

# DEEP DIVE WORKBOOK IN DEIN UNTERBEWUSSTSEIN

Was steuert dein Leben wirklich?

Von

AWAKEN WITH

*Aylin*

- MANIFESTATION COACHING -

Manifestation  
Coach

FROM CONDITIONING TO CONSCIOUS CREATION.

## BEVOR DU BEGINNST

Dieses Workbook hat eine einzige Aufgabe: dir zu zeigen, was dein Leben wirklich steuert.

Die meisten Menschen finden das nie heraus – nicht, weil es ihnen an Selbstbewusstsein und Selbstreflexion fehlt, sondern weil sie in die falsche Richtung schauen. Sie fragen sich, was sie glauben, und ihr bewusster Verstand liefert eine saubere, logische Antwort, die kaum etwas mit dem zu tun hat, was im Hintergrund tatsächlich die Kontrolle hat.

Dieses Workbook fragt dich nicht, was du glaubst. Es fordert dich auf hinzusehen: auf das, was du tust, was du vermeidest, was dich triggert, was dich wütend macht, was du immer wieder fast erreichst – und dann doch verlierst.

Darin liegt der eigentliche Glaubenssatz. Nicht in den Antworten, die gut klingen.

Eine Regel: *Schreib das Erste auf*, was dir in den Sinn kommt. Nicht die durchdachte Version. Nicht die Version, die reflektiert wirkt. Das Erste.

Genau dort sitzt dein Programm.

***Los geht´s!***

## TEIL 01 / DIE EVIDENZ

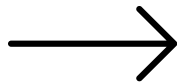
Beginne hier.

Mit dem, was tatsächlich passiert.

Du kannst dein inneres Programm nicht erkennen, indem du direkt danach suchst.

Du erkennst es in deinen Ergebnissen, deinen Mustern, deinen Reaktionen.

Genau hier setzt du an –  
nicht bei dem, was du glaubst,  
sondern bei dem, was dein Leben dir zeigt.





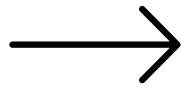




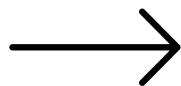


## TEIL 02 / DER SPIEGEL

Vervollständige jeden Satz mit dem  
ersten Gedanken, der kommt.  
Nicht korrigieren. Nicht schön  
formulieren. Einfach aufschreiben.



Dieser Abschnitt funktioniert anders.  
Denk nicht nach, bevor du schreibst.  
Dein bewusster Verstand wird dir die  
Antwort geben, die „richtig“ klingt. Du  
suchst aber die Antwort, die davor  
kommt – die, die sich leicht  
unangenehm anfühlt.



5. „Ich darf alles haben, was ich will,  
solange ich ...“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 7. „Frauen wie ich ...“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

8. „Das letzte Mal, als ich  
einem wirklich großen  
Wunsch nahegekommen  
bin, habe ich ...“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

9. Welche Dinge verteidigst oder rechtfertigst du am häufigsten?

Schreib die konkreten Sätze auf, die du benutzt:

„Ich bin zufrieden mit meinem Stand, weil ...“

„Eigentlich will ich das gar nicht, ich will ...“

„Es ist gerade nicht der richtige Zeitpunkt, weil ...“

Schreib genau die Sätze auf, die bei dir auftauchen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

10. Wenn du plötzlich anfangen würdest, genau so zu leben, wie du es willst – finanziell frei, in der Beziehung, die du wirklich willst und mit Arbeit, die dich erfüllt – was würden bestimmte Menschen in deinem Leben sagen?

Schreib ihre tatsächlichen Worte auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## TEIL 03 / DIE QUELLE

Wo das Programm installiert wurde.

Du wurdest nicht mit diesen  
Überzeugungen geboren.

Sie wurden dir vermittelt – durch das, was  
du gesehen hast, durch das, was zu dir  
gesagt wurde, durch das, was passiert ist,  
wenn du „zu viel“ wolltest oder „zu viel  
Raum“ eingenommen hast.

Dieser Abschnitt verfolgt genau das  
zurück.



11. Was haben die Menschen, die dich großgezogen haben, dir gezeigt – durch ihr tatsächliches Leben, nicht durch das, was sie gesagt haben – über Geld, Erfolg und darüber, was für Menschen wie sie möglich ist?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

12. Was ist in deiner Kindheit passiert,  
wenn du zu groß geträumt hast, zu viel  
wolltest oder zu viel gebraucht hast?  
Was hast du aus diesen Momenten  
darüber gelernt, was es „sicher“ ist  
zu wollen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

13. Vervollständige den Satz:

„Wenn ich alles bekommen würde, was ich will, würden die Menschen, die mich großgezogen haben ...“

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Bonus-Fragen:

Gibt es einen Teil in dir, der insgeheim erleichtert ist, dass du noch nicht hast, was du willst?

