

IULI BANU | CHALLENGE 2023

IN  
VERBINDUNG  
*workbook*

IULIVERSUM.COM

W E L C O M E , D E A R

---

let's begin

# WICHTIGES ZUERST

## DATEN

WIR BEGINNEN AM MONTAG 27.03. BIS ZUM 29.03.  
UNSERE LIVES SIND IMMER UM 19 UHR,

---

## WO FINDEN DIE LIVES STATT?

DU KANNST LIVE VIA ZOOMLINK DABEI SEIN  
[HTTPS://US02WEB.ZOOM.US/J/89561420806?  
PWD=UGV5NXp1TE4wYzIvQV95Mk1pQ0BjTjJ5Zz09](https://us02web.zoom.us/j/89561420806?pwd=UGV5NXp1TE4wYzIvQV95Mk1pQ0BjTjJ5Zz09)

ODER IN DER FB GRUPPE.  
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/604563284446320](https://www.facebook.com/groups/604563284446320)

---

## COMUNITY GROUP

BITTE KOMME IN DIE FB GRUPPE, DORT KANNST DU NEBEN  
TOLLEN MENSCHEN AUCH DIE LIVES BIS ZUM 10.04.  
ANSCHAUEN, WENN DU MAL NICHT LIVE DABEI SEIN KANNST.  
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/GROUPS/604563284446320](https://www.facebook.com/groups/604563284446320)

DIE GRUPPE ÖFFNET FÜR ALLE AM 25.03. ABENDS  
BITTE GEBE DEINEN CODE, DEN DU PER MAIL BEKOMMEN  
HAST BEI DEINER ANFRAGE AN. FALLS DU KEIN CODE HAST,  
MELDE DICH BITTE:  
[MAIL@IULIVERSUM.COM](mailto:MAIL@IULIVERSUM.COM)

---

## WICHTIG

WENN DU LIVE DABEI BIST KANNST DU EIN  
60 MIN EMOTIONS COACHING GEWINNEN.  
KEIN VERKAUF - SONDERN WIR LÖSEN WAS AUF!

# ABLAUF

## 1.TAG - FÜHLEN

GEFÜHLE, EMOTIONEN & DIE INFORMATIONEN DAHINTER,  
KÖRPER- & NERVENSYSTEMREGULIERUNG

## 2. TAG - DENKEN

WIR STEIGEN IN DIE 2. EBENE EIN. DEIN MINDSET  
RESSOURCENAKTIVIERUNG

## 3. TAG - SEIN

DIE EBENE DES KREIERENS UND DEINER VERHALTEN, WIE  
NEHME ICH EINFLUSS AUF MEINE REALITÄT

---

## WICHTIG

BRINGE DAS WORKBOOK MIT, DA STEHT ALLES WAS WIR  
BESPRECHEN WERDEN DRIN. FÜR DEINE DOKUMENTATION  
UND DEINE EINSICHTEN, HAST DU DARIN AUCH PALTZ.

DU WIRST GELEGENHEIT BEKOMMEN NOTIZEN ZU MACHEN.

# JETZT DU

## EIN STARKER EINSTIEG

### Fühle rein.

Schliesse für einen Moment die Augen und spüre wo dir Verbindung fehlt? Wo bist du disconnected? Oder vielleicht fehlt sie in einem Bereich, Kontext, bei/mit einer Person, zu einem Gefühl,...etc. Notiere was dir einfällt. Lasse einfach alles rauskommen ungefiltert.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# UND JETZT

WIE WÜRDEN ES SICH  
ANFÜHLEN?

Lass dich kurz darauf ein!

Wie wärest du wenn Verbindung da wäre?  
Wie würde sich das anfühlen? Zu was wärest du fähig?  
Was würde das in deinem Leben verändern?  
Das Wichtigste ist, dass du es spüren kannst, in deinem Körper, durch Körperempfindungen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# FÜHLEN

## GRUNDEMOTIONEN

Lerne einige der Grund Emotionen kennen.

Was **ihre Funktion** ist und **welches Bedürfnis dahinter steht**. Das hilft dir zu verstehen. Und auf deine Bedürfnisse direkt einzugehen.

ANGST

SCHAM

SCHULD

TRAUER

WUT

EKEL



# UNTERSCHIEDE

## GEFÜHLE VS. EMOTIONEN

**Es gibt einen Unterschied zwischen Emotionen & Gefühlen.**

Emotionen kommen schnell auf und fließen, wenn wir sie durch lassen, schnell durch unser System. Ausserdem sind sie kulturell übergreifend und nonverbal für alle Menschen gleich. Jeder weiss wie Ekel ist, oder Wut, Angst...

Die Mimik ist übrigens auch international und kulturübergreifend die gleiche.

## GEFÜHLE

Sind komplex. Gehen tiefer, bewegen uns tiefer und entstehen durch mehrfach abgespeicherte Emotionen. In Verbindung mit, oder durch einem Lernprozess, einem Glaubenssatz, einen bestimmten Kontext oder verschiedene Personen.

So werden verschiedene Schichten an Informationen zu einem Gefühl verbunden, und als Eins empfunden aber dieses Gefühl kann viele Dinge/Emotionen in uns bewegen.

# EMOTIONEN *sind* *wie* FLÜSSIGKEITEN



Dein Körper ist das Gefäß dafür - Jede Verspannung, Härte und Blockade lässt deine emotionale Energie nicht durch.

Emotionen – sind wie Flüssigkeiten. Sie entstehen durch Botenstoffe, die ausgesondert werden in unseren Körper hinein. Unser Endokrines System, unsere Drüsen, produzieren diese Hormone und Botenstoffe. Im besten Fall im Einklang miteinander und autonom, an unserem bewussten Willen vorbei.

