

MODUL 1

Du und Dein Seelenplan

GABRIELE KOCH-EPPING

EINLEITUNG

Hallo, ich bin Gaby Koch-Epping.

Ich begrüße Dich von Herzen zu diesem Onlinekurs.

Es freut mich sehr, dass Du Deinen Seelenplan leben willst.

Ich bin 51 Jahre alt und selbstständige Beraterin und Schamanin für Frauen die ihren Seelenplan leben wollen. Ich selber habe lange nach meinem Weg gesucht. Heute stehe ich mitten im Leben, bin kinderlos, selbstständig, Schamanisch tätig und tief erfüllt. Aber das war nicht immer so. Dieses Leben, hatte bis heute einige Herausforderungen für mich parat. Nicht immer war es leicht und oft verstand ich nicht, was das alles soll.

2010 begegnete ich einer Schamanin und damit veränderte sich mein Leben. Seither bin ich tief verbunden mit dem ALL-EINS-SEIN.

Meine Lebenseinstellung besagt, dass alles, was wir erleben, uns auf unseren Seelenplan vorbereitet. Alles, was passiert, bringt uns zu diesem einen Punkt im Leben. Der Punkt, an dem Du Dich traust, Deinen Weg selbst in die Hand zu nehmen und Deinem Seelenplan zu folgen.

Hier wirst Du viel über Dich, Dein Leben und Deine Seele lernen. Ich zeige Dir, wie Du erkennst, dass Deine Seele mit Dir spricht. Du wirst lernen zuzuhören. Du darfst altes und blockierendes loslassen und Deine Wünsche laut aussprechen.

Willst Du das?

Dann los, fang an.

Deine Gaby Koch-Epping



INHALTE

- Seite 2 Einleitung
- Seite 3 Inhalte
- Seite 4 Vertrag mit Dir selbst.
- Seite 5 Bist Du eine Seele?
- Seite 6 Was ist ein Seelenplan?
- Seite 6 Was ist Seelensprache?
- Seite 7 Fragen an Dich
- Seite 8 Seelensprache Allgemein
- Seite 9 Verschönere Deinen Tag
- Seite 10 Seelensprache Höheres Selbst
- Seite 11 Glaubenssätze entlarven
- Seite 12 Wocheaufgabe
- Seite 13 Wocheaufgabe
- Seite 14 Abschluss



VEREINBARUNG MIT MIR SELBST

Ich, _____,

will dieses Leben, zu einem meiner Besten werden lassen.

Dafür bin ich bereit, in den nächsten vier Wochen, Zeit und Kraft in mich und meine Entwicklung zu investieren.

01. Ich werde auf Gefühle achten und ihnen nicht ausweichen.

02. Ich werde am Tag, mindestens Minuten Zeit in mich investieren.

03. Dafür will ich folgendes tun.

04. Ich bin bereit, meine Blockaden zu erkennen und loszulassen.

05. Ich bin bereit, meine tief vergrabenen Träume, anzusehen und Wirklichkeit werden zu lassen.

06. Ich bin bereit, in Leichtigkeit und Freude, mein Leben zu kreieren.

07. Ich erkenne an, dass ich mein Leben lenke und mich entscheiden kann, ob ich ab heute neue Denkanstöße akzeptiere.

08. Ich will ab heute, alles tun, um meine Kraft zu finden und neue Wege zu gehen.

09. Ich bin bereit, ab heute Klarheit in mein Leben einzuladen.

10. Ich will meiner Seele ab heute zu hören, auch wenn sie Dinge sagt, die ich erst einmal nicht verstehe.

Ergänze Sätze, die Dir wichtig sind, wenn Du willst.

Datum/ Ort:

Unterschrift:



ERSTE GEDANKEN

Du bist eine Seele

Ich bin überzeugt davon, dass wir eine **Seele** haben. In meinem ersten Beruf war ich Krankenschwester. Als ich mich mit dem Menschen beschäftigt habe, war für mich völlig klar, dass in diesem Körper eine Seele wohnt. Die Seele macht den Menschen erst einzigartig. Sie lässt uns Menschen auch unsterblich werden. In meiner schamanischen Arbeit, mit den Klientinnen, sehe ich auf den Reisen die Seelen. Du hast einen Teil Seele, der immer bei Dir ist. Wenn dieser Teil verloren geht, wirst Du schwer krank. Ein weiterer Teil Deiner Seele ist beweglich. Diesen Teil schickst Du in Träumen los oder im schamanischen Reisen. Ein weiterer Teil ist verbunden, mit Deinem Höheren Selbst.

