10 TAGE
TAPPING JOURNEY

Bloom Reset

bloom up, be you!

Herzlich Willkommen!

Schön, dass du hier bist!

Hallo und herzlich willkommen zu Bloom Reset –
deiner 10-Tage-Tapping-Journey.
Ich freue mich sehr, dass du hier bist.

Dieses **Programm** ist für dich, wenn du merkst, dass du oft funktionierst, anstatt zu fühlen.
Wenn dein Körper schneller reagiert, als du denken kannst – mit Anspannung, Erschöpfung oder innerer Unruhe.
Und wenn du dich danach sehnst, dich wieder ruhig, verbunden und lebendig zu fühlen.

Mit dem Bloom Reset Programm kannst du diesen Prozess sanft begleiten – indem du dein Nervensystem beruhigst und Sicherheit in der Selbstbegegnung schaffst.

Hier darf alles sein – deine Zweifel, Ängste und Erkenntnisse.
Ohne Druck. Ohne Bewertung.

Du bestimmst dein Tempo.
Lass uns gemeinsam den nächsten Schritt wagen.

step by step, day by day,

little by little...

deine Burcu

bloom up, be you!

About Me

Hallo, ich bin Burcu –
studierte Traumatherapeutin, Sozial-& Traumapädagogin und staatlich geprüfte Neuromediatorin.
Menschen in schwierigen Lebensphasen zu begleiten, ist nicht nur mein Beruf, sondern meine tiefste Berufung. Mit über zehn Jahren Praxis Erfahrung und vielseitigen akademischen Ausbildungen in integrativer Psychotherapie, Verhaltenstherapie, systemischem Coaching, EMDR, Brainlog und vielem mehr, ist es mir ein Anliegen, gemeinsam mit dir Lösungen zu finden, die Heilung und Wachstum ermöglichen.

Mein Leben hat mich viel gelehrt. Als Rollstuhlfahrerin mit der angeborenen Glasknochenkrankheit weiß ich genau, was es bedeutet, Herausforderungen zu meistern und Resilienz zu entwickeln. Diese persönliche Erfahrung schenkt mir eine besondere Empathie und lässt mich deine Kämpfe mit einem offenen, unvoreingenommenen Herzen sehen.

Ich kreiere einen Raum, in dem du ganz du selbst sein darfst. Dein sicherer Ort, an dem alte Verletzungen heilen dürfen, neue Perspektiven entstehen und du deine eigene Stärke entdecken kannst. Meine Arbeit basiert auf einer Kombination aus Fachwissen, persönlichem Verständnis und einem tiefen Respekt vor deinem individuellen Weg.

Egal, wo du gerade stehst – ich bin da, um dich mit Herz und Expertise zu unterstützen. Gemeinsam gestalten wir eine Veränderung, die nicht nur auf der Oberfläche wirkt, sondern dein Leben langfristig bereichert.
Du bist nicht allein.
Lass uns diesen Weg zusammen gehen.

Deine Burcu

bloom up, be you!

Bloom Reset

WILLKOMMEN!

Du hast den ersten Schritt auf deiner Bloom Journey gemacht.

Wenn du bereit bist, noch tiefer zu gehen, scanne einfach den QR-Code und entdecke das intensivere ***21-Tage-Programm – die Bloom Reset Journey.***

Mit dem Code **VERTRAUEN10** bekommst du **10 % Rabatt** auf alle Programme in unserem Shop.

Hier scannen:

bloom up, be you!

Bloom Reset

WAS IST BLOOM-RESET?
Bloom Reset ist eine sanfte, psychologisch fundierte Selbstregulationspraxis, die das Nervensystem beruhigt, emotionale Klarheit stärkt und dich zurück in deine innere Balance bringt – achtsam, sicher und alltagstauglich.

Du nutzt während jeder Einheit keine positiven Suggestionen, die das System übergehen („Ich bin stark, ich bin sicher“), sondern Formulierungen, die Selbstwahrnehmung und Mitgefühl aktivieren.

Klassisches EFT konzentriert sich oft auf das „Beklopfen“ eines Problems – das kann helfen, akuten Stress zu reduzieren.
Aber bei Menschen mit tieferliegenden Themen, chronischem Stress oder Trauma reagiert das Nervensystem manchmal mit Widerstand, weil es sich nicht sicher genug fühlt.

