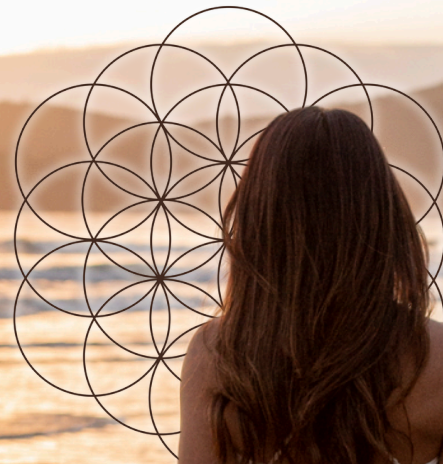


WOHLFÜHLROUTINE MIT DER HEILIGEN GEOMETRIE

7 Tage zum erneuten Verbinden



ZUSAMMENFASSUNG

<u>Willkommen</u>	3
<u>Über uns</u>	4
<u>Über diesen Leitfaden</u>	5
<u>Tag 1: Blume des Lebens</u>	7
<u>Tag 2: Samen des Lebens</u>	9
<u>Tag 3: Metatrons Würfel</u>	11
<u>Tag 4: Mandala</u>	13
<u>Tag 5: Sri Yantra</u>	15
<u>Tag 6: Pentagramm</u>	17
<u>Tag 7: Überraschung!</u>	19
<u>Morgenritual: Tipps</u>	21
<u>Erstellen Sie zu Hause eine heilige Ecke.</u>	22
<u>Absichtstagebuch</u>	23
<u>Druckbare Symbole</u>	25
<u>Schlusswort</u>	26
<u>Jetzt sind Sie dran!</u>	27



Willkommen

Warum eine Routine mit heiliger Geometrie?

Im Trubel des Alltags driften wir leicht von uns selbst ab, verlieren unsere Mitte oder leben auf Autopilot. Doch manchmal genügt ein Moment der Stille, ein Symbol vor unseren Augen, ein bewusster Atemzug ... und alles passt sich wieder an.

Hier kommt die heilige Geometrie ins Spiel.

Diese alten Formen, die in der Natur, in spirituellen Traditionen und in der sakralen Kunst zu finden sind, sind nicht nur schöne Figuren: Sie tragen Energie, Struktur und Harmonie in sich. Indem wir sie beobachten, über sie meditieren oder sie in unser tägliches Handeln integrieren, werden sie zu mächtigen Verbündeten auf dem Weg zurück zum Wesentlichen.

Über uns



Mandalashop ist ein Online-Shop, der sich auf heilige Geometrie und spirituelle Symbole spezialisiert hat. Seit über zehn Jahren stellen wir unsere Leidenschaft in den Dienst des Wohlbefindens durch eine breite Kollektion von Schwingungskreationen: Blume des Lebens, Metatrons Würfel, Mandalas, Yantras und andere kraftvolle Symbole, sorgfältig gedruckt in unserer Werkstatt in Südfrankreich.

Wir sind davon überzeugt, dass diese heiligen Formen nicht nur Ornamente sind: Sie tragen Bedeutung, Energie und innere Transformation in sich. Ob zur Harmonisierung eines Raumes, zur Unterstützung der Meditation oder einfach zur Wiederverbindung mit dem Wesentlichen – jedes Symbol kann im Alltag zu einem wahren Verbündeten werden.

Über unseren Shop hinaus ist unser Blog ein Ort der Entdeckung und des Austauschs, an dem wir unser Wissen über Symbole, Rituale und spirituelle Traditionen teilen. Mit diesem E-Book möchten wir die Heilige Geometrie für alle zugänglich machen und bieten einen klaren, inspirierenden und praktischen Leitfaden, der Ihnen einen selbstbewussten Einstieg ermöglicht.

Veronique

EINE EINFACHE ROUTINE FÜR ALLE

Dieser Leitfaden wurde als sanfte 7-tägige Reise konzipiert, um Sie wieder mit sich selbst, Ihrem Körper, Ihrer Intuition ... und mit der vergessenen Weisheit zu verbinden, die Symbole in uns wecken.