Gesteuert wird dieser "Tanz" von der feinsten Alchemie Zentrale dieser Welt. Deinem Gehirn.

Die gute Nachricht ist – du hast einen Einfluss darauf!

Wenn wir lernen wie und es eine Weile angewandt wird, damit unser System neu lernen kann.

## WAS SIND EMOTIONEN & WARUM HABEN WIR SIE

Nach dem amerikanischen Psychologen David Matsumoto sind Emotionen kurze, bio-psycho-soziale Reaktionen auf spezifische Ereignisse, die Konsequenzen für unser Wohlbefinden haben und meist eine sofortige Handlung erfordern.

Emotionen sind biologisch, weil sie zu spezifischen Veränderungen im Gehirn, zum Beispiel im limbischen System, und im vegetativen Nervensystem führen.

Emotionen sind psychologisch, weil sie kognitive Prozesse wie eine aktivierte Annäherungs- bzw. Vermeidungsmotivation oder eine Öffnung bzw. Verengung der Wahrnehmung beinhalten.

Die soziale Komponente von Emotionen beinhaltet zwei Aspekte: Zum einen spielen sie eine zentrale Rolle im sozialen Miteinander, zum anderen drücken wir sie über Mimik und Körpersprache nach außen aus, um sie so unserem sozialen Umfeld (unbewusst) mitzuteilen.



TAKE A

breath

LET'S PAUSE FOR  
A MOMENT



# EMOTIONEN WOLLEN GEFÜHLT WERDEN

Emotionen wollen gefühlt, bewegt und durchgelassen werden. meist verschwinden sie zwischen sek. und einigen Minuten.

Sie sind einnehmend, fließend, zyklisch, kommen und gehen. In ihren Eigenschaften der weiblichen Energie zugeordnet.

Wenn Emotionen stagnieren und uns lange belasten, stagnieren auch die Körperempfindungen und Gedanken in uns, und wir beginnen uns damit mehr und mehr zu identifizieren.

Glaubenssätze daraus zu bauen, und Verhalten zu entwickeln. Lass deine Emotionen frei fließen

# GRUND EMOTIONEN

## A N G S T

### TRIGGER

Bedrohung der körperl. & psychischen Wohlbefindens

### FUNKTION

Bedrohung vermeiden, oder erwarteten Schaden reduzieren

### BEDÜRFNIS

SICHERHEIT – **Blanko Ressource** für Heilung und Entwicklung

## S C H A M

### TRIGGER

Bedrohung der sozialen Ich Identität

### FUNKTION

Barriere gegen Regelverstöße, Beschwichtigung

### BEDÜRFNIS

Bescheidenheit, Humbleness, Akzeptanz

## S C H U L D

### TRIGGER

Wertinkongruentes Verhalten, die bei anderer Person zu Schaden führt

### FUNKTION

Barriere gegen Regelverstöße, Beschwichtigung, Motivation zu Verhaltensänderung

### BEDÜRFNIS

Ehrlichkeit/Wahrhaftigkeit

# GRUND EMOTIONEN

## TRAUER

### TRIGGER

Verlust von etwas wertvollem

### Funktion

Wiedererlangen der Ressourcen, Hilferuf

### BEDÜRFNIS

Wertbewahrung

## WUT

### TRIGGER

Zielhinderniss, Wertverletzung, Unrecht

### FUNKTION

Zielhinderniss beseitigen

### BEDÜRFNIS

Selbstwirksamkeit

## EKEL

### TRIGGER

Psycho -physische Verunreinigung

### FUNKTION

Bereinigung, indem wir Verunreinigung beseitigen oder uns entfernen

### BEDÜRFNIS

Psycho- physische Reinheit



# TECHNIKEN

## D R O P I N

GEHE TÄGLICH IN DICH UND FRAGE DICH  
WIE FÜHLE ICH MICH GERADE? IM KÖRPER. WAS IST GERADE LOS?  
WAS BRAUCHE ICH JETZT?  
HÖRE HIN, WAS ALS ERSTES KOMMT.

ES KANN ETWAS KLEINES SEIN, ABER MACHE ES!  
SELBST 3 ATEMZÜGE AM OFFENEN FENSTER KÖNNEN DEINEN TAG UND  
DEINE NERVEN REGULIEREN

## K Ö R P E R R E G U L I E R E N

### BUTTERFLY TECHNIK

HÄNDE AUF DIE BRUST, ÜBERKREUZT, DAUMEN ANEINANDER  
KLOPFE ABWECHSELND RECHTS LINK RYTHMISCH AUF DEINE SCHULTERN,  
UND BRUST.

### ATMUNG

AUF 5 EIN AUF 5 AUS

## E N E R G E T I S C H

**Bringe deine Kraft zurück.** Atemrichtung ist von außen, nach innen

**einatmen** - rufe die Kraft zurück

**ausatmen** - lass die kraft bei dir in deinem Körper ankommen, es ist wichtig dass du es fühlst. Wenn du es nicht fühlen kannst liegt es oft daran, dass unser Körper zu lange in Anspannung war.

Mache diese Übung täglich um deinen Körper daran zu gewöhnen.

