



09

Erstrahle hell

Bring deinen Drachenschatz zum Strahlen – Ermächtige dich selbst

Willkommen zu einem weiteren kraftvollen Schritt auf deiner Reise! Heute geht es darum, dein inneres Licht – deinen Drachenschatz – in seiner vollen Stärke erstrahlen zu lassen. Doch das bedeutet mehr, als nur das Licht zu erkennen: Es geht um Selbstermächtigung. Selbstermächtigung bedeutet, dass du die volle Verantwortung für dein Leben übernimmst und aktiv entscheidest, wie du es gestalten möchtest.

Wie Saphira, die ihren Drachenschatz nicht nur hütet, sondern auch bewusst einsetzt, ist es nun an dir, deine Stärken und Wünsche klar zu erkennen. Nimm dir Zeit, dir bewusst zu machen, was du wirklich willst. Welche Ziele und Träume hast du? Was möchtest du für dein Leben erreichen? Erkenne, dass du bereits alles in dir trägst, um diese Ziele zu erreichen – genauso wie Saphira ihren Schatz immer in sich trägt.

Selbstermächtigung bedeutet, dass du nicht länger darauf wartest, dass äußere Umstände perfekt sind. Du erschaffst dir selbst dein ideales Leben. Und das beginnt mit dem klaren Bewusstsein darüber, wer du bist und was du willst. Sei dir deiner Stärken bewusst. Mache dir jeden Tag klar, welche Ressourcen du in dir trägst. Sobald du deine Ziele definiert hast, geht es darum, dich nicht ablenken zu lassen – Schritt für Schritt gehst du mutig auf dein Ziel zu.

Lass dich nicht von Selbstzweifeln oder äußeren Erwartungen zurückhalten. Dein Leben gehört dir, und du hast die Macht, es nach deinen Wünschen zu formen. Genau wie Saphira, die auf ihre innere Stärke vertraut und ihren Weg mit Klarheit und Entschlossenheit geht, kannst auch du dein Licht erstrahlen lassen, deine Wünsche verwirklichen und ein Leben in Freude und Erfüllung erschaffen.

Ermächtige dich selbst. Erkenne deine Stärken. Fokussiere dich auf deine Ziele. Und dann, Schritt für Schritt, schaffe dir das Leben, das du dir wünschst.




09 Ich bin


Positives Selbstbild fördern und innere Überzeugungen stärken.


Schreibe eine Liste mit „Ich-bin“-Aussagen, die dein wahres Selbst widerspiegeln. Beginne mit 10 positiven Aussagen wie „Ich bin kraftvoll“, „Ich bin liebenswert“, „Ich bin wertvoll“, „Ich bin genug“.


Lies diese Aussagen laut vor, morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Schlafengehen. Erlaube dir, diese Aussagen zu verinnerlichen und sie als neue, stärkende Glaubenssätze zu integrieren. Je öfter du dich auf diese positiven Botschaften konzentrierst, desto mehr wirst du sie fühlen und in deinem Alltag ausstrahlen.


Ich bin ...








































09

Ich bin Prio 1

Stell dir vor, heute ist der Tag, an dem du dich selbst zur Priorität Nummer Eins machst.

Du bist der Anlass, den du lange gesucht hast, um deine wertvollsten Schätze endlich hervorzuholen. Heute ist nicht "irgendein" Tag – heute ist dein Tag. Dein schönstes Kleid, dein edelster Schmuck, und ja, vielleicht sogar das Weihnachtsgeschirr warten darauf, dass du ihnen Leben einhauchst. Warum sollten sie im Schrank verstauben und auf einen „besonderen“ Moment warten? Du bist der Schatz in deinem eigenen Leben – und du verdienst es, dich selbst zu feiern, jetzt und hier.

So wie Saphira ihren wertvollsten Schatz tief in ihrer Höhle gehütet hat, hast du vielleicht auch deine schönsten Dinge beiseitegelegt und auf den „perfekten“ Anlass gewartet. Doch hier ist das Geheimnis: Du bist dieser perfekte Anlass. Es ist nicht der Schmuck, der dich erstrahlen lässt, sondern dein eigenes Licht. Es ist nicht das Geschirr, das den Tag besonders macht, sondern die Entscheidung, dich selbst zu feiern. Du bist der kostbare Schatz, und es ist an der Zeit, diesen Schatz mit voller Freude zu ehren.