Jeden Tag werden Sie entdecken:

- Ein Symbol zum Erkunden,
- Eine Absicht zu setzen,
- Eine einfache Übung (Meditation, Visualisierung, Atmung, Schöpfung usw.),
- Und ein Moment nur für dich.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Folgen Sie einfach den Anweisungen.

WIE VERWENDE ICH DIESEN LEITFADEN?

- Suchen Sie sich einen ruhigen Moment am Tag (morgens oder abends)
- Planen Sie 10 bis 20 Minuten nur für Sie ein
- Machen Sie es sich bequem, mit einer Kerze, einem Kissen oder einem Symbol, falls Sie eines haben
- Atme ... und beginne

Nehmen Sie sich diese Zeit als Geschenk, als einen Raum für Neuausrichtung, Sanftheit und Transformation.

Bereit, loszulegen?

FRAGEN?

contact@mandalashop-online.com

mandalashop-online.com

[@mandalashop.online](https://www.instagram.com/mandalashop.online)

SYMBOL DES TAGES: BLUME DES LEBENS

Thema: Innere Harmonie, Neuausrichtung.
Intention: Ich verbinde mich wieder mit meiner Mitte.

TAG 1: NEUAUSRICHTUNG MIT DER BLUME DES LEBENS

Warum die Blume des Lebens?

Die Blume des Lebens ist eines der mächtigsten und universellsten Symbole der heiligen Geometrie.

Es stellt die Einheit dar, die Verbundenheit aller Dinge, die Matrix des Lebens. Darüber nachzudenken oder es zu tragen bedeutet, sich mit einer Frequenz tiefer Harmonie zu verbinden, als ob jede Zelle ihren rechtmäßigen Platz finden würde.

Es ist das ideale Symbol, um diese Reise zu beginnen: Es hilft Ihnen, zu sich selbst zurückzukehren, den Geist zu beruhigen und sich im gegenwärtigen Moment zu verankern.



Übung des Tages: Atmung + Visualisierung

Dauer: 10 bis 15 Minuten

Sie können sich an einen ruhigen Ort setzen und eine Blume des Lebens in Sichtweite haben (Gegenstand, Schmuckstück, Gemälde usw.).

Schritte:

1. Atmen Sie eine Minute lang tief ein und verlängern Sie dabei die Ausatmung sanft.
2. Blicken Sie sanft und ohne Zwang auf die Blume des Lebens und lassen Sie Ihre Augen entspannen.
3. Stellen Sie es sich als ein goldenes Licht vor, das sich in Ihrer Brust ausbreitet, als ob es in Ihnen aktiviert würde
4. Spüren Sie mit jedem Atemzug, wie Harmonie einkehrt. Lösen Sie mit jedem Ausatmen die Spannung.
5. Wiederholen Sie im Geiste:
„Ich bin jetzt hier. Ich habe Frieden gefunden.“

Als Bonus (optional)

Nehmen Sie ein Notizbuch oder ein Blatt Papier und schreiben Sie auf:

- Was du gefühlt hast
- Ein Gedanke oder eine Emotion, die abgeklungen ist
- Eine Absicht für Ihren Tag

Nachricht des Tages

„Wenn ich mich zentriere, richtet sich alles ganz natürlich um mich herum aus.“

SYMBOL DES TAGES: SAMEN DES LEBENS

Thema: Reinigung, Erneuerung
Absicht: Ich mache Platz für Erneuerung

TAG 2: REINIGE DICH MIT DEM SAMEN DES LEBENS

Warum der Same des Lebens?

Der Samen des Lebens besteht aus sieben ineinander verschlungenen Kreisen und ist die Grundlage vieler heiliger Symbole, darunter auch der Blume des Lebens. Er steht für Entstehung, Schöpfung und Anfänge.

Es ist das perfekte Symbol, um einen Prozess der inneren Reinigung zu beginnen, bei dem Sie alles beseitigen, was Sie belastet (in Ihrem Geist, Körper oder Ihren Emotionen) und Platz schaffen für das, was neu, strahlend und richtig für Sie ist.



Übung des Tages: Wasser reinigen + Absicht

Dauer: 10 Minuten

Sie benötigen ein Glas Wasser, eine Seed of Life-CD oder ein Bild und einen ruhigen Moment.