Bloom Reset integriert drei entscheidende Ebenen:

- Nervensystem-Regulation – der Körper wird zuerst beruhigt (Polyvagal-Ansatz).
- Traumasensible Sprache – keine Trigger oder Überforderung, sondern sanfte Hinführung.
- Ganzheitliche Integration – Verbindung von Emotion, Körperempfinden & Selbstmitgefühl.

Das macht es nachhaltiger, weil der Körper nicht überrollt, sondern mitgenommen wird.

Was du beachten solltest

Die Bloom Reset Jouney ist eine hilfreiche Selbsthilfemethode, ersetzt aber keine Therapie.
Wenn du traumatische Erlebnisse hattest oder beim Klopfen starke Gefühle hochkommen, mach das bitte nicht allein.
Dann ist es wichtig, mit einer begleiteten Fachperson (z. B. Traumatherapeut:in oder EFT-Coach) zu arbeiten.

Auch beim Selbstanwenden gilt:
→ Immer zuerst Stabilität und Sicherheit schaffen.
→ Ressourcen (Atmung, Erdung, Körpergefühl) aktivieren, bevor du in tiefe Themen gehst.

DIE DREI PHASEN

Du erhältst 10 kurze Klopfsessions, aufgeteilt in drei Phasen:

Phase 1 – Ankommen & Regulieren:
Du lernst, dich zu erden, zu spüren und deinen Körper als sicheren Ort zu erleben.

Phase 2 – Heilung & Selbstverbindung:
Hier darfst du alten emotionalen Ballast loslassen und Mitgefühl für dich selbst entwickeln.

Phase 3 – Stärke & Neubeginn:
Du öffnest dich für Vertrauen, Freude und Lebensenergie – und lernst, dich im Alltag immer wieder selbst zu stabilisieren.

Die Übungen dauern nur wenige Minuten, wirken aber tief – weil sie nicht im Kopf, sondern im Körper ansetzen.

WAS BLOOM RESET BESONDERS MACHT

Ich habe dieses Programm entwickelt, weil ich gesehen habe,dass viele Menschen Methoden nutzen, die nur den Verstand ansprechen –
doch wirkliche Ruhe entsteht erst, wenn auch der Körper sich sicher fühlt.

Bloom Reset ist anders:

Du kommst aus dem „Kampf-Flucht-Zustand“ heraus –zurück in Sicherheit, Ruhe, Selbstkontakt.
Diese Methode ist sanft, selbstbestimmt und nachweislich effektiv bei Stress, Angst, Überforderung und emotionaler Erschöpfung.

Mach die Sessions in deinem eigenen Tempo.

Du kannst jeden Tag eine neue machen oder länger bei einem Thema bleiben, das dich berührt.

Halte beim Klopfen deinen Atem weich, sprich die Sätze in deinem eigenen Rhythmus und deiner Sprache, und erinnere dich daran:
Es geht nicht um Perfektion – es geht darum, wieder bei dir anzukommen.
Ich freue mich sehr, dich auf dieser Reise zu begleiten.

Bloom Reset

Da Bloom Reset sowohl körperlich als auch mental wirkt, ist es eine ganzheitliche Methode, die in vielen Bereichen – von Stressbewältigung bis hin zur Traumaarbeit – eingesetzt wird.

Hierbei klopfst du sanft bestimmte Punkte entlang der Meridiane – Energiebahnen, die aus der traditionellen chinesischen Medizin stammen. Diese Punkte stehen mit bestimmten Organ- und Emotionssystemen in Verbindung.

Durch das Klopfen aktivierst du diese Bereiche und beruhigst dein Nervensystem.

Das Klopfen folgt einer bestimmten Reihenfolge, um eine umfassende Regulation des Nervensystems zu ermöglichen. Die festgelegte Struktur hilft dem Körper, sich sicher zu fühlen und unterstützt eine tiefere Integration des Prozesses.