Dein Höheres Selbst weiß Deinen **Seelenweg**, kennt Deine Stärken und Deine Aufgaben. Es verbindet Dich mit der geistigen Welt. Je besser Deine Seelenteile miteinander verbunden sind, umso besser kommst Du an das Wissen Deines Höheren Selbst heran.

Im **Schamanismus**, gehen wir davon aus, dass die Seele eigenständig entscheidet wann, ob und in welches Leben sie wiedergeboren wird. Mehr noch, ich glaube, dass jedes Lebewesen, die Natur, die Erde und alles um uns herum beseelt ist.

Wenn die Seele nun entscheidet, in ein Menschenleben zu schlüpfen, nimmt sie Kontakt zu diesem Körper auf. Am Anfang gibt es eine feste Verbindung. Mit der Zeit schwindet aber diese Wahrnehmung. Dieses "Vergessen" ist wichtig, damit Du in Deinem Leben, Erfahrungen und Wahrnehmungen zu 100 % machen kannst. Alles, was Du erlebst, bringt Dich Deinem **Seelenplan** näher.



WEITERE GEDANKEN

Was ist ein Seelenplan?

Die Seele hat einen Grund, warum sie sich dieses Leben aussucht. Sie will etwas lernen oder mit anderen Seelen zusammen eine Aufgabe erledigen. Deine Seele hat also den Plan.

Das heißt nicht, dass Du im Leben nichts entscheiden kannst. Deine Seele präsentiert Dir Möglichkeiten und lenkt Dich, aber entscheiden tust Du. Du wählst welchen Weg Du gehst, mit welchen Menschen Du Dich umgibst und was Deine Schwerpunkte im Leben sind. Du entscheidest auch, mit welchen Gedanken Du Dich umgibst. Man sagt, dass 95 % unserer Gedanken nicht von uns sind. Wir übernehmen sie einfach von anderen. Alles das, entscheidet Deinen Lebensweg mit.

Was ist die Seelensprache?

Die Seele ist mit Deinem Körper verbunden. Sie spricht mit Dir, immer. Wir Menschen haben für dieses Phänomen verschiedene Namen:

- Innere Stimme.
- Bauchgefühl.
- Innerer Antrieb.
- Intuition.

Wir Menschen haben ein bisschen verlernt, auf diese innere Stimme zu achten. Und wenn wir sie wahrnehmen, heißt das noch nicht, dass wir ihr auch folgen.

Auf der nächsten Seite, gibt es ein paar Fragen, die Dir Klarheit über Deine Verbindung mit Deiner Seele geben.



FRAGEN AN DICH

1. Wie Verbunden fühlst Du Dich mit Deiner Intuition? (1-6 Schulnoten)

1 2 3 4 5 6

2. Bist Du manchmal traurig?

Ja Nein

3. Leidest Du unter Stimmungsschwankungen?

Ja Nein

4. Hast Du manchmal wechselnde, springende "Wehwehchen"?

Ja Nein

5. Hast Du manchmal das Gefühl, im falschen Leben zu sein?

Ja Nein

6. Wie stark weißt Du, wo Dein Weg Dich hinführt? (1-6 Schulnoten)

1 2 3 4 5 6

7. Wie oft hörst Du auf ein Bauchgefühl?

Oft Manchmal Selten eher nicht

Das hier sind Orientierungsfragen. Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Du kannst Dir diese Frage nach einiger Zeit wieder stellen. Schau zum Beispiel nach 4 Wochen, was sich verändert hat.



SEELENSPRACHE-ALLGEMEINES

Die Sprache Deiner Seele

Deine Seele ist mit Dir verbunden. Je nachdem, wie sehr Du mit ihr verbunden bist, nimmst Du sie mehr oder weniger wahr. In Ruhe kannst Du sie besser wahrnehmen als in Aktion.

Als wir noch **Kinder** waren, waren wir mit unserer **Intuition** super verbunden. Wir handelten intuitiv. Wenn wir zum Beispiel jemanden nicht mochten, nahmen wir Abstand. Kindermund tut Wahrheit kund. "Ich möchte nicht mit der Tante knutschen, ihr Atem riecht".

Dann kommt die **Erziehung**. Es wurden uns Regeln beigebracht, unter anderem Anstandsregeln. "Drück die Oma mal ordentlich, da freut die sich."
Nach und nach überdecken Regeln die Botschaften der Seele, unsere Intuition. Wir fangen an, Dinge zu tun, weil man Dinge halt so tut.

Deine Seele schickt Dir aber weiter Botschaften. Sie ist verbunden mit Deinem Körper und schickt Dir darüber Signale.