Schritte:

1. Stellen Sie Ihr Glas Wasser für einige Minuten auf einen Samen des Lebens. (Wenn Sie physisch keins haben, visualisieren Sie es unter Ihrem Glas.)
2. Schließen Sie in der Zwischenzeit die Augen und atmen Sie tief durch.
3. Stellen Sie sich vor, dass dieses Wasser mit reinem weißem Licht durchdrungen wird.
4. Wiederholen Sie leise (laut oder im Kopf):
„Ich lasse los, was mir nicht mehr dient. Ich mache Platz für Erneuerung.“
5. Trinken Sie Ihr Wasser langsam und bewusst, als symbolischen Akt der Reinigung.

Als Bonus (optional)

Schreiben Sie auf, was Sie loslassen möchten. Das kann ein emotionaler Zustand, ein einschränkender Gedanke, eine Angst, eine Situation sein ...

Das Schreiben fungiert hier als symbolische Befreiung.

Nachricht des Tages

„Ich reinige mich. Ich erneuere mich. Ich bin bereit, das anzunehmen, was mich erhebt.“

SYMBOL DES TAGES: METATRON-WÜRFEL

Thema: Ausrichtung, Schutz, Struktur
Absicht: Ich bin ausgerichtet und geschützt

TAG 3: AUSRICHTUNG MIT METATRON-WÜRFEL

Warum Metatron-Würfel?

Metatrons Würfel ist eine komplexe und kraftvolle Figur der heiligen Geometrie. Er enthält alle Formen der platonischen Körper, die die Grundlage der Struktur des Universums bilden.

Dieses Symbol ist für seine Eigenschaften des energetischen Schutzes, der Ausrichtung von Energiezentren und der subtilen Reinigung bekannt.

Es ist der ideale Begleiter, wenn Sie sich unausgeglichener oder müde fühlen oder einfach mit Kraft und Klarheit neue Konzentration brauchen.



Übung des Tages: Ausrichtungsmeditation mit goldenem Licht

Dauer: 10 bis 15 Minuten

Setzen Sie sich bequem hin und halten Sie ein Bild von Metatrons Würfel vor sich (oder in Ihren Händen).

Schritte:

1. Schließen Sie die Augen und atmen Sie dreimal tief und langsam ein.
2. Stellen Sie sich Metatrons Würfel vor, der über Ihrem Kopf schwebt.
Es ist hell, golden und lebendig.
3. Stellen Sie sich vor, wie es langsam in Sie eindringt und dabei jedes Chakra von oben nach unten durchläuft.
Mit jedem Durchgang wird die Haut neu ausgerichtet, gereinigt und beruhigt.
4. Wenn Sie die Höhe des Herzens oder Nabels erreicht haben, stellen Sie sich vor, dass es dort verbleibt und ausstrahlt.
5. Wiederholen Sie vorsichtig:
„Ich bin ausgerichtet. Ich bin zentriert. Ich bin geschützt.“

👉 Als Bonus (optional)

Überlegen Sie, was Ausrichtung für Sie bedeutet:

- Was bringt Sie im Moment aus dem Gleichgewicht?
- Und im Gegenteil, welche Handlungen oder Gedanken bringen Sie zu sich selbst zurück?

Schreiben Sie ein oder zwei auf, die Sie in den nächsten Tagen verankern könnten.

☀️ Nachricht des Tages

„Wenn ich im Einklang bin, muss ich mich nicht mehr zwingen. Die Energie fließt frei.“

SYMBOL DES TAGES: MANDALA

Thema: Verankerung, Stabilität, Präsenz
Absicht: Ich bin hier und jetzt

TAG 4: ERDUNG MIT DEM MANDALA

Warum das Mandala?

Das Mandala ist ein Symbol der Einheit und Zentrierung, das in vielen spirituellen Traditionen zu finden ist.

Kreisförmig und ausgewogen lädt es uns ein, zum Wesentlichen zurückzukehren, langsamer zu werden und uns wieder mit der Erde, unserem Körper und unserem Atem zu verbinden.

Heute werden wir es als Werkzeug nutzen, um durch die Kombination von Geste, Farbe und Stille zur Ruhe und inneren Stabilität zurückzukehren.




