

# MAMA BLISS *Online-Kurs*

WORKBOOK

MODUL 5



## Modul 5: Transformation

### Die innere Mutter

In dem wir Selbstfürsorge als Bestandteil in unseren Alltag integrieren, stärken wir unser bewusstes Selbst darin, präsent zu sein. Außerdem unterstützen wir unser inneres Kind in seinem Gefühl, geliebt, genährt und versorgt zu sein. Das schafft ein starkes, ausgeglichenes Inneres, dass dein wahres Selbst aus sich heraus erstrahlen lässt.

Entdecke deine innere Mutter! Sei dir selbst eine wundervolle liebevolle und fürsorgende Mutter!

### **Übung 1**

Schreibe eine Liste mit Dingen, die dich nähren und erfüllen. Du ergänzt diese immer weiter. Starte jetzt gleich mit mindestens 5 Dingen: Aktivitäten, Nahrung, Energie. Das können ganz selbstverständliche Dinge des Alltags sein, die du mit der Absicht machst, dich zu nähren. Oft reicht dieses neue Bewusstsein bereits aus.

Beispiele:

- ✓ Trinke gutes hochwertiges Wasser mit dem Bewusstsein, wie es deinen Körper nährt und erfüllt.
- ✓ Atme bewusst und spüre, wie er durch deinen Körper fließt und jede kleine Zelle mit Sauerstoff versorgt.
- ✓ Dusche und pflege deinen Körper mit liebevoller Absicht, spüre, wie das Wasser über deine Haut fließt. Stelle dir vor, wie dabei alles Alte von dir abfließt.

Was brauchst du, um dich genährt zu fühlen? Wie kannst du dir selbst das Gefühl geben, genährt und erfüllt zu sein?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Übung 2:

Schätze dich wert!

Auf welche Weise kannst du dir selbst zeigen, dass du dich wertschätzt? Finde neue Wege, dir das bewusst zu machen.

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

6. ...

7. ...

## Übung 3

Sei kreativ!

Hab Freude daran, kreativ zu sein!

Gestalte eine inspirierende, motivierende, begeisternde und erfüllende Collage zum Thema: Ich habe.../ Ich kann.../Ich bin....!

Schick mir ein Foto davon, wenn du magst! Ich liebe Collagen!

## Übung 4

Mach dir deine Wünsche bewusst!

Schreibe eine Liste mit Dingen, dir du gerne hättest. Halte dich nicht zurück. Schreibe kleine Dinge auf, große Dinge, Teures, Selbstgemachtes- eine Rückenmassage oder ein neues Auto - was auch immer du dir wünschst. Hänge es an eine sichtbare Stelle in deinem Zuhause auf, so dass es alle lesen und dir schenken können.

Du darfst es dir natürlich auch selber gönnen. ☺

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

7. ....

8. ....

9. ...

...

## Übung 5

Ehre deine Bedürfnisse!

Drucke dir das Poster „MAMA BLISS ACHTSAMKEIT“ aus Modul 1 aus, wenn du es noch nicht gemacht hast.

Sei achtsam & folge dieser Übung immer wieder in deinem Alltag.

## Übung 6

Führe dein inneres Team in Harmonie & Balance!

Trete in Kontakt mit deinen inneren Anteilen und baue eine Beziehung zu ihnen auf, wie du es in Modul 3 gelernt hast. Höre hin, was sie dir sagen wollen & welche Botschaft sie tragen.

## Übung 7

Nimm dir Zeit für dein inneres Kind.

Mach es ganz alleine ohne deine Kinder. Kauf ihm etwas, ein Geschenk, das es sich aussucht- ganz für sich allein. Mach eine Liste, mit Dingen und Aktivitäten, die dein inneres Kind liebt. Verrückt, unvernünftig, kindlich. Dein inneres Kind mag phantasievoll und kreativ sein. Genieße diese Dinge sprudelnder Lebendigkeit. Bewerte es nicht. Mach diese Dinge regelmäßig.

## Übung 8

Kläre emotionale Blockaden!

Löse dich belastende Emotionen mit der Meditation „Healing Alchemie“ aus Modul 4 auf. Übe dich darin, deine Emotionen wahrzunehmen.

## Übung 9

Schreibe ein Dankbarkeitstagebuch.

Schreibe dir jeden Tag auf, wofür du dankbar bist und fühle diese Dankbarkeit. Mach dir bewusst, was dich alles genährt hat, was gut war, was du lernen durftest, was dich erfreut hat, was sich ergeben hat.

Öffne dich dem Gefühl der Fülle und trainiere dich darin, voller Freude zu empfangen.

## Übung 10

Schreibe! Tagebuch!

Nach wie vor ist das intuitive Schreiben ein guter Prozess mit unserem Unterbewusstsein in Kontakt zu kommen. Oder auch mit Anteilen in uns, die eher leise sind und die wir gewöhnlich nicht so gut hören. Beim intuitiven Schreiben geht es darum, Gedanken aufzuschreiben, ohne sie zu bewerten. Einfach frei heraus.

## Übung 11

Nimm Kontakt zu deiner inneren **göttlichen** Mutter auf!

Ich empfehle dir, mit deiner inneren göttlichen Mutter zunächst über die Meditation in Kontakt zu kommen. Allerdings kannst du auch über das Schreiben einen Kontakt zu ihr herstellen. Es ist ein wirklich transformierendes Geschenk, diesen Kontakt zu pflegen und sich ihrer Präsenz im Alltag bewusst zu sein.



## Reflektion Modul 5

- ❖ Was sind deine wichtigsten Erkenntnisse aus diesem Modul?
- ❖ Was bedeutet das für dich & deinen Alltag?
- ❖ Was ist dein nächster Schritt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