ERLAUBE DIR DICH ZU  
EMPFANGEN  
AUCH HIER

SAG JA ZU DIR UND  
BLEIB DA

ES SIND NUR GEDANKEN  
ES IST NUR EINE  
EMOTION

ABER SIE VERRATEN VIEL  
ÜBER DICH



REMEMBER

emotions

ARE LIQUID



# DENKEN

## DEIN MINDSET

Das Reich der Gedanken ist immer in Bewegung und wir können unsere Gedanken nicht ausschalten. Wir produzieren zw. 60000-80000 Gedanken am Tag. Die meisten davon wiederholen sich. In diesem Reich finden wir die "**innere System Kommunikation**", das bedeutet **wie du mit dir innerlich kommunizierst**.

Ob du zufrieden bist oder nicht hängt sehr eng damit zusammen, **was du dir selbst erzählst**. Stündlich, Täglich, in manchen Fällen seit Jahren.

Mindset ist ein Set von Gedanken, die du kultiviert hast.

Du hast einen Einfluss auf dein Mindset. Doch am Anfang braucht es Bereitschaft, Zeit, und das Verkörpern der ♀ Energie. Es machen, um das ALTE umzuschreiben.

**Den Aktivierungs Audio und der schriftliche Prozess, lernst du in EMBODY SHAKTI, und dauert ca. 1h am Tag.**

# GEDANKEN *sind* *wie* PFEILE

Gedanken haben eine elektrische Ladung und so auch ein Frequenz, eine Polarität.

Gedanken können uns sofort polarisieren. Ein Gedanke kann für Unruhe sorgen und viele Gedanken, den ganzen Tag, können unseren Körper, über Emotionen extrem an seine Grenzen bringen. Erinnerung dich, die emotionalen Empfindungen, die wir im Körper spüren, wie Herzrasen, flache Atmung Unruhe, Schwitzen, Anspannung etc.

werden vom autonomen Teil des Gehirns gesteuert. Das bedeutet wir müssen unseren Körper abholen, und regulieren. Meistens, wenn wir im Fight /Flight Reflex drin sind, können wir keine klaren Gedanken mehr fassen. Dafür brauchen wir inneren Ressourcen.

# AKTIVIERE RESSOURCEN NETZWERKE

## INNERE RESSOURCEN

Was sind innere Ressourcen?

Das sind starke Emotionen wie Liebe, Mitfreude, Dankbarkeit, Stolz, Ehrfurcht, **und Sicherheit, die Blanke Ressource**. Das bedeutet diese Ressource brauchen wir eigentlich immer. Wenn wir sie nicht genügend aktiviert haben, oder du in letzter Zeit mit Unsicherheit und Anspannung, Angst dich plagst, werden unsere Ressourcen schnell aufgebraucht.

**Deshalb ist es so wichtig unser Gehirn zu trainieren. Die Biochemie zu verändern. Dem Körper beibringen in einen anderen Zustand zu gehen. Dazu braucht es nur ca. 3-5 min am Tag.**

innere Ressourcen aktivieren wir im Gehirn. Über Erinnerungen, Gedanken, die Gefühle und Körperempfindungen auslösen, haben wir direkten Einfluss. Somit auch direkten Einfluss auf die Wahrnehmung, Gefühle und unser Handeln.

**Du kannst dich nicht gleichzeitig sicher & ängstlich fühlen. Es ist entweder oder. Je mehr Ressourcen du aktivierst, umso resillienter bist du.**

Und so wird dein Geist zum Werkzeug, dass du beginnst für dich einzusetzen, für dich arbeiten zu lassen.

# INNERE RESSOURCEN

## DANKBARKEIT

SCHLIESSE DEINE AUGEN, UND FRAGE DICH:  
**WOFÜR / FÜR WEN, BIN ICH IN MEINEM LEBEN DANKBAR?**

LASSE EINE ERINNERUNG AUFKOMMEN, UND FÜHLE DANKBARKEIT.  
ATME SIE EIN AUS DEINER ERINNERUNG  
LASSE SIE IN DEINEN KÖRPER, FÜHLE WO SIE IM KÖRPER ANKOMMT.  
LADE DICH AUF

## SICHERHEIT

SCHLIESSE DEINE AUGEN, UND FRAGE DICH:  
**WANN / WO HABE ICH MICH ABSOLUT GEBORGEN UND SICHER GEFÜHLT?**

LASSE EINE ERINNERUNG AUFKOMMEN, UND FÜHLE DANKBARKEIT.  
ATME SIE EIN AUS DEINER ERINNERUNG  
LASSE SIE IN DEINEN KÖRPER, FÜHLE WO SIE IM KÖRPER ANKOMMT.  
LADE DICH AUF

## STOLZ

SCHLIESSE DEINE AUGEN, UND FRAGE DICH:  
**WAS HABE ICH ERSCHAFFEN / GEMACHT AUF DAS ICH WIRKLICH STOLZ  
BIN?**

LASSE EINE ERINNERUNG AUFKOMMEN, UND FÜHLE DANKBARKEIT.  
ATME SIE EIN AUS DEINER ERINNERUNG  
LASSE SIE IN DEINEN KÖRPER, FÜHLE WO SIE IM KÖRPER ANKOMMT.  
LADE DICH AUF



# DEINE LEGENDEN

## DIE GESCHICHTEN, DIE DU DIR ERZÄHLST

Welche ist deine Lieblings Geschichte über dich?

Hand aufs Herz! Was ist es, was du längst glaubst, dass "es so ist für dich". "Du seist eben so", "das ziehst du einfach an", "so ist das bei dir"...

Das sind alles Programmierungen die du selbst immer wieder eingibst und enter drückst.

Bist du die Verlassene, die die immer hart arbeiten MUSS? Die, die nie Zeit hat, Die, die sich nichts gönnt?

Die, die nicht weiss, wie sie das drehen kann?