Übung des Tages: Meditatives Ausmalen

Dauer: 15 bis 20 Minuten

Drucken Sie ein einfaches Mandala aus oder verwenden Sie ein Mandala, falls Sie eines haben (sehen Sie sich auch unsere kostenlosen Ressourcen an!). Besorgen Sie sich Bleistifte oder Marker in natürlichen Tönen: Ocker, Braun, Grün, Rot ...

Schritte:

1. Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort. Atmen Sie tief durch.
2. Bevor Sie beginnen, setzen Sie sich folgendes Ziel:
„Ich verbinde mich mit der Erde. Ich bin stabil, verwurzelt.“
3. Beginnen Sie langsam und bewusst mit dem Ausmalen.
Spüren Sie, wie sich Ihre Atmung mit jeder Bewegung verlangsamt und Ihr Geist zur Ruhe kommt.
4. Beobachten Sie die Empfindungen: das Gefühl des Papiers, die Bewegung Ihrer Hand, die Wahl der Farben.

 Versuchen Sie nicht, es „richtig zu machen“. Das Ziel ist es, etwas zu fühlen, nicht ein perfektes Werk zu schaffen.

Als Bonus (optional)

Schreiben Sie am Ende auf, was Sie gefühlt haben:

- Fühlen Sie sich ruhiger? präsenter?
- Ist ein Bild, eine Farbe, eine Emotion entstanden?

Nachricht des Tages

„Ich bin geerdet. Mein Körper ist mein Zuhause. Mein Atem ist meine Zuflucht.“

SYMBOL DES TAGES: SRI YANTRA

Thema: Innere Klarheit, intuitive Führung
Absicht: Ich höre auf meine innere Stimme

TAG 5: VERBINDUNG ZUR INTUITION MIT DEM SRI YANTRA

Warum Sri Yantra?

Das Sri Yantra ist ein kraftvolles Symbol der heiligen Geometrie aus der vedischen Tradition. Es besteht aus ineinandergreifenden Dreiecken, die die Verbindung zwischen dem Göttlichen und dem Menschlichen, dem Weiblichen und dem Männlichen, dem Sichtbaren und dem Unsichtbaren darstellen.

Die Meditation mit dem Sri Yantra öffnet die Wahrnehmung, beruhigt den rationalen Verstand und verbindet mit einer tieferen Weisheit – einer Weisheit, die von innen kommt. Heute hilft es Ihnen, Ihrer Intuition zu vertrauen und auf das zu hören, was Sie anspricht.



Übung des Tages: Fixierung + intuitives Schreiben

Dauer: 15 Minuten

Materialien: ein Bild des Sri Yantra (Scheibe, Tafel), ein Notizbuch und ein Stift.

Schritte:

1. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort und stellen Sie das Bild des Sri Yantra vor sich hin.
2. Atmen Sie tief durch und entspannen Sie Ihre Schultern.
3. Blicken Sie 2 bis 3 Minuten lang auf die Mitte des Sri Yantra (den zentralen Punkt, Bindu genannt).
Erzwingen Sie es nicht. Lassen Sie Ihre Gedanken wie Wolken vorbeiziehen.
4. Schließen Sie dann die Augen und verharren Sie einige Augenblicke in Stille.
5. Nehmen Sie Ihr Notizbuch und beginnen Sie frei zu schreiben:
Gedanken, Gefühle, Worte, die ohne besondere Logik kommen.
► Lassen Sie Ihrer Intuition freien Lauf, ohne zu urteilen.

Als Bonus (optional)

Schreiben Sie eine für Sie heute wichtige Frage auf (z. B.: Was brauche ich jetzt?). Lesen Sie dann noch einmal, was Sie geschrieben haben ... möglicherweise steht dort bereits eine Antwort.

Nachricht des Tages

„Wenn ich schweige, spricht meine innere Weisheit zu mir.“

SYMBOL DES TAGES: PENTAGRAMM

Thema: Vitalität, Ausstrahlung, Balance
Absicht: Ich strahle mein Licht aus

TAG 6: ERHÖHEN SIE IHRE SCHWINGUNG MIT DEM PENTAGRAMM

Warum das Pentagramm?

Das Pentagramm ist ein altes und kraftvolles Symbol. Es repräsentiert die Harmonie der fünf Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Geist.

Seine ausgewogene Form verbindet den Menschen mit dem Kosmos, den Körper mit der Seele. Es verkörpert globale Ausrichtung: physisch, emotional, mental, spirituell.

