

SO HAM ICH BIN

Workbook



**VON JULIA SPIESS & ANKE BREITENBACH
FOTOS VON ILONA STELZL**



ICH BIN...

Wir sind so vieles. Nehmen unglaublich viele Rollen an in unserem Alltag, in die wir entweder hineingeboren wurden oder die wir im Laufe unseres Lebens annehmen. Manche Rollen spielen wir, weil wir darauf konditioniert wurden. Zum Beispiel von der Familie oder von der Gesellschaft. Andere Rollen nehmen wir an, weil wir uns bewusst dafür entschieden haben. Wie zB. unseren Beruf. Nimm Dir einen Moment Zeit, um in Dich hinein zu spüren und frage Dich einmal selbst, welche Rollen Du in Deinem Alltag lebst und wie sich diese Maske der Rolle, die Du spielst, für Dich anfühlt.

Ich bin...
(zB. Mutter, Tochter... familiär
oder gesellschaftlich geprägt)

Ich bin...
(Beruf, Beziehung,
Freizeit,...bewusst gewählte
Rollen)

Ich bin ...

Dein Character und Deine Persönlichkeit und Deine Emotionen

Ich bin...
(z.B. mutig, ruhig, liebevoll, kreativ,...)

Ich bin...
hungrig, verliebt, dankbar (welche
Gefühle sind in Dir in diesem
Moment present?)

Wir sind all das – mehr oder weniger. Je nachdem, wie stark wir uns mit diesen Rollen, Characteren, Emotionen identifizieren.

So Ham

MEDITATION NR.1

Soham bedeutet "ich bin DAS" oder "Ich bin, der ich bin". Ich bin weder Körper noch Geist. Ich bin das unsterbliche Selbst.

Konzentriere Dich auf Deinen Atem. Beobachte ihn einfach nur und nimm wahr, wie Du ruhiger wirst im Geist.

Und dann frage Dich:

- 1. Wer bin ich, ohne meine Rollen, die ich im Alltag spiele?**
- 2. Wer bin ich ohne die Masken, die ich im Alltag trage.**
- 3. Spüre einmal in jene Masken hinein. Fällt es Dir leicht, die Masken fallenzulassen? Wie fühlt es sich an?**
- 4. Wer bin ich ohne all das?**
- 5. Wer bin ich wirklich?**

**Diese Meditation findest Du ab dem 10.10.21 zum anhören und reinspüren auf unserer Homepage
Besuche uns auf: www.soul-connection.one**

Journaling

**Hier ist Platz für
Deine Notizen**

.....

.....

.....

.....



MEDITATION NR.2

Konzentriere Dich auf Deinen Atem. Beobachte ihn einfach nur und nimm wahr, wie Du ruhiger wirst im Geist.

Lass den Atem dabei so fließen, wie er von selbst fließen will. Beeinflusse ihn nicht. Der Atem mag tiefer werden, er mag flacher werden, er mag schneller werden, er mag langsamer werden. Es mögen sich Atempausen einstellen. Beeinflusse nichts, höre nur dem Atem zu. Beim Einatmen sagt er "So", beim Ausatmen sagt er "Ham". Soham. Und besonders in der Atempause zwischen Ein- und Ausatmung wird der Geist vollkommen ruhig und du spürst tatsächlich, ich bin tiefer Friede. Ich bin reines Bewusstsein. Ich bin der ich bin. Ich bin DAS. Soham.



Journaling

.....
.....
.....
.....



AFFIRMATIONEN

Positive Affirmationen können Dir helfen, das Bewusstsein von SO HAM in deinen Alltag zu integrieren.



Ich bin glücklich
Ich bin beschützt
Ich bin geliebt
Ich bin wertvoll
Ich bin der Schöpfer meines Lebens
Ich bin dankbar
Ich bin voller Freude
Ich bin Liebe
Ich bin Licht
Ich bin mutig und kraftvoll
Ich bin die Königin meines Königreiches
Ich bin reich
Ich bin erfolgreich
Ich bin voller Vertrauen dem Leben gegenüber
Ich bin Frieden
Ich bin...
Ich bin...
Ich bin...
>>>>So Ham<<<<

Impuls für Dich

Du bist...

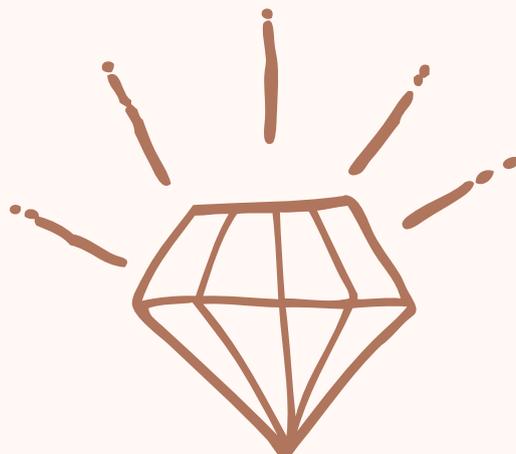
deine Familie, deine Partnerschaft, dein Beruf, deine Freundschaften, deine Persönlichkeit, deine Prägungen, deine Emotionen, deine Stärken, deine Schwächen, deine Erfahrungen, deine Hoffnungen,... das alles und noch viel, viel mehr.

Aber bist Du das wirklich, lebst Du DICH selbst oder orientierst Dich an den Vorstellungen von außen und wer bist Du ohne all diese Rollen?

Du BIST ganz einfach. Pures SEIN, pure Essenz. Und das genügt. So wie Du bist, bist Du perfekt und genau aus diesem Grund bist Du hier, um Dich selbst zu erfahren und Dich selbst zu leben, um Deiner Essenz Ausdruck zu verleihen. Und genau dafür wirst Du geliebt.

Wie wäre es, wenn Du all Deine Rollen, die Du lebst, von innen heraus komplett mit Deinem Sein, Deiner Essenz, füllen würdest? Wenn jede einzelne Rolle eine andere Facette Deines Seins widerspiegeln dürfte wie die Facetten eines Diamants? Wie strahlend, wie schön und wie facettenreich würde Dich das dann machen?!

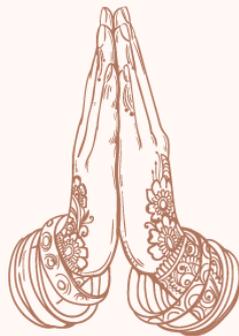
Also, let's shine like a diamond! Strahle von innen heraus, zeig Dich der Welt und strahle in all Deinen schönsten Facetten!





VERBUNDENHEIT

So Ham bedeutet die Verbundenheit des eigenen Selbst mit allem was ist – ich bin ALLES – Ich bin Bewusstsein – und ich bin soviel mehr, als ich jemals glaubte zu sein. Ich bin verbunden mit allem. Ich bin Soul Connection



Soul
Connection