Signale Deiner Seele

Gedankenketten, Träume, körperliche Symptome, seelische Symptome, Antriebslosigkeit, Traurigkeit, all das können Signale Deiner Seele sein. Letztendlich, ist es Deine Entscheidung, ob Du darauf achtest. Wenn Du nicht darauf achtest, können die Signale lauter und deutlicher werden. Ein Mensch der sein Leben lang die Botschaften der Seele ignoriert, kann sogar krank werden. Im nicht so schlimmen Fall wirst Du einfach unglücklich.

Seelensprache lernen

Es gibt viele Möglichkeiten, die Sprache der Seele wieder wahrzunehmen. Wenn Du einen Zustand erreichst, indem Du ganz bei Dir bist, ist Dein Kanal offen, um Deiner Seele zu lauschen. Hier einige Beispiele, was beim Zuhören helfen kann.

- Meditation
- Gesang
- Tanz
- Malen
- Ruhe
- Schamanische Reisen
- Yoga



VERSCHÖNERE DEINEN TAG

2 Dinge Die Du Dir heute Gutes tust:

Montag:

Dienstag:

Mittwoch:

Donnerstag:

Freitag:

Samstag:

Sonntag:



SEELENSPRACHE - HÖHERES SELBST

Was ist das Höhere Selbst

Aus schamanische Sicht, ist die Seele aus mehreren Teilen zusammengesetzt.

1. Stationäre Seele oder Kernseele

Dieser Teil Deiner Seele bleibt feste mit Deinem Körper verbunden.
Wenn dieser Teil verloren geht, werden Menschen psychisch schwer krank.

2. Bewegliche Seele oder Traumseele

Dieser Teil ist der Teil, der in Träumen unterwegs ist. In Wach- oder Schlafträumen bewegt sich Deine Seele und erlebt viele Dinge.

3. Höheres Selbst

Dieser dritte Teil, ist in der spirituellen Welt verankert. Über diesen Teil kannst Du eine Verbindung dorthin schaffen. Dort sind alle Antworten für uns Menschen aufgehoben. Wir dürfen lernen, dort wieder Zugriff zu bekommen.

Das Höhere Selbst, ist ein guter Ansprechpartner, wenn Du Deinen Seelenplan finden willst. Wenn Du mit Deinem Höheren Selbst in Kontakt bist, kannst Du Fragen des Lebens stellen und bekommst Antworten.

In unserem Live-Onlinetreffen, werde ich Dir eine Meditation zum Höheren Selbst anleiten. Diese kannst Du immer wiederholen.

Was hilft Dir, um leichter zum Höheren Selbst zu kommen?

Alles, was Dich in Deine Mitte bringt, hilft dabei. Siehe, was ich auf Seite 8 geschrieben habe.

Meiner Erfahrung nach ist das nichts, was man einmal lernt und fertig. Es ist eine Gesinnung. Es geht um ein grundsätzliches Umdenken. Was nimmst Du wichtig und was nicht? Es geht darum, grundsätzlich in Deinem Leben, mehr in die Mitte zu kommen.

Achte also sehr auf Deine Gedanken. Achte darauf womit Du Dich beschäftigst, Stichwort Medien, Menschen ...

Alles, was Dich aus Deiner Mitte bringt, bringt Dich ein Stück aus Deinem Kontakt zu Deiner Seele.



GLAUBENSsätze ENTLARVEN

Na, was macht Dein Bauch?

Rebelliert er?

Welche Glaubenssätze blockieren Dein Bauchgefühl?

Was sind Glaubenssätze?

- Glaubenssätze sind tief verwurzelte Überzeugungen, die blockierend sein können.
- Glaubenssätze sind Verallgemeinerungen (Generalisierungen) über die Welt, Menschen, Beziehungen, das Leben, Fähigkeiten, das Muss oder Muss nicht, einfach alles.
- Nur, weil wir daran glauben, muss es nicht auch wahr sein.

Beispiele:

- Du musst gute Noten schreiben, um später einen Job zu finden, damit Du viel Geld verdienst!
- Als Mann, musst Du ein Haus bauen und einen Baum pflanzen Nur so wirst Du ein echter Mann.
- Du musst heiraten und Kinder bekommen, um das Glück perfekt zu machen!
- Um gut anzukommen, musst Du schlank sein.
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- Ich darf nicht im Mittelpunkt stehen.
- Das darf man nicht ...
- Bloß nicht auffallen.
- Geld stinkt.
- Wer hoch hinaus will, fällt tief ...
- Eigenlob stinkt.

Diese und 1000 andere gibt es. Schreibe 3 auf, die Dir einfallen und Deine Intuition, Dein Selbstbewusstsein blockieren.



WOCHENAUFGABEN

Wann sind Glaubenssätze nicht mehr gut für Dich?