Bewusst eingesetzt hilft es, die Lebensenergie zu reaktivieren, Blockaden zu lösen und ihre Schwingungsfrequenz zu erhöhen.

Es ist das perfekte Symbol, um Ihre Fortschritte in dieser Routine zu feiern: Heute strahlen Sie.



Übung des Tages: Bewegung + Visualisierung

Dauer: 15 bis 20 Minuten

Materialien: ein Bild des Pentagramms, bequeme Kleidung, sanfte oder rhythmische Musik, je nach Stimmung

Schritte:

1. Stellen Sie sich mit den Füßen fest auf den Boden.
Nehmen Sie sich einen Moment Zeit zum Atmen und entspannen Sie Ihre Schultern.
2. Stellen Sie sich ein Pentagramm um sich herum vor, mit einem Element an jedem Ende:
Feuer (oben links) Luft (oben rechts) Geist (oben) Wasser (unten links) Erde (unten rechts)
3. Schalten Sie Musik ein, die Sie inspiriert.
Lassen Sie Ihren Körper frei bewegen, auch intuitiv oder symbolisch.
► Tanzen Sie mit der Absicht, jedes Element in Ihnen zu aktivieren.
4. Setzen oder stellen Sie sich am Ende ruhig hin.
Stellen Sie sich vor, wie Sie von einem goldenen Licht umhüllt werden.
Sagen Sie laut oder im Geiste: „Ich bin ganz, lebendig und mit der Essenz des Lebens verbunden.“

👉 Als Bonus (optional)

Achten Sie auf die körperlichen Empfindungen und Emotionen, die Sie während oder nach diesem Moment empfunden haben.

- Welches Element war am deutlichsten?
- Welche Energie ist in Ihnen aufgetaucht?

🌟 Nachricht des Tages

„Wenn ich im Gleichgewicht bin, strahle ich ganz natürlich aus, wer ich bin.“

SYMBOL DES TAGES: IHRE WAHL

Thema: Autonomie, persönliche Heiligkeit
Absicht: Ich wähle, was mir ein gutes Gefühl gibt

TAG 7: KREIEREN SIE IHR EIGENES RITUAL

Warum ein eigenes Ritual schaffen?

Nach sechs Tagen des Erkundens, Übens und Wiederverbindens ist es an der Zeit, die Zügel wieder in die Hand zu nehmen und Ihre eigene Art der Erfahrung der Heiligen Geometrie zu entwickeln.

Ein persönliches Ritual zu schaffen bedeutet, das Erlebte zu würdigen, das zu integrieren, was Sie berührt hat ... und zu entscheiden, es auf Ihre eigene Weise in Ihrem täglichen Leben zum Leben zu erwecken.

Es muss nicht lang oder kompliziert sein. Was zählt, ist die Absicht.



Übung des Tages: Freies Integrationsritual

Dauer: 15 bis 30 Minuten. Materialien: Wählen Sie 1 oder 2 Symbole aus, die Sie diese Woche besonders angesprochen haben. Bereiten Sie einen kleinen heiligen Raum vor.

Schritte:

1. Wählen Sie ein heiliges Symbol (oder maximal zwei), das Sie heute bei sich tragen möchten.
► Es ist Ihr „Verbündeter“ des Augenblicks.
2. Bereiten Sie einen kleinen Raum vor: eine Kerze, einen Stein, sanfte Musik, Kräutertee, Weihrauch ... was auch immer Sie inspiriert.
3. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich ein Ziel für das zu setzen, was als Nächstes kommt.

Beispiele:

Ich beschließe, mehr Präsenz in meinen Alltag zu bringen. Ich möchte mehr auf meine Intuition hören und meine Energie mit einfachen, heiligen Gesten nähren.

4. Nehmen Sie sich ein Notizbuch oder ein Blatt Papier und schreiben Sie auf, was Sie regelmäßig umsetzen möchten:

Täglich ein Moment mit einem Symbol, jede Woche eine meditative Malseite. Eine Visualisierung bei Stress. ► So legen Sie den Grundstein für Ihre eigene heilige Routine.

Und Bonus

- Welches Symbol hat Sie diese Woche am meisten angesprochen?
- Welcher Tag hat Sie am meisten genährt?
- Was möchten Sie weiter erforschen?