Die Reihenfolge der Klopfpunkte & warum sie so gewählt ist

Die Abfolge der Klopfpunkte beginnt an der Handkante und geht dann über zum Kopf und bewegt sich über das Gesicht zum Oberkörper und schließlich zu den Händen. Diese Struktur folgt einem logischen Fluss durch das Energiesystem, sodass der Körper sich nach und nach entspannen kann.

1. KARATEPUNKT (HANDKANTE, HK)
→ Dieser Punkt wird zu Beginn genutzt, um die Selbstakzeptanz zu stärken und die Sitzung zu eröffnen.

Meridian: Dünndarmmeridian
💫 Bedeutung & Wirkung:
Startpunkt jeder EFT-Sitzung. Wird beim Setup-Satz geklopft („Auch wenn … akzeptiere ich mich …“).

Hilft, innere Widerstände und Selbstsabotage aufzulösen („psychologische Umkehr“).
Fördert Selbstannahme und innere Bereitschaft zur Veränderung.

2. KRONENPUNKT (KK)
→ Start am höchsten Punkt des Kopfes, um das gesamte Energiesystem zu aktivieren.

Zentraler Verbindungspunkt mehrerer Meridiane

Bringt das Energiesystem ins Gleichgewicht, fördert Klarheit, Ruhe und Ganzheit.

3. AUGENBRAUE (AB)
→ Augenbrauen Innenseite, zwischen Nase und Auge. Beginn der Gesichtspunkte, um emotionale Spannungen zu adressieren.

Blasenmeridian
Beruhigt Angst, Anspannung und gedanklichen Stress.

4. SEITLICH AM AUGE (SA)
→ Weiter entlang der Augenregion, wo viele Emotionen gespeichert sind.

Gallenblasenmeridian
Löst Wut, Ärger und Frustration, stärkt Mut und Entscheidungskraft.

5. JOCHBEIN (JB)
→ Stelle unter dem Auge. Vertiefung der Stimulation im Gesichtsbereich.

Magenmeridian
Lindert Sorgen, Nervosität und körperliche Anspannung.

6. OBERHALB VOM MUND (OM)
→ Stelle zwischen Nase und Oberlippe. Verbindung zwischen Atmung und Emotionen.

Gouverneursgefäß
Hilft, Scham und Schuldgefühle loszulassen; unterstützt authentischen Selbstausdruck.

7. UNTERHALB DEM MUND (UM)
→ Kinnpunkt, unterhalb der Unterlippe. Abrundung der Gesichtspunkte für eine vollständige Regulation.

Konzeptionsgefäß
Beruhigt Selbstzweifel, fördert Selbstmitgefühl und Vertrauen.

8. SCHLÜSSELBEIN (SB)
→ Aktivierung eines wichtigen Punktes für das autonome Nervensystem. Wird auch der Wunde Punkt genannt. Bekommt bei bestimmten Themen eine zentralere Rolle - hier kann man auch zusätzlich leicht reiben statt nur zu klopfen.

Nierenmeridian
Schenkt Erdung, Sicherheit und emotionale Stabilität.

9. UNTER DEM ARM (UA)
→ Die Stelle seitlich unter dem Arm unterhalb der Achsel, seitlich am Körper. Einbindung des Körpers für eine tiefere Entspannung.

Milzmeridian
Unterstützt Loslassen, stärkt Grenzen und Selbstschutz.

10. DAUMEN (D)
→ Seitlich am Daumen. Verknüpft mit Sorgen, Perfektionismus und Selbstkritik – hilft, diese loszulassen.

Lungenmeridian
Löst Trauer und Enge, erleichtert tiefes Durchatmen.

11. ZEIGEFINGER (ZF)
→ Seitlich am Zeigefinger. Hängt mit Schuldgefühlen und innerer Strenge zusammen – unterstützt Vergebung und Selbstakzeptanz.

Dickdarmmeridian
Hilft, Kontrolle und Bewertungen loszulassen; bringt Klarheit.

12. MITTELFINGER (MF)
→ Seitlich am Mittelfinger. Oft mit Wut und Frustration verbunden – hilft, innere Anspannung abzubauen.

Kreislauf-/Sexus-Meridian
Balanciert Herz und Verstand, fördert emotionale Harmonie.