Ist irgendwas ständig ungerecht in deinem Leben? Oder hast du Angst? Wenn ja, was ist so bedrohlich? Jeden Tag, oder wie oft?

## HÖRE ZU - DIE POWER DER ♀ ENERGIE

Entwickle innere Haltung einer **Beobachterin**. Und **werde Zeugin** deiner inneren Stimmen, deiner Gedanken. Erlaube dir ungefiltert und ohne dich ständig zu beurteilen, dir selbst, deinem "Affenverstand" zuzuhören. Höre auch die Urteile, Vorurteile, Beurteilungen, die Kritik. Bleib soft, durchlässig, bleib da. Das sind letztendlich deine Gedanken. Ich weiss das kennst du schon, aber probiere das mal einen ganzen Tag aus. Ganz ehrlich mit dir. Gehe in die Beobachterin und spüre was diese Position sofort für dich tun kann.

TAKE A

breath

LET'S PAUSE FOR  
A MOMENT



Lined writing area consisting of 20 horizontal lines.

# FRAGEN ZUR VERTIEFUNG

## MINDSET

GIBT ES EIN SET VON GEDANKEN, DIE DU WIEDERHOLST?  
RUNTERBETEST?

WIE IST **DEIN MINDSET**? POSITIV ODER NEGATIV?

WELCHE GEFÜHLE /EMOTIONEN BRINGEN DIESE GEDANKEN HOCH?  
WAS MACHT DAS MIT DEINEM KÖRPER?

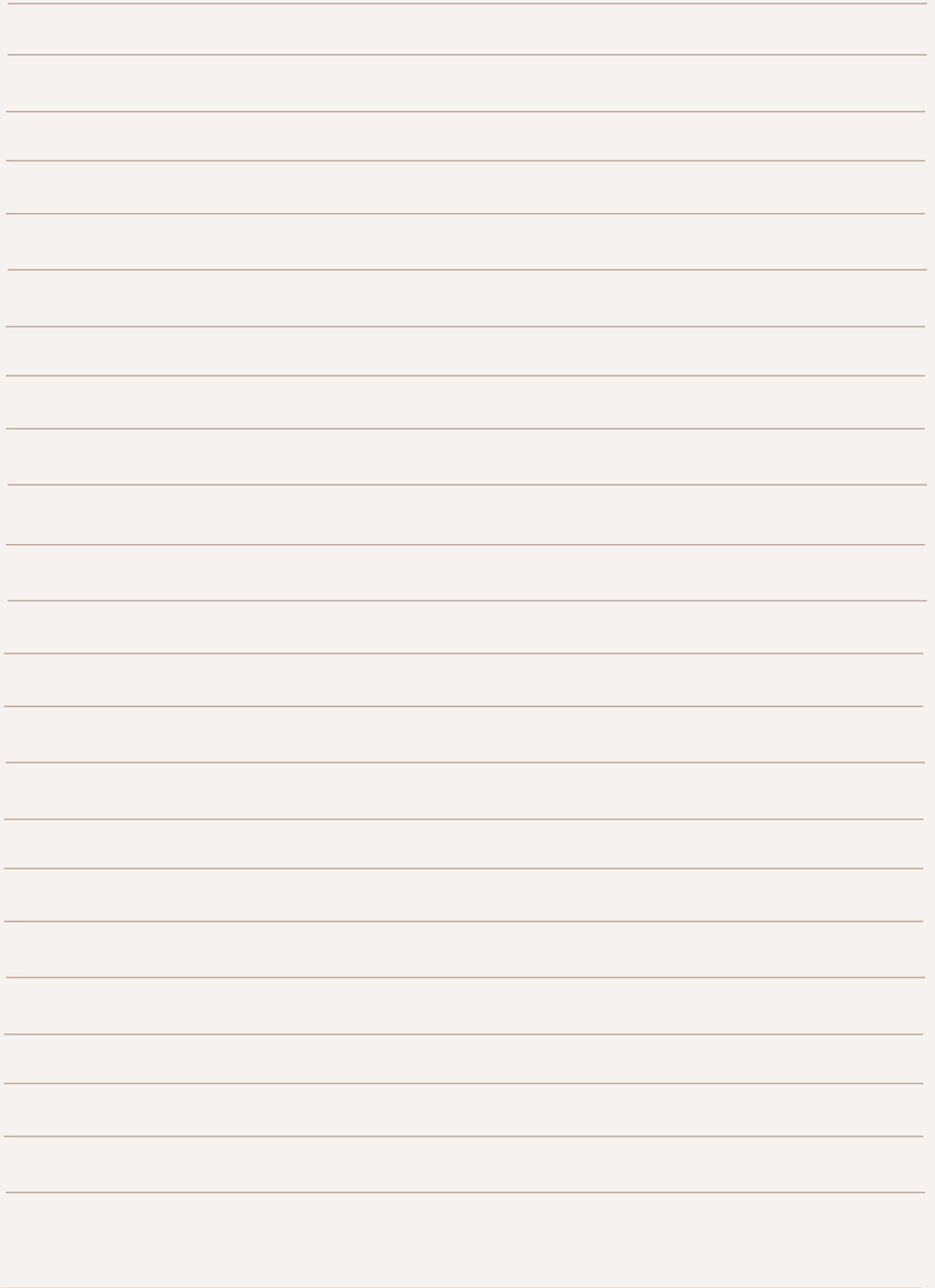
UMGEKEHRT, **WIE MÖCHTEST DU DICH GERNE FÜHLEN**? WO FÜHLST DU ES?  
WAS GENAU PASSIERT DANN? WAS IST DANN MÖGLICH?  
MIT WELCHEM EFFEKT AUF DEIN LEBEN?

