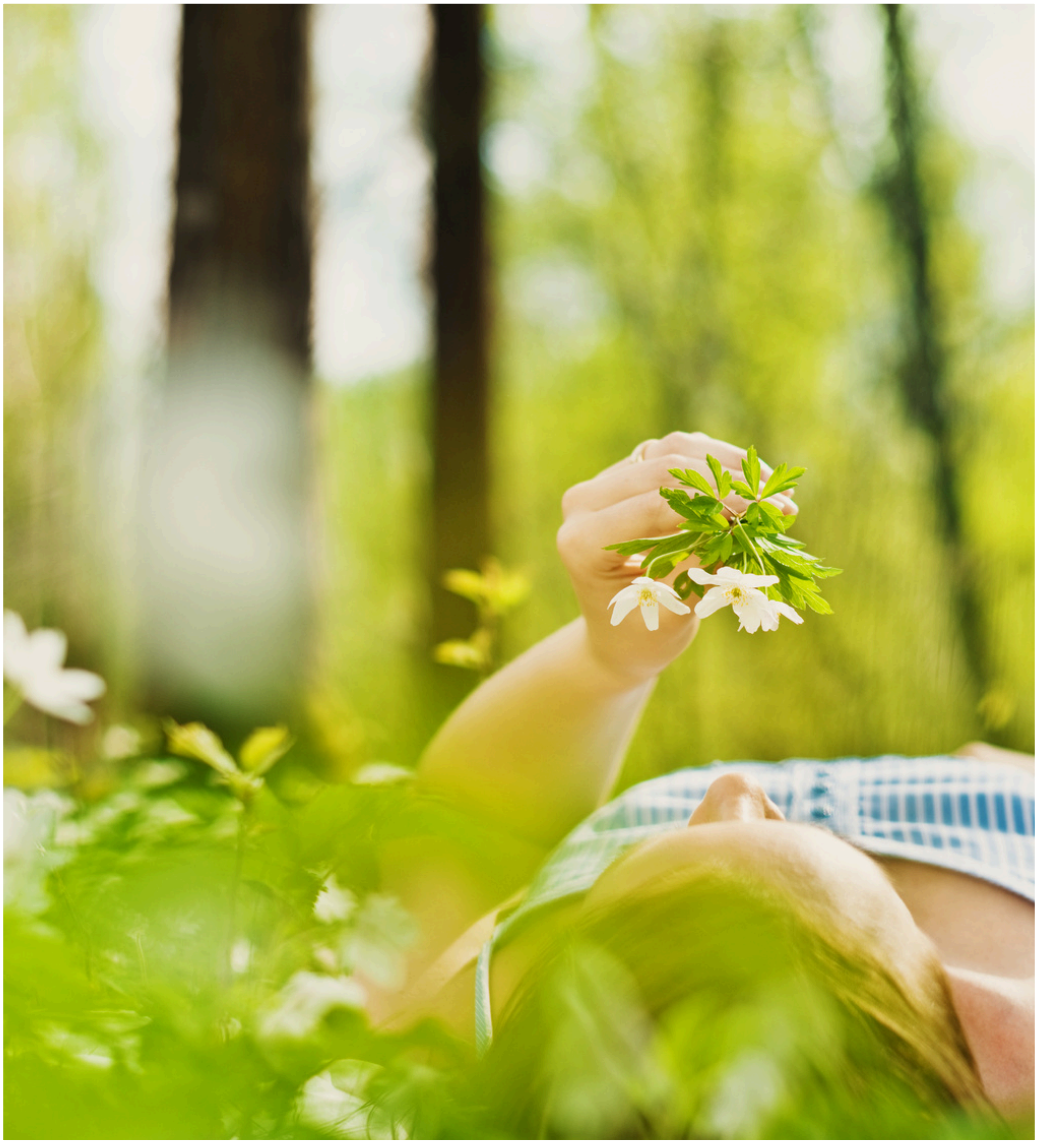
Fantasie

DEIN

REISETAGEBUCH



Lebensleicht Jetzt.

INHALT

01 **Ankommen**

Ein Moment des Stillwerdens, um dich selbst wieder zu spüren.

02 **Die Reise beginnt**

Tauche ein in deine innere Welt und lausche den Bildern deiner Seele.

03 **Begegnungen unterwegs**

Erkenne die Zeichen und Botschaften, die dein Inneres dir schenkt.

04 **Das Geschenk der Stille**

In der Ruhe offenbart sich, was wirklich Bedeutung hat.