13. KLEINER FINGER (KF)
→ Seitlich am kleinen Finger. Steht für Selbstwert und das Gefühl, nicht gut genug zu sein – stärkt Selbstvertrauen und Selbstliebe.
Diese Punkte an der Hand helfen, den Prozess abzurunden und in den Körper zu integrieren.

Herzmeridian
Löst Herzschmerz und Enttäuschung, öffnet für Mitgefühl und Liebe

Warum diese Reihenfolge?
🔹 Struktur & Sicherheit: Die festgelegte Abfolge unterstützt das Nervensystem dabei, sich schrittweise zu entspannen.

🔹 Ganzheitliche Wirkung: Sie deckt zentrale Energiekanäle ab, die mit Stress und Emotionen verbunden sind.

🔹 Vertrauter Ablauf: Eine wiederholte Reihenfolge erleichtert die Integration und schafft ein Gefühl der Verlässlichkeit.

Das Klopfen kann mehrfach wiederholt werden, bis eine spürbare Erleichterung eintritt.

Klopfe jeden Punkt etwa 7–9 Mal, ganz in deinem eigenen Rhythmus.
Du kannst dabei einseitig oder beidseitig klopfen – beides ist völlig in Ordnung.

Mach dir keine Sorgen, ob du den Punkt millimetergenau triffst.
Die Bloom Reset Journey ist eine sehr verzeihliche Methode – wichtig ist nur, dass du dich im richtigen Bereich befindest und achtsam bei dir bleibst.

Falls nötig, kannst du jederzeit eine weitere Runde beginnen.

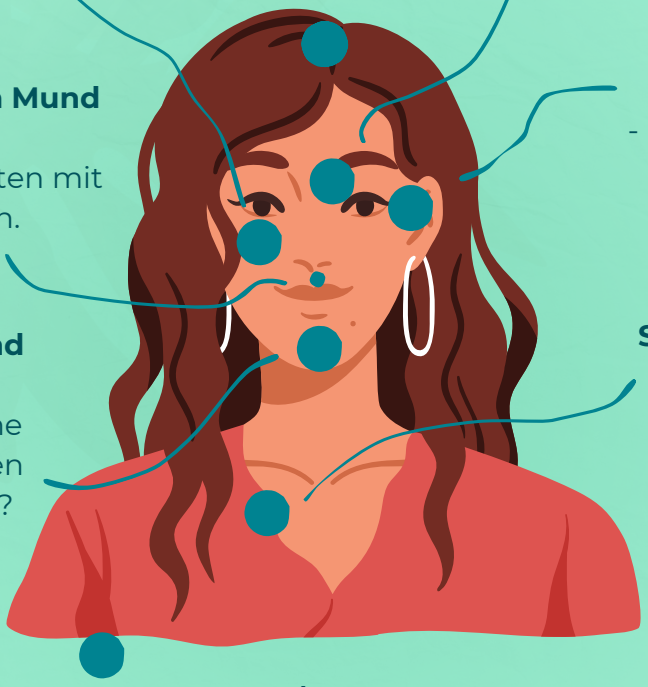
- Klopf - Session Schattenarbeit Beispiel

WICHTIG - Reihenfolge einhalten, immer mit mindestens 2 Fingern klopfen etwa pro Punkt 7-9 Mal, du kannst nur eine Körperseite klopfen aber auch gerne wenn du möchtest beide Seiten hintereinander- Start Karatepunkt Hand (siehe unten)

2. Punkt - Krone des Kopfes (KK)
- Ich öffne mich für Frieden und Selbstakzeptanz.

3. Punkt - Augenbrauenpunkt (AB) Innenseite an der Nase
- Vielleicht gibt es Teile in mir, die ich bisher nicht sehen wollte.