Schreiben Sie es auf ... und teilen Sie es mit uns! (per E-Mail oder in unseren sozialen Netzwerken)

Nachricht des Tages

„Mein Wohlbefinden ist ein heiliger Weg. Und heute entscheide ich mich, es auf meine eigene Weise zu ehren.“

Tipps für ein achtsames Morgenritual

Beginnen Sie den Tag im Einklang mit sich selbst ... und mit heiligen Symbolen

Warum ein Morgenritual?

Bevor die Außenwelt die Oberhand gewinnt, gönnen Sie sich ein paar Momente, um wieder zu sich selbst zu finden. Ein einfaches Morgenritual kann Ihre Energie, Konzentration und innere Verfassung für den Tag entscheidend verbessern.



3 einfache Gesten für ein heiliges Erwachen:

1. Atmen Sie gleich nach dem Aufwachen dreimal tief durch. Das aktiviert Ihre Lebensenergie und beruhigt den Geist. Setzen Sie sich ein positives Ziel für den Tag.
2. Wählen Sie ein heiliges Symbol, das Sie begleitet. Eine Tasse mit einer Blume des Lebens, Metatrons Würfel, Mandala oder Sri Yantra kann eine echte Energieunterstützung sein.
💡 Wenn Sie Ihren Aufguss oder Kaffee aus einer leuchtenden Tasse trinken, können Sie Ihre Absicht in der Materie verankern.
3. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um einen Satz oder ein Stichwort des Tages aufzuschreiben. Ein dafür vorgesehenes Notizbuch oder ein Post-it auf dem Tisch reichen aus: Das strukturiert die Absicht und schafft einen Anker.

💡 TRICK MANDALASHOP

Unsere Tassen mit heiliger Geometrie sind so gestaltet, dass sie das Nützliche mit dem Spirituellen verbinden. Sie sind nicht nur schön und leuchtend, sondern auch mit Symbolen bedruckt, die Energie transportieren und Sie vom Aufwachen an begleiten.

👉 Was wäre, wenn Ihre Tasse zu einem vibrierenden Werkzeug würde?

Schaffen Sie zu Hause eine heilige Ecke

Warum zu Hause einen heiligen Ort schaffen?

Ein eigener Raum zu Hause, auch wenn er noch so klein ist, ermöglicht Ihnen eine bewusste Auszeit vom Alltag. Es ist ein Ort, an dem Sie sich ohne Ablenkung wieder mit sich selbst, Ihrem Atem und Ihrer Spiritualität verbinden können.

Dieser Raum wird zu einem inneren Anker, einem Bezugspunkt, einer Einladung zur Entschleunigung.

Wie erstellen Sie Ihre heilige Ecke?

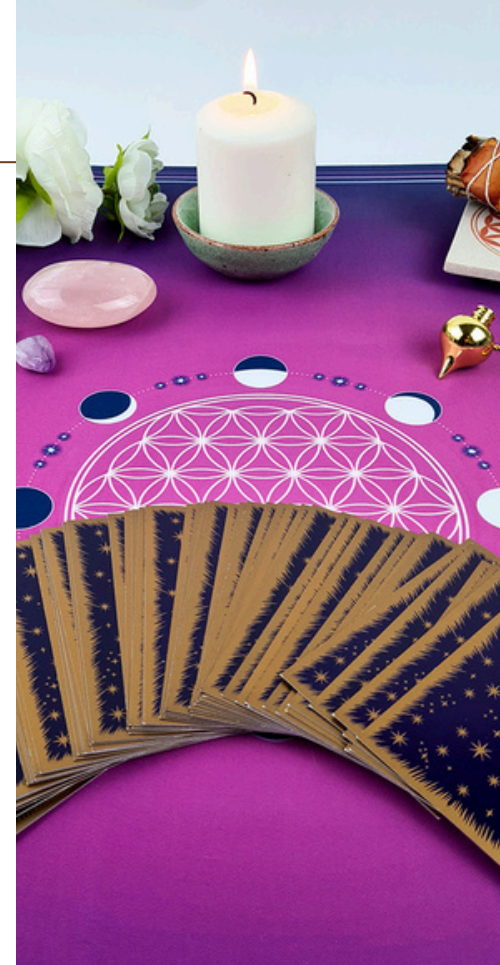
Es gibt keine festen Regeln, nur Ihre Gefühle. Die Idee ist, einen Ort zu schaffen, der Sie widerspiegelt, der Sie beruhigt und der Ihnen Mut macht.