05 **Zurück ins Leben**

Nimm die gewonnene Leichtigkeit mit in deinen Alltag.

06 **Dankbarkeit & Neubeginn**

Verankere das Erlebte in deinem Herzen und öffne dich für Neues.





HERZLICH WILLKOMMEN

Dieses Reisetagebuch ist eine kleine Einladung, wieder bei dir selbst anzukommen.
Hier darfst du still werden, fühlen und schreiben.

Dies ist dein Raum für Ehrlichkeit dir selbst gegenüber.

Katharina Hopfner

www.lebensleicht-jetzt.de

KAPITEL

01

ANKOMMEN

Ein Moment des Stillwerdens, um dich selbst wieder zu spüren.

WIE DU DEINE REISE AM BESTEN ERLEBST

Dieses Reisetagebuch begleitet dich durch dein persönliches Lebensleicht-Erlebnis.

Alles, was du brauchst, ist etwas Zeit, Ruhe und die Bereitschaft, dich einzulassen.

Nimm dir bewusst einen Moment, um anzukommen.

Deine Reise besteht aus mehreren liebevoll aufeinander abgestimmten Teilen:

1. Das Einleitungsvideo – Dein Start in die Stille

Im Video führen wir dich sanft in die Stimmung der Fantasiereise ein. Du erfährst, wie du dich körperlich und mental auf die Erfahrung vorbereiten kannst.

Schau es dir in Ruhe an, bevor du die Fantasiereise startest.

2. Die Fantasiereise – Dein innerer Weg

Lehn dich zurück, schließ die Augen und lass dich von der Stimme tragen.

Diese etwa 60-minütige Reise ist dein Raum zum Fühlen, Loslassen und Wiederfinden.

Du musst nichts tun, nur atmen und wahrnehmen.

Wenn du magst, halte danach fest, was du gesehen, gespürt oder erkannt hast.

WIE DU DEINE REISE AM BESTEN ERLEBST

3. Die Mini-Audio-Serie – Drei Impulse für deinen Alltag

Unsere drei Audio-Dateien begleiten dich auch danach weiter:

- Loslassen – ein innerer Reset
- Vertrauen – Ruhe in dir finden
- Dein innerer Garten – was will wachsen?

Du kannst sie einzeln hören. Entweder morgens, beim Spazieren oder wann immer du dich neu verbinden möchtest.

4. Dein Fantasie-Reisetagebuch – Raum für dich

Dieses Buch ist dein persönlicher Begleiter.

Hier darfst du schreiben, zeichnen und reflektieren.

Es gibt keine richtige Reihenfolge und kein „richtiges“ Ergebnis
nur deine ganz eigene Reise zu dir selbst.



🤍 Tipp:
Wiederhole die Fantasiereise gern mehrmals.
Oft zeigen sich beim zweiten oder dritten Mal ganz neue Bilder, Gefühle und Erkenntnisse.
Jede Wiederholung führt dich ein Stück tiefer und macht das Erlebte lebendig in deinem Alltag.

EIN MOMENT DES STILLWERDENS, UM DICH SELBST WIEDER ZU SPÜREN.

Bevor deine Reise beginnt,
nimm dir einen Augenblick nur
für dich.

Schließe die Augen, atme tief ein
und spüre, wie dein Körper
langsam zur Ruhe kommt.

Lasse alles los, was dich heute
beschäftigt hat.

Jedes „Muss“, jedes „Sollte“,
jedes „Ich sollte noch schnell“.

