



## LEKTION 1 | RESPEKT

---

**Wie demonstrierst Du Dir selbst und der Welt, wie wichtig Dir Dein Anliegen ist?**

Hallo Sheroe!

Ich habe Dir versprochen, dass wir unsere Heldinnenreise ganz entspannt angehen werden. Gerade deshalb ist es essenziell, dass Du diese Lektion sehr ernst nimmst. Auf einem stabilen Boden kannst Du später leichtfüßig tanzen.

Bitte schau Dir die Videolektion an und widme Dich dann den Impulsen und Fragen. Nimm Dich sehr ernst in Deinem Anliegen. Denn wenn Du es nicht tust, wer sollte es dann tun?

Ich wünsche Dir viel Freude ❤️

*Ariane*

### **Impuls1:**

Existiert in Deiner Wohnung bereits ein besonderer Platz, an dem Du zur Ruhe kommen und ins Lauschen gehen kannst? Wenn nicht, richte ihn Dir in dieser Woche ein. Gestalte ihn so, dass er für Dich widerspiegelt, wie wichtig Dir Deine **Heldinnenreise** ist.

- Wo genau?
- Geschützt?
- Gemütlich?
- Schön?
- Blumen?
- Kerze?
- Bilder?

Wenn Du mit anderen Menschen zusammenlebst, kläre, wie Du diesen Platz durch sie respektiert sehen möchtest. (zum Beispiel: Nicht drüberlaufen. Nicht für Arbeit verwenden.)

Beginne, diesen Platz mit Deiner Energie aufzuladen. Indem Du dort meditierst, schreibst oder zum Beispiel die Lektionen anschaust.

Mein besonderer Platz ist.....

Ich richte ihn bis zum.....(Datum) fertig ein.

### **Impuls2:**

Die vielleicht eindeutigste Art, Respekt zu zeigen, ist Zeit. Sie ist Deine kostbarste Währung.

Kläre für Dich, wann Du wieviel Zeit für Deine Heldinnenreise investieren möchtest. Diese Zeit wirst Du in den kommenden Wochen mit Meditation, Visualisierungen, Übungen und kreativem Lauschen füllen.

Manchmal wird es eventuell etwas mehr, manchmal weniger Zeit sein.

Mein Tipp: Wähle nur so viel, wie es sich für Dich nicht stressig, sondern angenehm anfühlt. Lieber kürzere Zeiträume, dafür kontinuierlich.

Ich bin bereit, folgende Zeiten täglich/wöchentlich meiner Heldinnenreise zu widmen: .....

### **Impuls 3:**

Um Deine Heldinnenreise zu empfangen und zu verfeinern, ist es sehr hilfreich, regelmäßig -am besten täglich- Deine Gedanken, Fragen und Vorhaben schriftlich festzuhalten.

Vielleicht bist Du ein Fan der digitalen Niederschrift. Das ist auch okay.

Ich empfehle Dir allerdings, Dir für diese besondere Reise ein besonderes Buch zuzulegen. Es liegt eine ganz besondere Alchemie im Wort, das auf Papier festgehalten wurde.