



# DIE PERFEKTE VORBEREITUNG

**Nimm dir Zeit um es dir gemütlich einzurichten und  
dich optimal anzustimmen.**



DEIN PERSÖNLICHES

# Wohlfüh-Kit

Herzlich Willkommen bei deinem Inspire Yourself EMPOWERS Wohlfühl-Kit!

Du findest hier eine Auswahl meiner absoluten Lieblingsstücke, die dich während des Kurses und darüber hinaus unterstützen können, deine Routinen zu etablieren und dich während deiner Meditationssessions und in stillen Momenten rundum wohl und geborgen zu fühlen. Bereite dich optimal auf unsere gemeinsame Reise vor! Es ist so wichtig, dass du die nächsten Wochen besonders auf dich und deine Bedürfnisse achtest, damit du die gesamte transformierende Kraft in alle Lebensbereiche übertragen kannst. Du kannst die Zeit vor dem offiziellen Kursstart deshalb optimal dafür nutzen, um dir einen Rahmen zu erschaffen, in dem du gut wachsen kannst und dich wohlfühlst.

FIND ME ON SOCIAL

 #AntonellaPatitucci

 #antonella\_patitucci

 #InspireYourself

# 01

## Bereite dich optimal auf unsere gemeinsame Reise vor!

Überlege dir schon jetzt, wie du deine wöchentliche Session so schön wie möglich für dich gestalten kannst. Bitte deine Liebsten, für die Zeit des Kurses Rücksicht auf dich zu nehmen und dir Raum zu geben, damit du entspannt Zeit für dich und deine Weiterentwicklung hast.

Während der nächsten Wochen werden wir wöchentlich miteinander meditieren. Um dich täglich zu unterstützen, findest du im Mitgliederbereich eine Morgen und Abend Meditation.





# Mit Salbei räuchern

REINIGEN

01

**Der verräucherte weiße Salbei duftet aromatisch-frisch, harzig-süß und würzig und sorgt für eine ganz besondere Atmosphäre zu Hause. Er wirkt reinigend, erfrischend und fördert die Konzentration. Zudem belebt und stärkt er. Gleichzeitig sagt man ihm eine desinfizierende und sogar antibakterielle Wirkung nach.**

Salbei, speziell Weißer Salbei, gilt als DAS Räuchermittel schlechthin. Die Pflanze reinigt die Raumluft, wirkt klärend und konzentrationsfördernd. Verwendet werden getrocknete Salbeiblätter und -blüten. Zum Räuchern eignen sich viele Salbeiarten und -sorten, am beliebtesten ist der Weiße Salbei, "White Sage" genannt. Der Salbei wird auf dem Räucherstövchen, auf Räucherkohle oder aber in Form von Salbei-Smudge-Sticks verräuchert, bis die Kräuter verglüht sind. Die Fenster können sowohl geschlossen wie auch einen Spalt geöffnet sein.

Die Pflanze reinigt die Atmosphäre, zieht positive Energien an, wirkt desinfizierend, belebend, konzentrationsfördernd, löst Blockaden und klärt das Bewusstsein.



# Was ist Journaling überhaupt?

Journaling bedeutet nichts anderes als Dinge aufzuschreiben. Das können Gefühle, Ziele, Erfolge, Gedanken ganz allgemein oder oder sein. Also ähnlich wie ein Tagebuch, erweitert durch das Niederschreiben deiner Gefühle. Eine Sache ist in meinen Augen sehr wichtig: Tatsächlich Stifte und Papier (bzw. ein Booklet/Journal) zu benutzen. Während du schreibst, nutzt du deine linke Gehirnhälfte (sie ist die analytische/rationale) und was dann rechts passiert ist folgendes: Du hast freie Kapazitäten, um kreativ, intuitiv und im Fühlen zu sein.

Das Ergebnis ist häufig, dass sich Blockaden lösen und wir die Welt wieder mit andere Augen sehen. In meinen persönlichen Journaling Sessions sind schon häufig Dinge rausgekommen, die ganz plötzlich auf dem Papier standen und die ich so gar nicht wirklich in Gedanken auf dem Schirm hatte.

Das Wort „Journaling“ kommt vom lateinischen Wort “diurnal”, was „täglich“ bedeutet. Im 15. Jahrhundert nannte man ein sog. “Diurnalis” ein Buch, in das man tägliche seine Gebetsstunden notierte. Daraus wurde dann das französische Wort “Journal“, das den Tag dokumentierte. Mittlerweile wird es vor allem im Rahmen der Persönlichkeitsentwicklung genutzt.

**Die USA sind da wie immer etwas “schneller” dran und nutzen es dort schon etwas länger. In der Schweiz gibt es den “Journaling” Trend mittlerweile auch. Wie gesagt ist es für mich ein modernes Wort für’s Tagebuchschreiben.**



# Wohlfühl - Must Haves

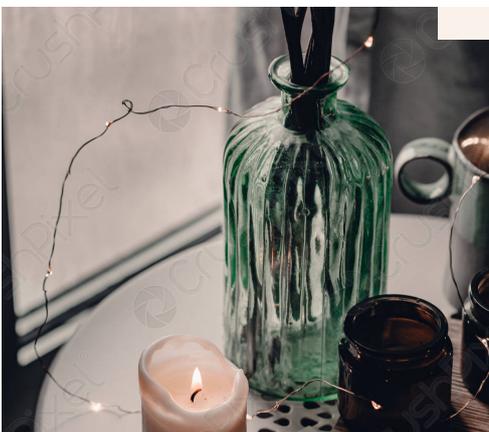


## 01 Meditations Kissen

Eine bequeme Sitzhaltung ist die Grundlage für unsere Meditation. Bevor die Meditation beginnt, solltest du eine angenehme Sitzposition finden, in der du problemlos zehn Minuten verweilen kannst. Ein bequemes Meditationskissen unterstützt dich dabei.

## 02 Kuschel Decke

Um es dir richtig gemütlich zu machen, bereite dir eine Kuschen Decke vor und einen leckeren Tee.



## 03 Kerzen & Ätherische Öle

Damit auch dein Geruchssinn entspannen kann, zünde dir eine gut riechende Kerze an. Zusätzlich, kannst du auch gerne Ätherische Öle benutzen.