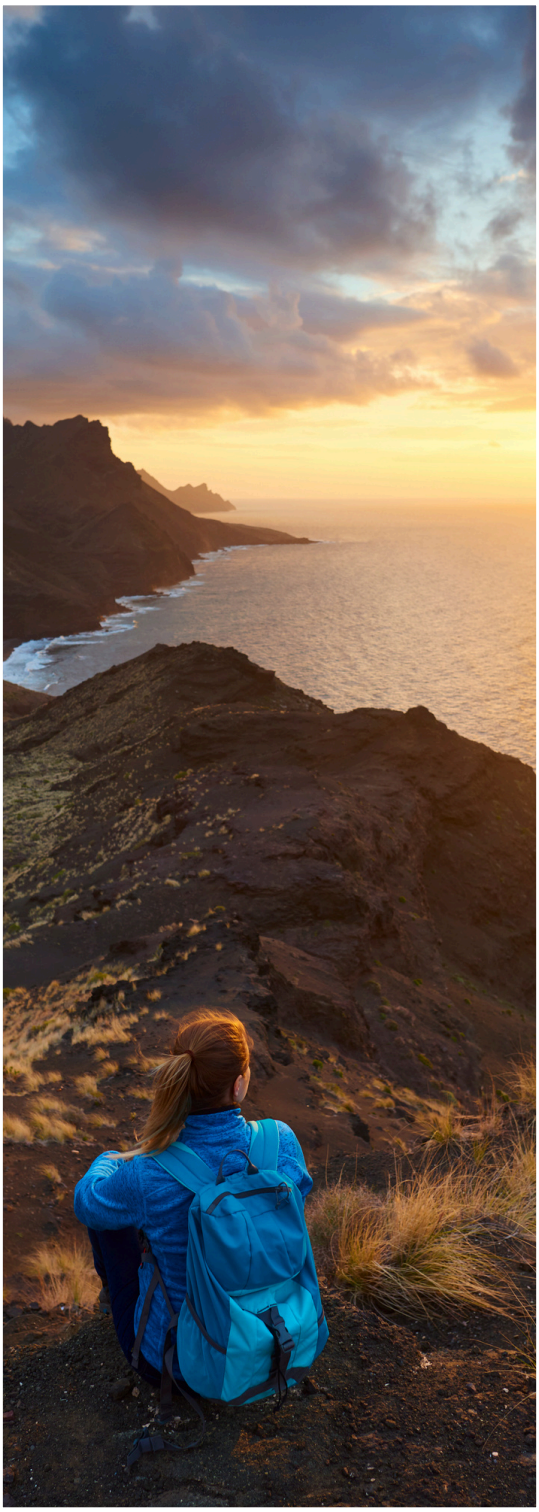
Du bist jetzt hier.

In diesem Moment.

Ganz bei dir.

Diese ersten Seiten laden dich
ein, bewusst im Jetzt, in deinem
Körper, in deinem Atem.
anzukommen.

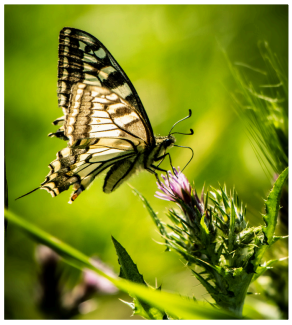
Um, dich wieder zu fühlen.



MINI-ATEMÜBUNG: „EINATMEN. ANKOMMEN







Schließe die Augen.

Atme tief durch die Nase ein und spür, wie sich dein Brustkorb hebt.

Halte den Atem für einen Moment und atme dann langsam und weich wieder aus.

Wiederhole das drei Mal.

Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger.

Mit jedem Ausatmen lässt du los, was du nicht mehr brauchst.





REFLEXIONSFRAGEN

Was bringt mich heute hierher?

Was wünsche ich mir von dieser Reise?

Was darf leichter werden?



”

ANKOMMEN BEDEUTET, SICH SELBST WIEDER ZU BEGEGNEN.

KAPITEL

02

DIE REISE BEGINNT

Tauche ein in deine innere Welt und
lausche den Bildern deiner Seele.



Nun, da du bei dir angekommen bist darf deine innere Reise beginnen.

Du brauchst dafür keine Vorstellung und kein Ziel. Bleibe einfach offen. Offen für deine Gedanken und offen für deine Gefühle.

Schließe gerne die Augen, atme ruhig weiter und spüre, wie dein Körper getragen ist. Du darfst natürlich auch gerne deine Augen offen lassen und die Bilder auf dich wirken lassen. Ganz so, wie es dir am besten gut tut.

Mit jedem Atemzug darf sich ein ganz neuer Raum in dir öffnen, ganz friedlich und voller Möglichkeiten.

In dieser Reise geht es ums Spüren.

Und um das, was sich zeigt, wenn du leise wirst und deine Fantasie anregen lässt.



IMPULSE FÜR DEINE WAHRNEHMUNG

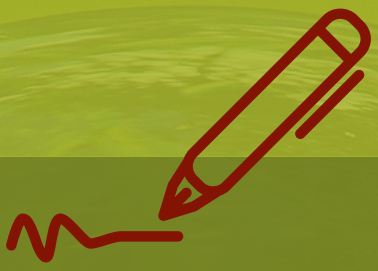
Während du der Fantasiereise lauschst, achte auf das, was dabei in dir entsteht:

- **Welche Bilder oder Farben tauchen auf?**
- **Welche Klänge oder Gefühle begleiten dich?**
- **Wo in deinem Körper spürst du Ruhe oder Weite?**

Versuche erst einmal nicht, etwas zu verstehen.