Womit würde dich das tatsächliche Haben konfrontieren – was müsstest du dann sehen, tun oder werden?

>>> Schließ für einen Moment die Augen. Stell dir vor, du hast genau das, was du willst – das Geld, die Beziehung, das Leben. Halte dieses Bild.

Und jetzt beobachte, was passiert. Was ist das erste Gefühl, das auftaucht, das nicht Begeisterung ist?

Lies dir alles noch einmal durch, was du geschrieben hast. Alles davon.

Und vervollständige dann diesen Satz:

„Der Glaubenssatz, aus dem ich bisher gelebt habe, ohne ihn bewusst gewählt zu haben, ist ...“

---

---

---

---

---

Wenn nichts aufgetaucht ist oder es immer noch nicht klar ist, geh zur letzten Seite dieses Workbooks.

Schau dir an, was du gerade geschrieben hast.

Dieser Glaubenssatz hat im Hintergrund all deiner Entscheidungen gewirkt.

Jedes Muster, das du dir nicht erklären kannst. Jede Grenze, an die du immer wieder stößt. Jedes Mal, wenn du kurz davor warst – und es dann doch nicht passiert ist. Jede Beziehung, die denselben Verlauf genommen hat. Jeder Monat, in dem sich beim Geld immer wieder das Gleiche wiederholt hat.

Es war nie der richtige Zeitpunkt.

Es war nie die falsche Person, die nicht aufgetaucht ist. Es war nie die Wirtschaft, der Algorithmus, die Stadt, in der du lebst oder die Tatsache, dass du „noch nicht die richtige Methode gefunden hast“.

Es war dieser unbewusste Glaubenssatz.  
Leise im Hintergrund aktiv.

Und hier ist das, was dir niemand wirklich sagt:  
**Ihn zu erkennen ist nicht dasselbe wie ihn  
zu verändern.**

Du hast diese Einsicht wahrscheinlich schon in anderen Formen gehabt. Vielleicht in Therapie, vielleicht im Journal, vielleicht in einem Gespräch um 2 Uhr nachts, das sich anfühlte, als würde es alles verändern.

Und trotzdem warst du eine Woche später wieder im gleichen Muster.

Weil Einsicht nicht bis zu dem Teil von dir reicht, in dem das wirklich gespeichert ist.

Was das wirklich erreicht, ist tägliche Praxis.  
Konkrete, konsequente, verkörperte Praxis, die  
gleichzeitig an deinem Nervensystem, deinen  
emotionalen Mustern, deiner Identität und deiner  
Beziehung zu deinen eigenen Wünschen arbeitet  
– über Zeit hinweg.

Kein einmaliger Durchbruch.  
**Sondern ein tägliches Umlernen.**

Deshalb habe ich den AYA Workshop entwickelt.

Über 10+ Stunden voller Missionen.

Jede einzelne davon darauf ausgelegt, genau die Ebene  
zu erreichen, in der deine unbewussten Programme  
tatsächlich gespeichert sind. Was du jetzt brauchst, ist  
die tägliche Praxis, die das wirklich verändert.

Die Version von dir, die bereits hat, was du willst, ist  
nicht motivierter oder disziplinierter als du.

Sie hat nur aufgehört, aus dem Glaubenssatz heraus zu  
leben, den du gerade entdeckt hast.

Das ist der einzige Unterschied. Und er ist veränderbar.

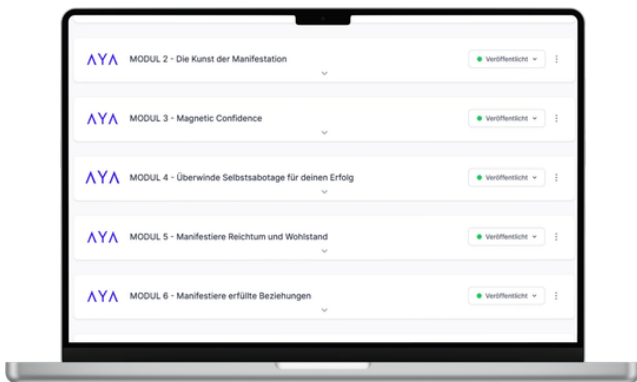
Alles, was du gerade erkannt hast –  
AYA ist dafür gebaut, es Schritt für Schritt  
zu verändern.



