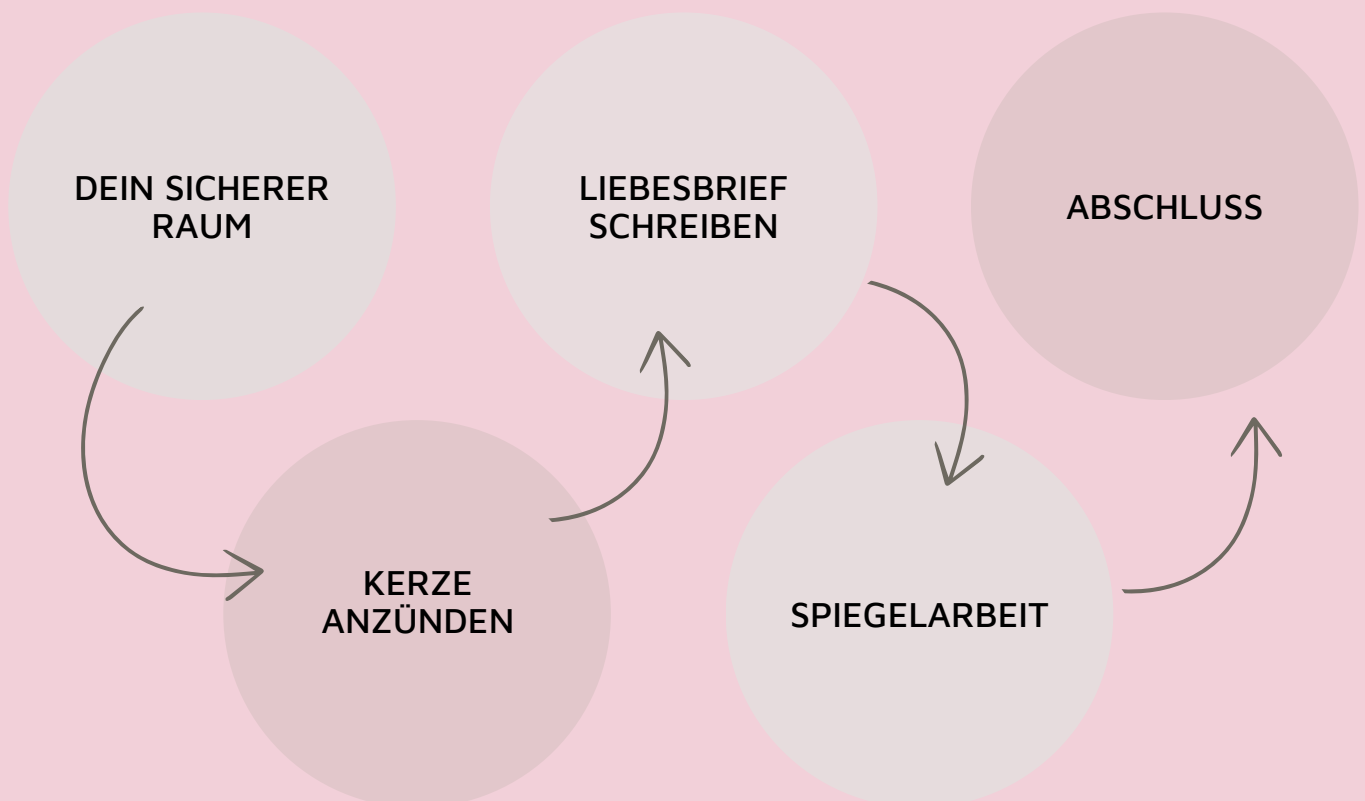
03



Entdecke deine Innere Stärke

Dieses Ritual soll dir helfen, dich wieder als die Königin deines Lebens zu fühlen – voller Selbstwert, Stärke und Klarheit. Es ist ein Moment, den du dir ganz bewusst nur für dich nimmst, um deine innere Größe zu spüren und zu feiern.

Ritual für die Selbstliebe...



3 Detaillier Ablauf

SCHAFFE EINEN GESCHÜTZTEN RAUM

Nimm dir einen ruhigen Ort, an dem du dich wohlfühlst und ungestört bist. Du kannst sanfte Musik im Hintergrund spielen, ein warmes Getränk bereitstellen oder dir gemütliche Kleidung anziehen. Es geht darum, dich in deinem Umfeld zu entspannen.

SCHREIBE DIR EINEN LIEBESBRIEF

Setz dich nun mit einem Stift und Papier hin. Schreibe dir einen Liebesbrief, als würdest du ihn an deine beste Freundin oder an jemanden, den du wirklich von Herzen liebst, richten.

Dabei darfst du völlig ehrlich und liebevoll sein.

Beginne mit Sätzen wie:

- "Liebe [dein Name], heute will ich dir sagen, wie unglaublich stolz ich auf dich bin..."
- "Du meisterst dein Leben so wundervoll und ich möchte dir danken, dass du niemals aufgibst..."
- "Ich liebe an dir, dass du immer für andere da bist und trotzdem versuchst, für dich selbst einzustehen..."

Du kannst dir all die Dinge sagen, die du vielleicht viel zu selten hörst. Erkenne deine eigenen Leistungen an und feiere dich für alles, was du bist und was du tust.

KERZE ANZÜNDEN

Zünde eine Kerze an, die symbolisch für dein inneres Licht und deine innere Kraft steht. Während du das Licht betrachtest, stell dir vor, dass es deine Stärke repräsentiert. Es leuchtet, egal wie dunkel es um dich herum ist. Sage dir dabei:
_"Dieses Licht erinnert mich daran, dass ich eine Königin bin. Stark, würdevoll und voller Selbstliebe"

SPIEGELARBEIT: VERSTÄRKE DEINE POSITIVEN GLAUBENSsätze

Jetzt, da du deine innere Königin hervorgeholt hast, ist es Zeit, positive Glaubenssätze zu verstärken. Lies deinen Liebesbrief laut vor. Dann ergänze ihn mit kraftvollen Glaubenssätzen, die du wiederholt aufsagen kannst, um sie tief in deinem Unterbewusstsein zu verankern.

Beispiele für Glaubenssätze:

- Ich bin stark und wertvoll
- Ich verdiene es, geliebt und geschätzt zu werden.
- Ich bin die Königin meines Lebens, und ich bestimme meinen Weg.
- Alles, was ich brauche, trage ich in mir.

Setze dich vor einen Spiegel. Atme tief ein und aus, während du diese Sätze wiederholst. Lasse sie in jede Zelle deines Körpers fließen und spüre, wie sie dich von innen heraus stärken.

ABSCHLUSS

Bevor du das Ritual beendest, nimm dir noch einen Moment, um deine Gefühle zu reflektieren. Wie fühlst du dich jetzt? Ruhiger, stärker, klarer? Lösche die Kerze und spüre, dass das Licht, das sie symbolisiert, weiter in dir brennt.

Sage dir abschließend: Ich bin die Königin meines Lebens und ich habe die Kraft, all meine Träume zu verwirklichen. Ich ehre mich für alles, was ich bin und sein werde.

Du bist eine Königin

- in deiner Familie, in deinem Alltag und in deinem Leben.
Durch diese Switches lernst du, dich selbst wieder zu schätzen,
deine innere Stärke zu entdecken und mit Liebe und
Bewusstsein durch den Mama-Alltag zu gehen.

Melde dich für ein persönliches Coaching, um deinen Weg als
innere Mama-Queen zu vertiefen.

mariaczemper.com



**DU BIST NICHT ALLEINE
DU BIST WERTVOLL
DU DRAFST HILFE ANNEHMEN**