Lass es einfach da sein. Wie Wolken, die am Himmel vorbeiziehen.





NOTIZEN & EINDRÜCKE

Was hast du gesehen, gespürt oder erkannt?

Welche Szene, welcher Moment blieb besonders in dir?

ERINNERUNGSIMPULS

Vielleicht gibt es ein Bild, einen Satz oder ein Gefühl, das du mitnehmen möchtest.

Etwas, das dich heute begleitet, dich an die Ruhe erinnert, die du gerade gespürt hast.

Schreib es gerne hier auf, als kleine Erinnerung an dich selbst.





DEINE SEELE SPRICHT IN BILDERN, WENN DEIN KOPF SCHWEIGT.

KAPITEL

03

BEGEGNUNGEN UNTERWEGS

Erkenne die Zeichen und Botschaften,
die dein Inneres dir schenkt.



Manchmal zeigt sich auf einer inneren Reise etwas Unerwartetes.

Ein Ort.

Ein Mensch.

Ein Tier.

Ein Licht, eine Stimme oder einfach ein Gefühl.

Diese Begegnungen sind wie Spiegel deiner Seele.

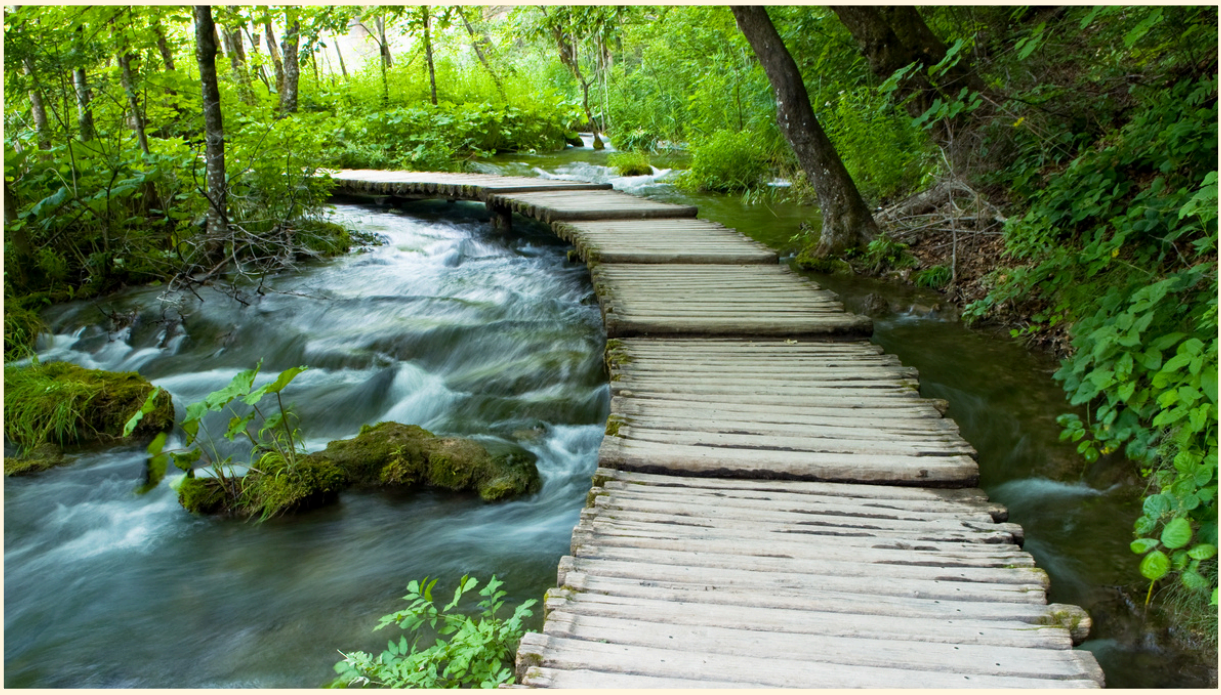
Sie kommen nicht zufällig.

Sie zeigen dir, was in dir gesehen werden möchte.

Erlaube dir, zu beobachten. Du brauchst es nicht bewerten.

Nicht alles muss verstanden werden.

Manches darf einfach da sein und wirken.





REFLEXIONSFRAGEN

Wer oder was ist dir auf deiner Reise begegnet?