Missionen sind Übungen,  
Tools, Meditationen,  
Lektionen usw.  
Die meisten Missionen  
dauern etwa 10 Minuten.



mit tief  
transformierenden  
Frequenzreinigungs-  
Audios



Du lernst wie du dein  
Energiefeld neu  
kalibrierst und Liebe,  
Fülle & Erfolg mit  
Leichtigkeit und  
Vertrauen verkörperst

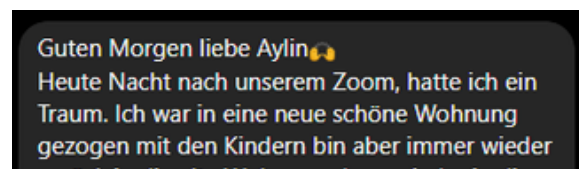
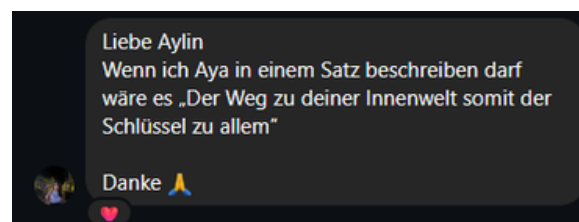
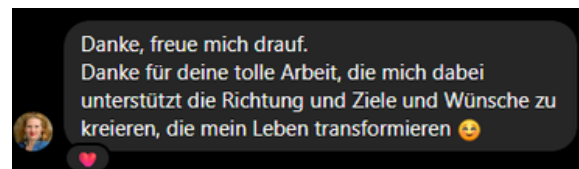
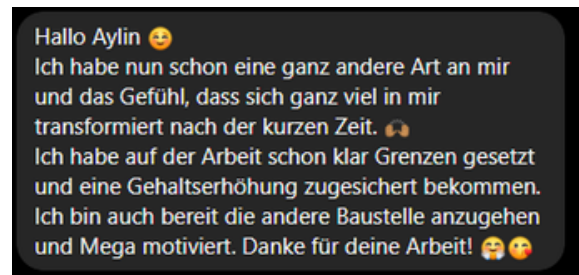
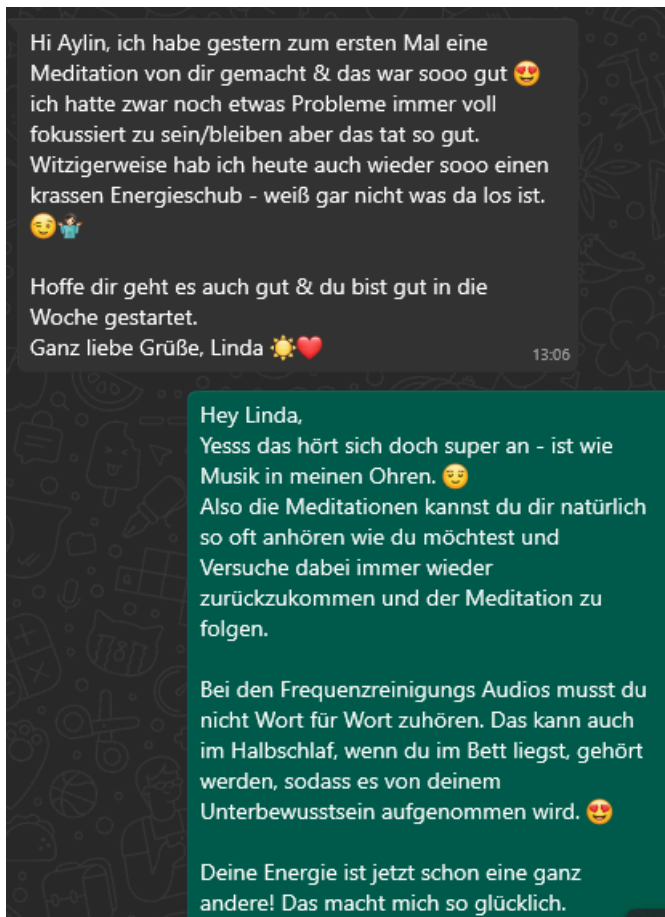




Ich bekomme ständig tolles  
Feedback und ich weiß,  
dass es funktioniert



## WAS MEINE AYA FRAUEN SAGEN



Wenn nichts aufgetaucht ist oder es immer noch nicht klar ist –  
Das ist nicht schlecht. Das ist einfach Information.

Manche Programme sind so tief verankert, dass reine Selbstreflexion nicht ausreicht, um sie zu erreichen. Das bedeutet nicht, dass du nicht selbstreflektiert genug bist. Es passiert, weil der Verstand, der gerade reflektiert, gleichzeitig der Verstand ist, der diesen Glaubenssatz die ganze Zeit über geschützt hat.

Er wird ihn nicht einfach so aufgeben, nur weil du ihn darum bittest. Genau hier beginnen die Praktiken in dem AYA Workshop anders zu wirken.

Starke Frequenzreinigungen und tägliche Missionen, die den denkenden Verstand umgehen und die Ebenen erreichen, die ehrliche Fragen oder Affirmationen nicht erreichen können.

Denn sie arbeiten auf einer anderen Ebene. Das Unterbewusstsein, das Nervensystem und der Körper speichern das, was der Verstand nicht direkt zeigt.

Wenn du dieses Workbook abgeschlossen hast und der Glaubenssatz immer noch unklar ist, ist das dein Zeichen dafür, dass die Arbeit tiefer stattfinden muss als auf der Ebene des Denkens.

