

©Ariane Grünler



Workbook

LEKTION 1

Bevor Du dies liest, lausche erst der ersten Audiolektion

Dein Platz

Wo soll er sein?

Finde für Deinen Platz einen Ort in Deinem Zuhause, an dem es Dir möglich ist, den Alltag draußen zu lassen und auch mal ungestört zu sein.

Eine Tür, die Du schließen kannst, hat sehr viele Vorteile.

1. Du signalisierst, dass Du jetzt nicht gestört werden willst
2. Du wirst nicht abgelenkt
3. Dir fällt es leichter den Raum zu halten und die Energie „flutscht“ nicht so leicht weg.
4. Falls Du Deinen Platz in einem Raum einrichtest, zu dem alle freien Zutritt haben, kommst Du leider nicht drum rum, Deinen Platz vorwiegend zu nutzen, wenn alle anderen entweder schlafen oder nicht zuhause sind.

Wie soll er sein?

- Am Fenster oder lieber in einer kuscheligen Ecke?
- Asketisch oder gemütlich?
- Welche Farben magst Du?
- Welche Textilien magst Du?
- Welche Bilder sollen ggf. hier hängen?
- Räucherwerk?
- Kerzen?
- Musik?
- Kissen?
- Decken?
- Auf dem Boden oder mit einer Sitzgelegenheit?

Welche Accessoires?

Ich weiß nicht, wie Du das siehst, doch ich bin ein riesengroßer Fan davon, an meinem Platz einen kleinen „Altar“ zu haben.

Dieser Altar ist sehr wandelbar. Doch was bei mir IMMER draufsteht, ist

- Eine Kerze
- Eine Schale mit frischem Wasser
- Frische Blümchen
- Etwas Süßes (für die Göttin)

Außerdem wechseln die Gegenstände auf meinem Altar je nach meiner aktuellen Situation.

- Wenn ich Klarheit brauche, habe ich einen Bergkristall dort
- Wenn mir nach Reinigung ist, liegt ein Stück Palo Santo dort
- Wenn ich gerade Fülle kreieren will, dann liegt hier mein besonderer „Fülle-Geldschein“.
- Wenn ich gerade einer Vision auf der Spur bin, habe ich dort Bücher, Bilder oder andere Symbole, die mich bezüglich der Vision außerordentlich inspirieren

Weiteres Zubehör:

Um die Meditationen zu hören, empfehle ich Dir ein paar gute Kopfhörer, oder eine Bluetooth-Box, mit der Du einen annehmbaren Sound hast.

Außerdem brauchst Du ein schönes Buch für Deine Notizen und einen Stift, mit dem Du gerne schreibst.



Und jetzt wünsche ich Dir eine wundervolle Woche, in der Du Deinen Platz findest und kreierst. Zögere bitte nicht, den Platz ab heute schon täglich „aufzuladen“ – indem Du Deinen Göttinnendienst zelebrierst. Du findest dafür **zwei Meditationen** direkt in Deinem Kursbereich

Viel Freude dabei

Deine

Ariane