Welche Gefühle oder Erinnerungen hat diese Begegnung in dir ausgelöst?

Welche Botschaft könnte sich hinter dieser Begegnung verbergen?

MINI-SCHREIBÜBUNG:
DIE STIMME IN DIR

Schließ für einen Moment die Augen.

Stell dir vor, die Begegnung auf deiner Reise könnte zu dir sprechen.

Was würde sie dir sagen?

Schreib diese Worte auf, ohne nachzudenken, so, als würdest du nur zuhören und festhalten, was kommt.

🤍 Kleiner Impuls:
Vertraue darauf, dass jede Begegnung, auch die stille, unscheinbare, eine Bedeutung hat.

Vielleicht erkennst du sie erst später.
Vielleicht spürst du sie sofort.
Beides ist richtig.





MANCHMAL BEGEGNEN WIR IM INNEN DEM, WONACH WIR IM AUSSEN SUCHEN.

KAPITEL

04

DAS GESCHENK DER STILLE

In der Ruhe offenbart sich, was wirklich Bedeutung hat.

Wenn die Bilder deiner Reise langsam leiser werden, beginnt etwas anderes zu sprechen:

Die Stille.

Sie ist aber nicht leer und leise.

Sie ist voller Antworten.

Voller Wissen, das nicht aus dem Kopf, sondern aus deinem Inneren kommt.

In dieser Stille darf alles wirken, was du erlebt, gefühlt oder erkannt hast.

Vielleicht spürst du Dankbarkeit. Vielleicht Ruhe.

Oder einfach ein stilles „Ja“ zu dem, was ist.

Bleib einen Moment in dieser Weite.
Und erlaube dir, einfach nur zu sein.





REFLEXIONSFRAGEN

Was möchtest du aus dieser Reise mitnehmen?

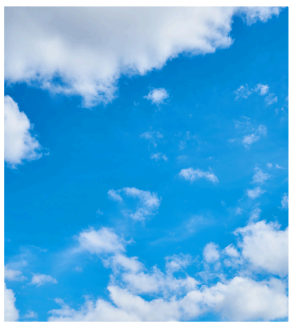
Gibt es etwas, das du loslassen möchtest, um leichter weiterzugehen?

Was darf bleiben, zum Beispiel als Erinnerung, als Gefühl, als deine Stärke?

ACHTSAMKEITSÜBUNG: „STILLE HÖREN“







Setz dich für drei Minuten still hin.

Atme ruhig.

Lass alle Gedanken ziehen wie Wolken.

Und lausche.

Vielleicht kannst du etwas hören: Ein Atemzug, dein Herz, das Leben selbst.

Bleib in dieser Einfachheit.

Sie ist dein Geschenk.



PERSÖNLICHES MANTRA

Formuliere einen Satz, der dich an diese Ruhe erinnert.

Etwas, das du mitnehmen möchtest, wenn der Alltag wieder lauter wird.

Schreib ihn hier auf, als stilles Versprechen an dich selbst.




IN DER STILLE WÄCHST DAS, WAS BESTAND HAT.

KAPITEL

05

ZURÜCK INS LEBEN

Nimm die gewonnene Leichtigkeit mit
in deinen Alltag.

Life goes on

Langsam kehrt das Leben wieder zu dir zurück, mit all seinen Geräuschen, Bewegungen und Aufgaben.

Doch etwas ist anders.

Etwas in dir ist weicher und freier geworden.