5. Punkt - Jochbein (JB)
- Es ist sicher, neugierig auf diese Anteile zu sein.



4. Punkt - Seitlich am Auge (SA)
- Ich lasse mich darauf ein, sanft hinzuschauen.

6. Punkt - Oberhalb von Mund (OM)
- Ich kann meinen Schatten mit Mitgefühl begegnen.

8. Punkt - Schlüsselbeinpunkt (SB)
- Ich bin bereit, meine Schatten in kleinen Schritten anzunehmen. (wird auch gerieben, wunder Punkt)

7. Punkt - Unter dem Mund (UM)
- Was wäre, wenn ich meine vermeintlich dunklen Seiten als wertvolle Teile erkenne?

12. Punkt Mittelfinger seitlich (MF)
Ich entscheide mich für Mitgefühl statt Selbstkritik.

9. Punkt - Unter dem Arm (UA)
- Ich erlaube mir, mit Leichtigkeit und Sicherheit tiefer zu gehen.

13. Punkt Kleiner Finger seitlich (KF)
Ich erkenne, dass auch meine Schatten ein Teil meiner Ganzheit sind.

11. Punkt Zeigefinger seitlich (ZF)
Ich bin bereit, mich mit meinen Schatten liebevoll auseinanderzusetzen.

Starte hier!
1.Punkt Karatepunkt (Handkante)
- Auch wenn ich Angst habe, meinen Schatten zu begegnen, akzeptiere ich mich so, wie ich bin.

10. Punkt Daumen seitlich (D)
Ich erlaube mir, meine alten Ängste sanft loszulassen.

bloom up, be you!

-Klopf-Sessions-Bloom Reset

PHASE 1: ANKOMMEN & REGULIEREN (TAG 1–3)

“Ich kann nicht mehr” (Tag 1)

Thema: Erschöpfung, Überforderung, fehlende Verbindung und Erdung

Start Karatepunkt
„Auch wenn ich gerade nicht mehr kann,
darf ich anhalten. Ich bin sicher, auch wenn ich müde bin.“

Klopfrunde:

Kopf: Ich darf loslassen. Mein Körper darf zur Ruhe kommen.
Augenbraue innen: Ich spüre die Schwere - und atme hinein. Ich darf mich erden.

Seitlich am Auge: Ich lasse den Druck los, funktionieren zu müssen.

Jochbein: Ich darf müde sein. Ich bin sicher auch wenn ich keine Kraft habe.
Oberhalb vom Mund: Ich atme ein - die Ruhe. Ich atme aus - Anspannung.

Unter dem Mund: Ich darf einfach sein,ohne etwas zu leisten. Ich bin gehalten.

Schlüsselbein: Ich bin sicher in meinem Körper. Ich darf loslassen.

Unter dem Arm: Ich lasse die Schwere gehen. Ich bin ruhig.

Daumen: Ich darf mir Pausen erlauben. Ich bin genug, auch in Ruhe.

Zeigefinger: Ich lasse die Schuld los, wenn ich nicht kann. Ich darf Fürsorge leben.

Mittelfinger: Ich lasse den inneren Kampf los. Ich darf weich werden.

Kleiner Finger: Ich vertraue darauf, dass Ruhe heilt. Ich bin sicher.

REFLEXION
Wie fühle ich mich jetzt?

□ ruhiger □ leichter □ noch erschöpft □ etwas klarer

-Klopf-Sessions-Bloom Reset

“Ich fühle mich ständig falsch” (Tag 2)
Thema: Selbstwert, Mitgefühl, Perfektionismus loslassen

Karatepunkt:
Auch wenn ich mich oft falsch fühle, darf ich mich annehmen, wie ich bin.

Klopfrunde:

KK: Ich bin genug. Ich darf echt sein.
AB: Ich darf Fehler machen. Ich bin menschlich.
SA: Ich lasse alte Urteile los. Ich darf mir vergeben.
JB: Ich darf lernen. Ich muss nicht perfekt sein.
OB: Ich bin sicher, auch wenn ich nicht alles weiß.
UM: Ich darf weich mit mir sein.
SB: Ich verankere Selbstwert in meinem Körper.
UA: Ich lasse die Scham los. Ich darf mich zeigen.
D: Ich bin nicht falsch. Ich bin einzigartig.
Ich darf mir vergeben.
ZF: Ich lasse die Schuld los. Ich darf mir glauben.
MF: Ich lasse die innere Strenge los.
KF: Ich darf stolz auf mich sein.

REFLEXION:
Wie fühle ich mich jetzt?

□ weicher □ verständnisvoller □ versöhnter □ ruhiger

-Klopf-Sessions-Bloom Reset

“Ich bin müde vom Starksein “ (Tag 3)
Thema: Emotionale Entlastung, Sicherheit, Weichheit

Karatepunkt:
Auch wenn ich müde bin vom Starksein, darf ich weich werden und mich halten.