- Wenn er Dich blockiert;
...*das war so und wird so bleiben.*
- Wenn er nicht mehr aktuell ist;
...*ich darf nicht glücklich sein*
- Wenn er mein Leben eher schwieriger macht;
...*nur wer hart arbeitet, wird geliebt.*
- Wenn er eigentlich nicht meiner ist;
...*mein Vater sagte immer...*

Hier eine Übung, für die nächsten Tage:

a. Notiere Dir einen Glaubenssatz der Dich an Dir zweifeln lässt.

- Welche Gefühle begleiten den Glaubenssatz?

Fühlt es sich leicht an? Oder schwer?

- Versuche Dich zu erinnern, woher der Glaubenssatz kam.

b. Notiere Dir einen Glaubenssatz der Dich unterstützt.

- Welche Gefühle begleiten diesen Glaubenssatz?

Fühlt es sich leicht an? Oder schwer?

Mein Tipp ist:

Schau Dir jeden einzelnen blockierenden Glaubenssatz aus Deiner Liste an.

- Stimmt er noch?
- Ist er von Dir?
- Ist er aus einer Familientradition entstanden?
- Kannst Du zulassen, dass der Glaubenssatz nicht (mehr) stimmt?
- Was hast Du durch den Glaubenssatz, gelernt?
- Was bringt es Dir, wenn Du weiter daran festhältst?
- Was kann passieren, wenn Du ihn loslässt?



WOCHENAUFGABEN

Beobachte bewusst Deine Gedankenwelt

Kann man Gefühle verändern, wenn man sich der Gedanken und Glaubenssätze bewusst wird, die sie auslösen?

Daran forscht die Wissenschaft seit einigen Jahren. Und es sieht so aus, als wenn man bewusst lernen kann Gefühle durch Gedanken zu steuern.

Hier eine zweite Übung: "Gedanken fangen"

Die Übung sollte mindestens einen Tag lang dauern.

- Nehme ein großes Glas.
- Halte Papier, einen blauen und einen roten Stift bereit.
- Immer wenn Dir ein beeinflussender Gedanke kommt, schreibe ihn auf einen Zettel.

Rot, wenn er negativ besetzt ist, **blau**, wenn er positiv ist.

- Am Ende des Tages zähle die Zettel.

Wie oft denkst Du positiv oder negativ? _____

Welche Gedanken überwiegen? _____

Dies ist ein erster Schritt zu einem bewussteren Umgang mit Gedanken. Viele der Gedanken, die wir denken sind, Glaubenssätze. Tief in Dir verwurzelt, wirken sie an jedem Tag. Werde Dir klar, welche Gedanken, Gefühle und Glaubenssätze da sind, aber nicht Deine sind. Du hast sie aufgeschnappt, abgeschaut, gelernt, geglaubt oder sie wurden Dir eingeredet.

Wenn Du in einem negativen Gedankenstrudel feststeckst:

- Halte inne
- Sage STOP
- Gehe raus aus der Situation, tue etwas anderes.
- Erzähle jemandem davon, oder schreibe es auf, nutze Dein Notizheft.
- Ersetze die negativen Gedanken bewusst durch positive.

Eine Bitte:

Du brauchst Ruheinseln, um Deine Seele zu verstehen. Versuche in der Woche mindestens 3 Mal die Meditationen zu machen.



ABSCHLUSS

Herzlichen Glückwunsch.

Du hast heute einen wichtigen Schritt in ein Leben mit **Seelenplan** gemacht.

Bleib dran, lausche Deiner Seele. Schaff Dir Ruheinseln, in Deinem Alltag.

Kommuniziere mit Deiner Seele und Du wirst erkennen, was Deine **Seelenmission** in diesem Leben ist.

Ich selber benutze diese Methode ständig. Und immer wieder komme ich so an spannende Botschaften meiner Seele.

Und wie geht es weiter?

Am **Freitag** sehen wir uns wieder Live.

Du kannst, bitte die Facebookgruppe nutzen, um Dich auszutauschen. Ich bin auch da und unterstütze Euch. Stellt dort Eure Fragen. Schildere die Stellen, wo Du festhängst.

Um Deinen Seelenplan zu erkennen, ist es wichtig, bei Dir zu sein. Aber der Kontakt in der Gruppe kann sehr fruchtbar sein.

Achte auf einen nicht-bewertenden, wohlwollenden Umgang.

Jetzt, bleibt mir noch,
Dir viel Spaß und Erkennen zu wünschen.

Deine Gaby Koch-Epping



von Mehr-Leben für Frauen.

Expertin für Transformation/ befreite Leichtigkeit/ Seelensprache/
Schamanismus für Frauen