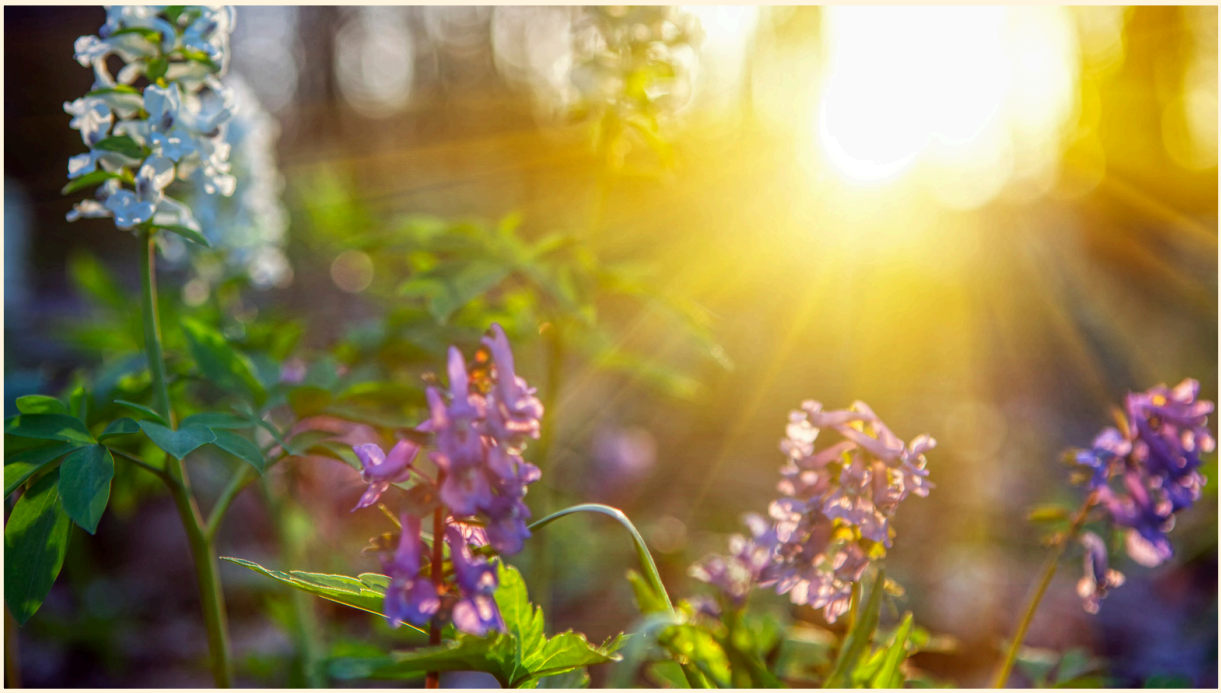
Das, was du in deiner inneren Reise gespürt hast, darf jetzt ein Teil deines Alltags werden.

Wie feiner Faden, der dich im Kleinen erinnert:

An die Ruhe, das Vertrauen und die Kraft des Innehaltens.

Versuche nicht, diesen Zustand festzuhalten.

Lebe ihn in deinen Gesten, in deinem Atem, in deiner Art, den Tag zu beginnen oder zu beenden.





IMPULSE FÜR DEINEN ALLTAG

Wie kannst du das Gefühl der Ruhe in deinen Tag einfließen lassen?

Gibt es einen Moment am Morgen oder Abend, den du ganz bewusst für dich gestalten möchtest?

Welche kleine Gewohnheit darf dich ab heute begleiten?

MEIN LEBENSLEICHT-MOMENT FÜR MORGEN

Was ist eine kleine Sache, die du morgen tun möchtest?

Nur für dich!

Etwas, das dich erinnert, wie gut es sich anfühlt, einfach du zu sein.

Schreib es hier auf. Ein Satz reicht. Ein Gedanke genügt.



ERINNERUNGSIMPULS

Du musst das Gefühl der Leichtigkeit nicht festhalten.

Vertraue darauf, dass es in dir wohnt.

Dass du jederzeit dorthin zurückkehren kannst.