WAS PASSIERT WENN DU ZUR **BEOBACHTERIN** WIRST?  
WAS PASSIERT WENN DU DICH KOMPLETT AKZEPTIERST?  
WENN DU DICH EINFACH SO ANNIMMST, WIE DU BIST?  
WIE FÜHLT SICH DAS AN FÜR DICH? WAS LÖST DAS AUS?

**WELCHE GEDANKEN HALTEN DICH KLEIN**? HAND AUFS HERZ?  
WAS MÖCHTEST DU STATTDESSEN DENKEN ÜBER DICH?

WIE WÜRDEN ES SICH ANFÜHLEN, WENN DU DIESE NEUEN GEDANKEN  
GLAUBEN WÜRDDEST? UND SIE EIN TEIL VON DIR WERDEN?  
WIE BIST DU DANN? WAS IST DANN MÖGLICH?  
WELCHEN EFFEKT HAT ES AUF DEIN LEBEN?





# HOMEWORK

Mache dir morgen früh bewusst, was **deine ersten Gedanken sind**, die du denkst?  
In welche Richtung gehen sie? **Wie wirken sie** sich auf dein Gemüt aus?  
Wie beginnt **dein Körper** sich zu fühlen. Notiere es dir.

Unterbreche es, indem du dich fragst, **wie möchte ich mich stattdessen fühlen?**  
Stelle es dir jetzt vor, so klar wie möglich, rufe dir eine Situation hervor aus der Vergangenheit, wo du das erlebt hast oder spiele mit deiner Fantasie.  
Es ist alles erlaubt.

**Aber Tue es!**

**Was macht das mit dir? Fühle wo es in deinem Körper ankommt? Das ist besonders wichtig!**

**Was ändert das? Wie veränderst du dich**

Beobachte deine Gedanken am Tag, und nehme wahr in welche Richtung dein Autopilot dich ziehen will.  
Ändere es so oft wie möglich, bitte sei liebevoll und verständnisvoll zu dir.  
Unterlasse Urteile, oder dich schlecht zu machen.







# SEIN

## BEWUSSTES HANDELN

Was lenkt dein Sein? Die Art und Weise, wie du mit deinen Gefühlen, Gedanken und deiner Wahrnehmung umgehst. Deine Wahrnehmung, abhängig von Körperempfindung und Mindset, lenkt die Art wie du handelst. Dein Handeln führt zu angelernten Verhalten, und das wird mehr und mehr zu deiner Identität, zu deinem Charakter.

Doch hier kommt Dein Bewusstsein. Es ist wie ein Lichtstrahler, mit dem du Dinge wahrnehmen, beobachten, beleuchten, erfahren kannst, sichtbar machst, und letztendlich verändern kannst.

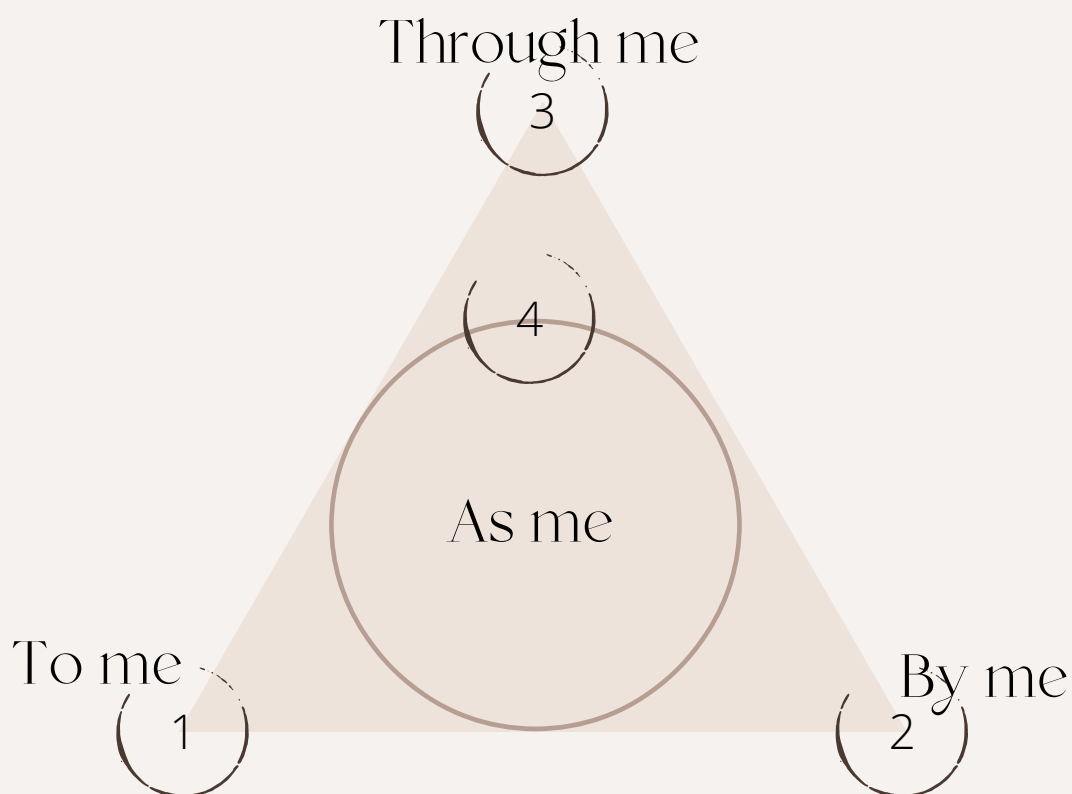
**Bewusstsein / Präsenz / Aufmerksamkeit** sind deine Navigations Instrumente. Sie helfen dir im Jetzt zu bleiben, denn nur im Jetzt können wir unsere Gedanken lenken. Helfen dir durchlässig und Soft zu sein, damit Emotionale Energie widerstandslos durch dich fließen kann. wie? Über deine Atmung & Körperbewusstsein.