Hier sind einige Elemente, aus denen es besteht:

- Ein heiliges Symbol: Blume des Lebens, Metatrons Würfel, Baum des Lebens, Sri Yantra ...
- Eine Kerze oder sanftes Licht: um eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen
- Ein Naturobjekt: Kristall, Muschel, Treibholz, getrocknete Blume usw.
- Ein persönlicher Gegenstand: Foto, Mantra, Notizbuch, Gebet
- Eine energetische Unterstützung: wie eine Harmonisierungsscheibe, ein Gemälde oder eine Tasse für Ihre Tee- oder Meditationspausen

Wie geht es weiter?

Jeden Tag oder jede Woche können Sie Ihre Kerze anzünden, sich etwas vornehmen, ein paar Augenblicke meditieren, eine Karte ziehen und das von Ihnen gewählte Symbol in Stille betrachten. Dies ist Ihr Moment. Ihr Raum. Ihre Schwingung.



Trick Mandalashop

Unsere Vibrationsobjekte sind dazu bestimmt, Sie in diesen kostbaren Momenten zu begleiten.

Sie helfen Ihnen, die Energie des Raums zu strukturieren, Verbindungen mit kraftvollen Symbolen herzustellen und eine einfache Ecke in ein wahres inneres Heiligtum zu verwandeln.



Beginnen Sie ein Absichts- (oder Wiederverbindungs-)Tagebuch

Schreiben Sie, um sich neu zu konzentrieren, Klarheit zu schaffen und bewusst voranzukommen

✦ Warum ein Tagebuch führen?

Wenn Sie Ihre Gedanken auf Papier bringen, wird sichtbar, was in Ihnen vorgeht. Es bietet Raum für Ausdruck, Perspektive, Dankbarkeit ... und vor allem für innere Transformation. Das Tagebuch wird zum Spiegel: Es spiegelt Ihre Entwicklung, Ihr Bewusstsein, Ihre Zyklen, Ihre Bedürfnisse wider.

Womit fangen Sie an?

Es gibt keine „richtige“ Art zu schreiben. Der Schlüssel liegt darin, aufrichtig zu schreiben. Hier sind einige Ideen zum Einstieg im Zusammenhang mit der Heiligen Geometrie:

✦ Das Absichtstagebuch (Morgen oder Zyklusbeginn)

✦ Welche Energie möchte ich heute einladen?

✦ Welches Symbol ruft mich heute Morgen?

✦ Was möchte ich heute in mir nähren?

☾ Das Wiederverbindungstagebuch (Abend oder Zyklusende)

✦ Worauf kann ich heute stolz sein?

✦ Wie habe ich mich bei der Arbeit mit diesem Symbol gefühlt?

✦ Wo habe ich Harmonie gespürt? Eine Blockade?

💡 Trick Mandalashop

Sie können ein heiliges Symbol in Ihr Tagebuch integrieren:

- Kleben Sie einen Aufkleber auf, malen Sie ein Mini-Mandala aus
- Zeichnen Sie die Blume des Lebens oder einen Samen des Lebens oben auf die Seite. Dies verleiht Ihrem Schreiben eine energetische Dimension.



DATUM:

Denkweise:

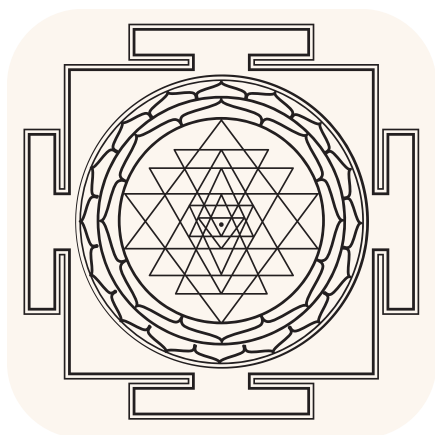
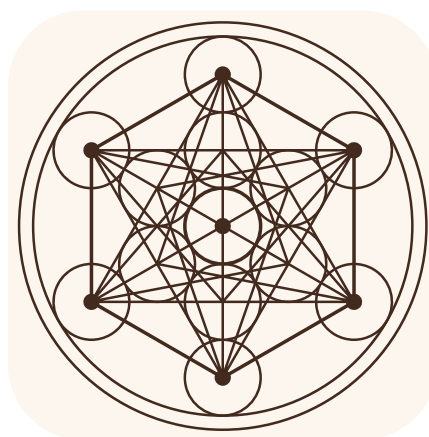
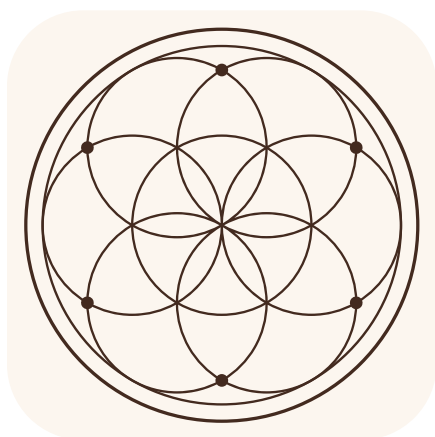
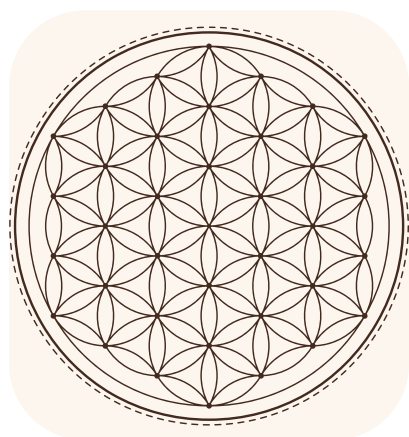
MEIN TAGEBUCH

MEINE GEDANKEN

ZIELE

ZU TUN

Zu druckende Symbole



Das Schlusswort

Sie haben 7 Tage gebraucht, um die Verbindung wiederherzustellen ... und das ist erst der Anfang.

Eine Woche lang haben Sie kraftvolle Symbole erforscht, klare Absichten formuliert, bewusst geatmet und heilige Momente nur für sich selbst geschaffen.

Sie haben gespürt, dass die Wiederherstellung der Verbindung nicht kompliziert sein muss. Manchmal genügt es, innezuhalten. Ein Symbol anzuschauen. Durchzuatmen. Zu schreiben. Sich daran zu erinnern, dass alles schon da ist.

✦ Und jetzt?

Ihre Routine endet hier nicht. Sie kann zu einem roten Faden in Ihrem täglichen Leben werden.

Kehren Sie zu den Übungen zurück, die Sie am meisten angesprochen haben. Schaffen Sie Ihren eigenen Rhythmus. Hören Sie auf Ihre Energie.

Denken Sie daran: Sie können jederzeit in Ihr Zentrum zurückkehren. Ein Symbol, eine Farbe, ein Wort, ein Atemzug ... und alles richtet sich neu aus.

♥ Möchten Sie noch weiter gehen?

In unserem Blog finden Sie Artikel, die tiefer in heilige Symbole und Ritualideen eintauchen, sowie kostenlose Ressourcen zum Herunterladen.

Und wenn Sie noch mehr heilige Geometrie in Ihren Wohnraum integrieren möchten, bietet unser Geschäft eine Auswahl liebevoll gestalteter Schwingungsobjekte, die Sie auf Ihrer Reise begleiten.



Jetzt sind Sie dran!

🗣️ Wir würden uns freuen, von Ihnen zu hören!

👉 Teilen Sie Ihre Erfahrungen in unseren sozialen Netzwerken (Instagram, Facebook)

👉 Oder schreiben Sie uns direkt: Ihre Gefühle inspirieren uns, Ihre Worte helfen uns zu wachsen



Ich danke Ihnen von ganzem Herzen für diese gemeinsame Reise.
Passen Sie auf sich auf, strahlen Sie ... und vergessen Sie nicht:

Dein Licht beginnt in deinem Inneren.

contact@mandalashop-online.com

mandalashop-online.com

[@mandalashop.online](https://www.instagram.com/mandalashop.online)



<https://mandalashop-online.com>