

## MODUL 2

---

# Du und Dein Seelenplan

---

GABRIELE KOCH-EPPING

---

# EINLEITUNG

---

Wie geht es Dir, nach der ersten Woche? In der vergangenen Woche ging es darum, Ruhe zu finden und Dich zu spüren. Wie ist es Dir dabei ergangen?

1. Konntest Du die Aufgaben erledigen?

Ja Die meisten Nein

2. Wie leicht ist Dir das meditieren gefallen?

Leicht manchmal leicht Schwer

3. Hast Du blockierende Glaubenssätze entlarvt?

Ja Nein

4. Konntest Du diesen Glaubenssatz auflösen?

Ja Bin noch dabei Nein

5. Konntest Du ihn in einen stärkenden Satz verwandeln?

Ja Bin noch dabei Nein

Du musstest Deinen **Seelenplan** vergessen.

Alles, was bis heute war, war nur Deine Vorbereitung.

Manchmal folgst Du schon Deinem Seelenplan.

Im **zweiten Modul** lernst Du Zusammenhänge verstehen. Du schaust Dir an, was Du im Leben erlebt hast und was es Dir über Deinen Seelenplan sagt.

Du lernst, warum es wichtig ist, Dir und anderen zu verzeihen.

Die Wochenmeditation wird Dich unterstützen, weiter Kraft zu sammeln und sie hilft Dir, auf die neuen Erkenntnisse zu schauen.



---

# INHALTE

---

- Seite 2 Einleitung
- Seite 3 Inhalte
- Seite 4 Täglicher Hausputz
- Seite 5 Altes
- Seite 6 Altes
- Seite 7 Deine Seele hat den Plan
- Seite 8 Weiterführende Fragen
- Seite 9 Noch eine Übung
- Seite 10 Abschluss



---

# TÄGLICHER HAUSPUTZ

---

(Angelehnt an Access Consciousness, aber mit meinen Worten.)  
Nimm Dir täglich 5 Minuten Zeit, setz Dich hin und sprich diese Worte.  
Danach zünde eine Kerze an und übergib ihr alles, was Du loslassen willst.

**Alles,**

was mich nicht meinen Wert spüren lässt, alles womit ich mich klein mache, womit ich alles wichtiger mache als mich, löse ich jetzt auf.

**Alles,**

womit ich mich nicht achte, mich bestrafe, mich verletze, womit ich mein Heil nicht annehmen kann, löse ich jetzt auf.

**Alles,**

wo ich mich in Ärger stürze, statt in Freude aufzugehen, wo ich meine Ängste schüre, statt im Vertrauen zu sein, wo ich dem Moment mit Argwohn, statt mit freudiger Erwartung begegne, löse ich jetzt auf.

**Alles,**

wo ich nicht die volle Schönheit meines Lebens sehen kann, sondern nur Dunkelheit, alles wo ich die Farben nicht mehr sehen kann, sondern nur schwarz weiß, alles, wo das Licht nicht mehr leuchtet, sondern alles grau wird, löse ich jetzt auf.

**Alles,**

wo ich schon von vornherein erwarte, dass es nicht gut wird, drehe ich meine Gedanken um. Hiermit lade ich die Leichtigkeit und die Freude in mein Leben ein. Seien sie auch noch so klein, ich begrüße sie herzlich. Dieser Tag wird einer meiner schönsten.

**Alles,**

ist Liebe.



---

# ALTES

---

Was war in Deinem Leben, die größte Herausforderung?

Wenn Du Dich heute an diese Situation erinnerst:

- Was fühlst Du dabei? Sind das eher schwere oder angenehme Gefühle?

-----

- Hat Dich diese Situation, im Nachhinein, gestärkt?

-----

- Was hast Du durch diese Herausforderung gelernt?

-----

- Welche Fähigkeiten hast Du so entwickeln können?

-----

- Welche Erfolge hast Du da herausgezogen?

-----

- Wofür bist Du in diesem Zusammenhang, heute dankbar?

-----

Warum sollst Du Dir das alte Zeug nochmal ansehen?

Alles, was wir erlebt haben, prägt **unser Sein**. Du bist hier auf dieser Welt, um bestimmte Dinge zu lernen. Oft erkennen wir auf den ersten Blick nicht, was uns Situationen bringen. Manchmal wird erst in einer Rückschau klar, was wir dadurch gelernt haben. Schreib hier ruhig auf, was nicht gut war, aber beachte auch, was sich zum Guten gewandelt hat. Beides will beachtet werden, das Gute und das Schlechte, Helligkeit und Dunkelheit.

Welche Stärken erlangtest Du durch diese Situation?

-----

-----



---

# ALTES

---

Welche Person war an der Situation beteiligt?

-----  
-----  
-----  
-----

Vertiefe Dich noch einmal in diese Situationen. Hast Du noch **Groll** gegen die Person die beteiligt war? Oder hast Du sogar Groll gegen Dich selber?

Bist Du später noch einmal in eine ähnliche Situation gekommen?

Beantworte Dir hier die gleichen Fragen, wie oben wieder.

Wiederkehrende Herausforderungen weisen uns oft darauf hin, dass hier etwas **nicht verziehen** wurde.

Was hast Du noch nicht verziehen?

-----  
-----  
-----  
-----

Wenn Du magst, kannst Du jetzt die **Vergebungsmeditation** anhören.  
Mach es Dir bequem und plane 20 Minuten ein.

Was hat sich nach der Meditation verändert?

-----  
-----  
-----  
-----



---

# DEINE SEELE HAT DEN PLAN

---

## Wann warst Du im Plan?

Gibt es eine Situation in Deinem Leben, in der Du Dich rundum glücklich und leicht gefühlt hast?

Wenn Du Dich heute an diese Situation erinnerst:

- Was fühlst Du dabei?

-----

- Wie kam es zu dieser Situation?

-----

- Welchen Anteil hattest Du an dieser Situation?

-----

- Was hast Du getan, damit die Situation eine positive wird?

-----

- Hast Du Dich für Deinen Anteil, Deinen Erfolg wertgeschätzt?

-----

- Vertiefe Dich in diese Situation. Nimm Deine Gefühle dazu wahr.

-----

- Was ist noch wichtig zu erkennen, bei dieser Situation?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----





---

# NOCH EINE ÜBUNG

---

Schreibe 2 liebevolle Gedanken an Dich selber:

**Montag:**

---

---

**Dienstag:**

---

---

**Mittwoch:**

---

---

**Donnerstag:**

---

---

**Freitag:**

---

---

**Samstag:**

---

---

**Sonntag:**

---

---



---

# ABSCHLUSS

---

Ganz toll,

dass Du durch all diese Fragen und Gedanken gehst.

Bleib dran, lausche Deiner Seele. Meditiere weiter, nutze die Videos und Übungen um Dich immer wieder zu zentrieren.

Wenn Probleme hochkommen, wende Dich an die Gruppe. So können Themen gemeinsam in Heilung gehen.

**Wertschätze Dich**

Du machst gerade einen tollen Job, den sich 1000e Menschen nicht trauen.

Hast Du das schon erkannt? Beschenke Dich doch mal dafür. Erzähle in der Gruppe, wie Du das machst.

**Wie geht es weiter?**

Bleib dran. Im nächsten Modul öffnen wir unsere Herzen für Licht und Liebe.

Ich freue mich darauf, weiter mit Dir im Austausch zu sein.

Alles Liebe,

Deine Gaby Koch-Epping von Mehr-Leben für Frauen.

Expertin für Transformation/ befreite Leichtigkeit/ Seelensprache/

Schamanismus für Frauen