**Alle 3 Ebenen arbeiten interconnected.**

**Lerne Mehr darüber in EMBODY SHAKTI**

# SEIN

## DIE 4 LEVEL DES BEWUSSTSEIN



TO ME-ARMES ICH

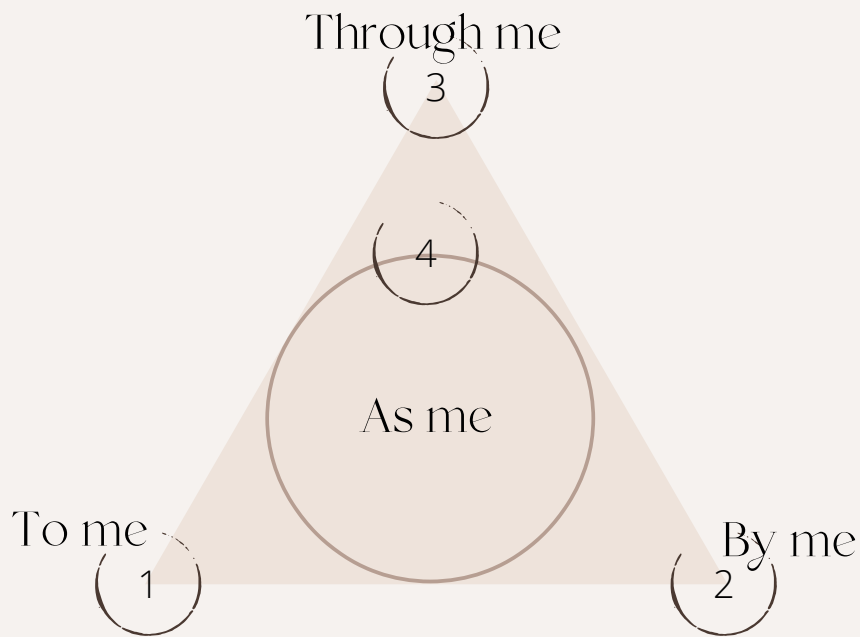
BY ME-SELBSTWIRKSAMES ICH

THROUGH ME-BEWUSSTES ICH

AS ME-DAS ICH BIN

# LEVEL 1

## TO ME - ARMES ICH



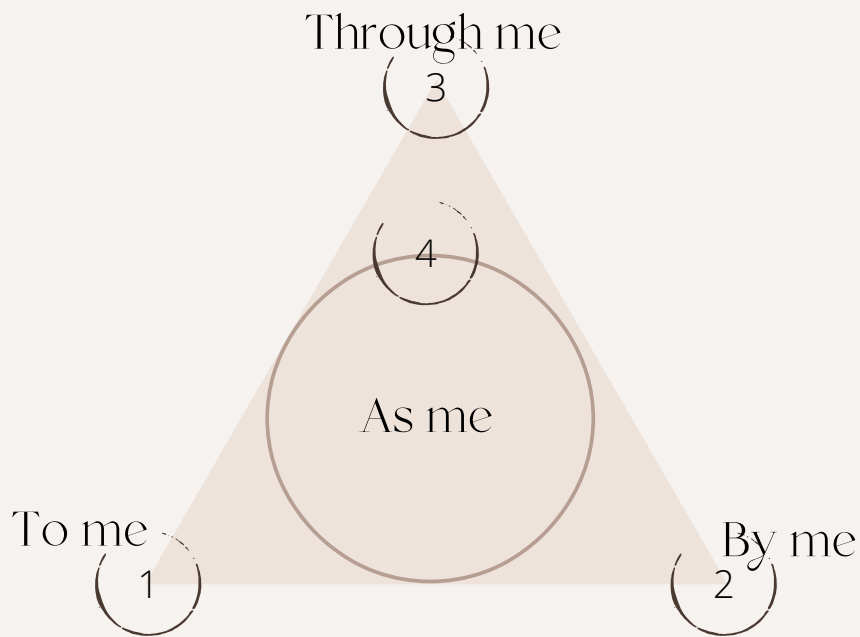
Das Reich des unbewussten - Ego bestimmt  
Haltung: alles passiert mir  
verletztes **inneres Kind**  
unteren 3 Chakren  
**verletzte weibliche E.**

Emotionale Kraft

relativ unbewusst mit Themen,  
"die anderen sind schuld, die Welt, meine Vergangenheit..."  
keine eigene Verantwortung daran und somit auch schwierig zu kreieren, was gewünscht  
wird, weil es nicht von einem selbst abhängt