Klopfrunde:

Ich darf loslassen.
Ich darf Hilfe annehmen.
Ich bin sicher, auch wenn ich mich zeige.
Ich darf fühlen was da ist.
Ich atme Entlastung ein.
Ich getragen sein.
Ich bin gehalten.
Ich lasse Anspannung los.
Ich darf loslassen, ohne Kontrolle zu verlieren.
Ich darf Schwäche zeigen.
Ich lasse Wut über mein Funktionieren los.
Ich darf mich fallen lassen. Ich bin sicher.

REFLEXION:
Wie fühle ich mich jetzt?

□ erleichtert □ traurig □ friedlich □ gehalten

PHASE 2 – HEILUNG & SELBSTVERBINDUNG: (TAG 4 - 7)

Ich bin wütend, aber darf's nicht zeigen (Tag 4)
Thema: Unterdrückte Wut, Ausdruck, Mut

Karatepunkt:
Auch wenn ich Wut spüre, darf sie da sein.

Klopfrunde:

Ich darf Kraft fühlen:
Ich darf klar sein.
Ich darf meine Wahrheit sprechen.
Ich bin sicher auch wenn ich wütend bin.
Ich darf atmen, statt zu explodieren.
Ich darf sagen, was ich brauche.
Ich bin stark und sicher zugleich.
Ich lasse alte Anspannung los.
Ich darf Grenzen setzen.
Ich lasse Schuld über meine Wut los.
Ich lasse Groll gehen.
Ich darf mutig sein. Ich bin sicher.

REFLEXION:
Wie fühle ich mich jetzt?

□ freier □ mutiger □ ruhiger □ erleichtert

Ich verliere mich in Beziehungen (Tag 5)
Thema: Selbstbindung, Grenzen, Nähe und Freiheit

Karatepunkt:
Auch wenn ich mich verliere, darf ich bei mir bleiben.

Klopfrunde:

Ich bin sicher in mir.
Ich darf Nähe und Grenzen haben.
Ich darf Raum für mich schaffen.
Ich darf mich spüren, auch wenn ich liebe.
Ich atme meinen Raum ein.
Ich darf verbunden und frei sein.
Ich bin geerdet in mir.
Ich lasse Anpassung los.
Ich darf Nein sagen.
Ich lasse Schuld über Grenzen, los.
Ich lasse Ärger über mich selbst los.
Ich bleibe bei mir. Ich bin sicher.

REFLEXION:
Wie fühle ich mich jetzt?

□ stabiler □ weicher □ klarer □ erleichtert

“Ich vertraue mir nicht mehr.” (Tag 6)
Thema: Selbtzweifel, Unsicherheit über die eigene Wahrnehmung und Fähigkeiten.

Karatepunkt:
Auch wenn ich mir gerade nicht vertraue, darf ich mich wieder spüren.

Klopfrunde:

Ich darf fühlen was da ist.
Ich darf mir glauben.
Ich darf meinem Körper zuhören.
Ich darf wieder Verbindung fühlen.
Ich atme Vertrauen ein.
Ich darf mir selbst Halt geben.
Ich bin sicher in mir.
Ich lasse Zweifel los.
Ich darf an mich glauben.
Ich lasse die Schuld über Fehler los.
Ich lasse Misstrauen gehen.
Ich bin wieder bei mir. Ich bin sicher.

REFLEXION:
Wie fühle ich mich jetzt?

□ ruhiger □ klarer □ müde □ leichter

“Ich kann nicht abschalten” (Tag 7)
Thema: Schlaf, innere Ruhe, Gedankenkarussell

Karatepunkt:
Auch wenn ich nicht abschalten kann, darf ich ruhig werden.

Klopfrunde:

Ich darf meine Gedanken ziehen lassen.
Ich bin sicher wenn es still wird.
Ich darf Vertrauen finden.
Ich darf loslassen.
Ich atme tief - die Ruhe ein. Den Stress - aus.
Ich bin hier. Jetzt.
Ich verankere Ruhe in meinem Körper.
Ich lasse Unruhe los.
Ich darf schlafen.
Ich lasse Schuld über das Nichtstun, los.
Ich lasse Gedanken los, die kreisen.
Ich bin ruhig. Ich bin sicher.