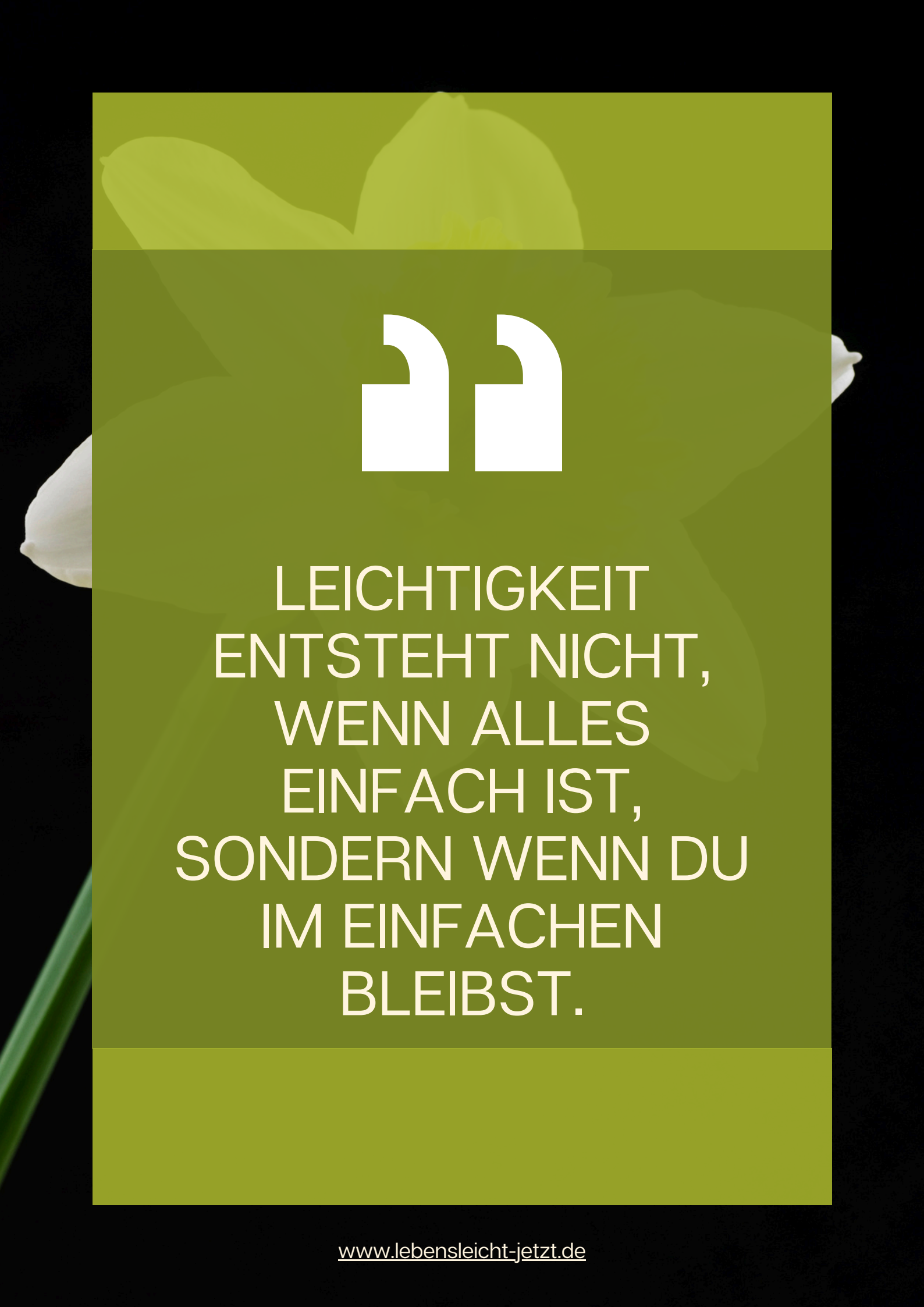
Mit einem Atemzug.

Mit einem Lächeln.

Oder mit einem Moment der Achtsamkeit.



Reminder


LEICHTIGKEIT
ENTSTEHT NICHT,
WENN ALLES
EINFACH IST,
SONDERN WENN DU
IM EINFACHEN
BLEIBST.

KAPITEL

06

DANKBARKEIT & NEUBEGINN

Verankere das Erlebte in deinem Herzen und öffne dich für Neues.

Du bist angekommen.

Ein Stück mehr bei dir, ein Stück näher an dem, was in dir ruhig und echt ist.

Vielleicht fühlt sich etwas in dir klarer an.

Vielleicht ist es nun auch einfach nur leise.

Was auch immer du jetzt wahrnimmst, es darf genau so sein.

Dankbarkeit ist wie ein sanftes Licht, das das Erlebte in deinem Herzen bewahrt.

Sie macht sichtbar, was vorher vielleicht selbstverständlich war.

Nimm dir einen Moment Zeit,
um auf diese Reise zurückzublicken.

Auf das, was sich gezeigt, verändert oder gelöst hat.
Und auf das, was dich leise weiter begleiten möchte.





REFLEXIONSFRAGEN

Wofür bist du in diesem Moment dankbar?

Was hat sich durch die Reise in dir verändert?

Welches Gefühl möchtest du in die kommende Zeit mitnehmen?

AFFIRMATIONEN ZUM NEUBEGINN

Lies diese Sätze leise oder laut und spür, wie sie in dir Wurzeln schlagen:

Ich bin genug.

Ich bin ruhig in mir.

Ich vertraue dem Leben.

Ich darf loslassen und neu beginnen.



ABSCHLUSSNOTIZEN

Wenn du magst, schreib hier ein paar Worte an dich selbst, so, wie du mit einer guten Freundin sprechen würdest.

Oder einen Satz, der dich erinnert,
wie weit du schon gegangen bist.