# LEVEL 2

BY ME - SELBSTWIRKSAMES ICH



## Eltern ich

Solar Plexus

### Verletzte maskuline Energie

Physische Kraft

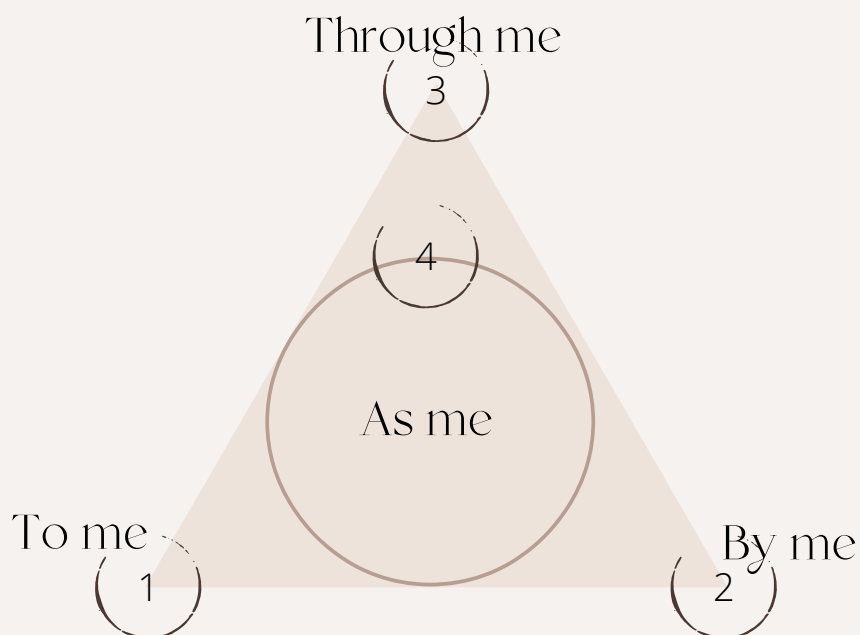
Gedanken haben Macht

mein Bewusstsein erschafft – maskulin und zielgerichtet  
Kontrolle, Affirmationen, WortPraxis, Mindset Arbeit...  
erwachte Manifestation und erstes gehen in die Verantwortung

Macht zu viel, Burnout, holt sich ungern Hilfe, Workaholik,  
alles geht nach dem Prinzip der Zeit und des harten Arbeitens.  
internalisierte Verwundungen

# LEVEL 3

## THROUGH ME - BEWUSSTES ICH



**durch mich - Erwachsenen Ich**

Herz Chakra

**verletzte, verdrehte weibliche & männliche E.**

mentale Kraft

Yoni - Herz Verbindung

Ausgedehnte Schöpferkraft, der Beobachter, Bewusstsein

Hingabe, Raum halten für deine Gefühle, Expansion,

du bist verbunden mit etwas größerem

"kenn ich schon, weiß ich schon" können Wunden dieser Stufe sein

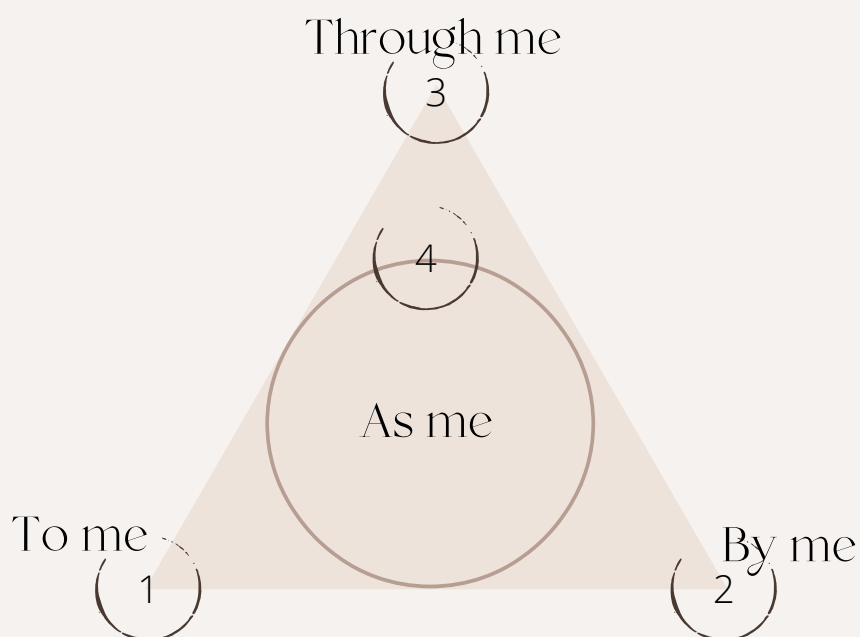
Meditation, Tiefe Entspannung, tiefere Schichten deines Wesens werden genutzt.

Schatten: Spirituelles bypassen, warten auf das Universum, auf Zeichen mehr achten, als in

Action treten, ich hab da noch ne Blockade, "Fake it 'till you make it,"

# LEVEL 4

AS ME - ICH BIN, DAS ICH BIN



## **Ich bin verbunden**

Quantum Queen

Magierin

NO FAKE – Nondual – direkte Manifestation durch Gewissheit, dass es eh da ist.