REFLEXION:
Wie fühle ich mich jetzt?

□ ruhiger □ klarer □ müde □ leichter

PHASE 3 – STÄRKE & NEUBEGINN: (TAG 8-10)

“Ich funktioniere – aber will leben” (Tag 8)
Thema: Lebendigkeit, Freude, Sinn

Karatepunkt:
Auch wenn ich nur funktioniere, darf ich wieder fühlen.

Klopfrunde:

Ich darf Freude spüren.
Ich darf lachen.
Ich darf genießen.
Ich bin sicher, wenn ich lebe.
Ich atme die Lebenskraft ein.
Ich darf Leichtigkeit zulassen.
Ich verankere Energie in meinem Körper.
Ich lasse die Schwere los.
Ich darf lebendig sein.
Ich lasse alte Pflichten los.
Ich lasse Ärger über Stillstand los.
Ich bin lebendig. Ich bin sicher.

REFLEXION:
Wie fühle ich mich jetzt?

□ lebendiger □ leichter □ motivierter □ ruhig erfüllt

“Alles ist zu viel” (Tag 9)
Thema: Nervensystem beruhigen, Grenzen spüren

Start Karatepunkt:
Auch wenn mir alles zu viel ist, darf ich ruhig werden. Ich bin sicher im Jetzt.

Klopfrunde:

Ich darf loslassen, was nicht meins ist. Ich wähle Ruhe.
Ich darf atmen. Ich darf langsamer werden.
Ich darf Kontrolle abgeben. Ich bin getragen.
Ich darf die Schultern sinken lassen. Ich bin sicher.
Ich muss nichts festhalten. Ich darf vertrauen.
Ich bin hier. Ich darf die Stille zulassen.
Ich verankere Sicherheit in meinem Körper. Ich bin ruhig.
Ich lasse die Anspannung los. Ich wähle Leichtigkeit.
Ich darf Grenzen spüren. Ich darf Nein sagen.
Ich darf alte Erwartungen los. Ich darf echt sein.
Ich lasse Ärger gehen. Ich darf Frieden fühlen.
Ich bin sicher, auch wenn ich loslasse. Ich darf weich sein.

REFLEXION:
Wie fühle ich mich jetzt?

□ zentrierter □ ruhiger □ überfordert □ freier

!Ich wähle Frieden” (Tag 10)

Thema: Gelassenheit, Balance, emotionale Klarheit

Karatepunkt:
Auch wenn noch Unruhe da ist, öffne ich mich für Frieden.

Klopfrunde:

Ich darf ruhig werden.
Ich bin sicher in der Stille.
Ich darf loslassen.
Ich darf atmen.
Ich bin hier.
Ich bin genug.
Ich verankere Frieden in meinem Körper.
Ich lasse alte Geschichten los.
Ich darf meine Mitte halten.
Ich darf einfach sein.
Ich lasse die Schuld und Scham los.
Ich bin ruhig. Ich bin Frieden.

REFLEXION:
Wie fühle ich mich jetzt?

□ ruhiger □ klarer □ zentrierter □ leichter

Notizen

bloom up, be you!

Notizen

bloom up, be you!

Notizen

bloom up, be you!

Notizen

bloom up, be you!

Notizen

bloom up, be you!

Notizen

bloom up, be you!

Notizen

bloom up, be you!

Danke für Dein Vertrauen!

Lass uns weiterhin gemeinsam deine Wünsche wahr werden lassen!

BUCHE DIR EINEN PERSÖNLICHEN KOSTENLOSEN CALL

SCHREIBE MIR EINE E-MAIL

FOLGE MIR AUF INSTAGRAM

STÖBERE AUF MEINER WEBSITE UND TRAGE DICH IN MEINEN NEWSLETTER EIN

SEI DABEI IN MEINER SKOOL-COMMUNITY – DEIN SICHERER RAUM FÜR HEILUNG, WACHSTUM UND AUTHENTIZITÄT!

FOLGE MIR AUF YOUTUBE

FOLGE MIR AUF TIKTOK

bloom up, be you!