Alles, was du auf dieser Reise berührt hast,
lebt in dir weiter.

In jedem Atemzug,
in jedem stillen Moment,
in jedem Tag,

an dem du dich entscheidest,
du selbst zu sein.



IN DEM MOMENT, IN DEM DU DANKBAR BIST, BEGINNT ALLES NEU.

EIN GROSSES DANKESCHÖN AN DICH



www.lebensleicht-jetzt.de

@lebensleicht.jetzt

ERGÄNZENDE
RITUALE



Lebensleicht
Jetzt.

RITUALE & SYMBOLE – KLEINE ANKER FÜR DEINE REISE

Manchmal sind es die kleinen Gesten, die einen Moment in etwas Bedeutungsvolles verwandeln.

Ein Duft, ein Licht, ein Schluck Tee , sie holen dich aus dem Alltag und führen dich zurück in die Gegenwart.

Diese Rituale begleiten dich durch deine Reise.

Sie erden, öffnen und verbinden dich mit deinem Körper, deinem Atem und deiner inneren Welt.

Wähle aus den folgenden Ideen intuitiv, was dich anspricht und gestalte daraus dein eigenes, kleines Seelenritual.





Duft des Ankommens

Empfehlung: Lavendel, Bergamotte oder Zirbe

Nehme ein bis zwei Tropfen auf die Handflächen. Verreibe es sanft und atme ein.

Der Duft hilft, die Gedanken zu beruhigen, die Atmung zu vertiefen und innerlich anzukommen.

Begleitsatz: „Mit jedem Atemzug kehre ich zurück in meine Mitte.“

Für den Neubeginn kannst du auch einen frischen Duft wie Grapefruit oder Mandarine auswählen.
Für Leichtigkeit und Klarheit.



Tee-Ritual: Wärme, die dich erdet

Empfehlung: Eine Teemischung aus Melisse, Lindenblüte, Zitronenverbene und Rosenblättern

Diese Mischung wirkt harmonisierend und herzöffnend.
Der Duft hilft, die Gedanken zu beruhigen, die Atmung zu vertiefen und innerlich anzukommen.

Begleitsatz: „Mit jedem Atemzug kehre ich zurück in meine Mitte.“

Der Tee steht dür Weichheit und für das “In Fluss kommen” und für Loslassen durch Wärme



Licht für den Neubeginn

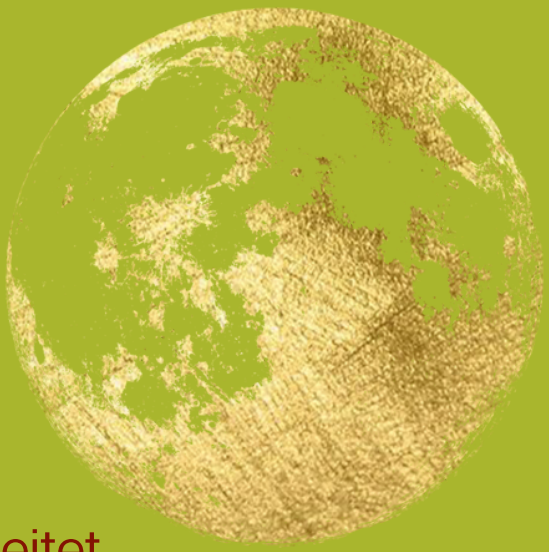
Zünde eine Kerze an, bevor die Fantasiereise beginnt.

Das Licht steht für Bewusstsein, für den eigenen inneren Raum.

Nach der Reise verweile kurz, bevor du sie ausbläst und sage dir leise:

„Dieses Licht bleibt in mir.“





Natursymbol: Etwas, das dich begleitet

Nimm dir aus der Natur ein kleines Symbol:

Einen Stein, eine Feder, eine getrocknete Blüte oder ein Stück Holz.

Lege es während der Reise neben dich, als Erinnerung daran, dass du Teil eines größeren Ganzen bist.

Nach der Reise kannst du dieses Symbol an einem Ort aufbewahren, um dich an deine innere Ruhe zu erinnern.



Abschluss-Ritual Rückkehr ins Leben

Zum Ende der Reise nehme einmal bewusst deinen Körper wahr:

Die Hände, Füße, die Atmung.

Lasse dann ein paar Tropfen warmes Wasser über die Handgelenke laufen, als Symbol des „Zurückfließens ins Leben“.



VIEL FREUDE DAMIT



www.lebensleicht-jetzt.de

@lebensleicht.jetzt