Weibl. & männliche E. ist verbunden und balanciert

verbunden mit Intuition, Über ich vs Ego Vision

Yoni - Herz - Mind Verbindung

Verkörperung, des Seins darin - SEIN

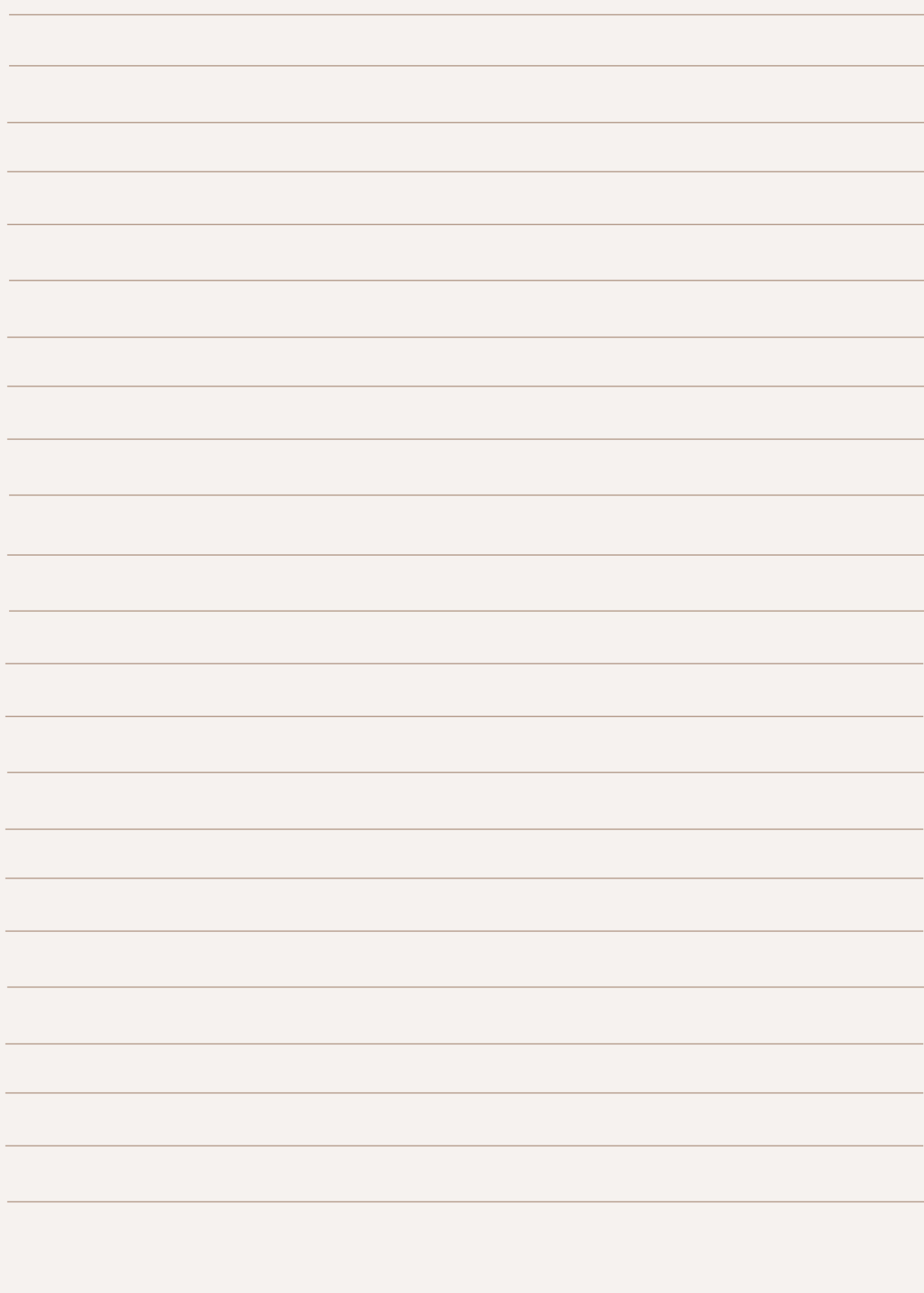
Schatten: ich bin besser

spirituelle Ignoranz

Exklusion







# HOMEWORK

Erinnere dich an eine Situation, aus der Vergangenheit, in der du getriggert wurdest, vielleicht mittel stark, auf einer Skala von 1-10 wäre es eine 5-6.

**Beschreibe genau und so detailliert wie möglich, was passiert ist.**

Was genau hat dich getriggert?

Was hast du gefühlt?

Was hast du gedacht in dem Moment? Über dich und die andere Person?

Was hast du getan? Wie bist du aus der Trigger Situation rausgekommen?

Was wird dir jetzt bewusst, dass du vorher nicht gesehen hast?

**Jetzt schreibe die Situation um, nur aus Spaß! Mach einfach mit.**

Mit all deinem Wissen heute, über Emotion, und der Bewusstsein Ebenen. Der Bedeutung deiner Emotionen, und im Vergleich zu damals.

Wie würdest du es heute am liebsten handhaben?

Wie könntest du heute reagieren, was damals nicht möglich war?

Was sagst du? Wie fühlst du dich? Was für einen Effekt hat das auf dein Leben?

**Erlaube dir zu erwachsen aus dem Alten.**

**Und auf eine Situation NEU & liebevoller zu blicken.**





SCHREIBE DEIN

SEIN

NEU



In jedem Moment kannst  
du alles verändern.

Fühle die Weite der  
Möglichkeiten.

*Thank you!*

Du Liebe, danke für deine Kostbare Zeit & Präsenz! Und die letzten wundervollen Abende miteinander.

Ich fühle mich geehrt, dieses Wissen weitergeben zu können. Immer in der Intention, es könnte vielleicht dein Leben verändern. Falls dich meine Arbeit anspricht, und du Lust hast mit mir weiterzugehen, freue ich mich, wenn wir uns connecten. Schreib mir an [Mail@iuliversum.com](mailto:Mail@iuliversum.com)

Am 10. April beginnt EMBODY SHAKTI  
Eine einmalige Gelegenheit deinem Frühling, und deiner Weiblichen Energie einen Boost zu geben. Und mehr von deiner Essenz zu verkörpern.

FÜR MEHR INFORMATIONEN

<https://iuliversum.com/embody-shakti/>

Anmeldung öffnet am 29. März 2023

[www.iuliversum.com](http://www.iuliversum.com)



Embody the feminine

Die Welt braucht dich in  
deiner höchsten Präsenz &  
Power.