Übung: Mach dich zur Nummer Eins – Feiere dich heute selbst!

1. Schau in deinen Schrank: **Was ist das schönste Kleidungsstück**, das du für „besondere Anlässe“ aufbewahrst? Zieh es heute an, selbst wenn du nur zu Hause bist oder einen ruhigen Abend verbringst.
2. Schmuck hervorholen: **Dein wertvollster Schmuck?** Trag ihn heute. Du brauchst keinen besonderen Grund außer dir selbst, um deine schönsten Dinge zu zeigen.
3. Schaffe eine besondere Atmosphäre: **Hol dein schönstes Geschirr** oder die beste Teetasse hervor. Wieso sollte das Weihnachtsgeschirr nur an Feiertagen benutzt werden? Heute ist ein Festtag, denn heute feierst du dich.
4. Sorge **für kleine Freuden**: Mach dir einen köstlichen Tee oder deinen Lieblingskaffee, und gönne dir ein Stück deiner teuersten Schokolade. Genieße es in vollen Zügen, ohne schlechtes Gewissen – du hast es verdient.
5. Reflektiere: Während du dich in deinen besten Dingen umgibst, frag dich: **Warum erlaube ich mir nicht jeden Tag, mein Leben zu feiern? Werde dir bewusst, wie es sich anfühlt, dich selbst an die erste Stelle zu setzen.**

Saphira hat gelernt, dass der Schatz nicht in der Kiste verborgen bleiben muss. Auch du darfst deinen Schatz – dich selbst – jeden Tag wertschätzen und feiern. Hol deine besten Dinge heraus und lass sie strahlen, genauso wie du strahlst, wenn du dir die Erlaubnis gibst, dich selbst zu lieben und zu feiern.

09

Erstrahle

Du bist der Schatz - behandle dich wertvoll

“Menschen, die regelmäßig Selbstliebe und Selbstfürsorge praktizieren, haben eine höhere Lebensqualität, schlafen besser und leben nachweislich länger”



MACH JEDEN TAG ZU



EINEM 'BESTE=

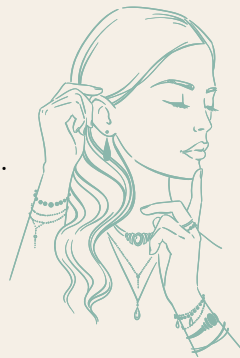
GESCHIRR'-TAG!



WARTE NICHT AUF DEN BESONDEREN ANLASS, DU BIST DER ANLASS!

SCHON GEWUSST?

Genau wie der Waldspaziergang, reduziert Selbstfürsorge und positive Selbstreflexion den Cortisolspiegel, das Hauptstresshormon. Weniger Cortisol bedeutet weniger Stress, was das Risiko von Herzerkrankungen und Bluthochdruck senkt.



**SELBSTFÜRSORGE
IST EINE APOTHEKE
FÜR DEINE SEELE
UND IMMER
GEÖFFNET.**

**DIE TEURE SCHOKOLADE
WIRD NICHT BESSER, WENN
SIE ALT IST - GÖNN SIE DIR
JETZT!**



Du wartest auf den perfekten Moment? Der Moment ist JETZT - also zieh deine Lieblings Sachen an und genieße!





09

Ich bin Ich und stehe für mich ein

Die Kraft des Grenzen Setzens

Grenzen zu setzen ist eine essentielle Form der Selbstliebe. Sie ermöglichen es dir, deine Energie zu bewahren und dich selbst zu schützen. Oft fällt es uns schwer, ein klares Nein zu äußern, sei es gegenüber Freunden, Kollegen oder sogar unseren Liebsten. Doch ein gesundes Nein bedeutet nicht Ablehnung oder Rückzug – es ist ein Ja zu dir selbst. Es bedeutet, dich und deine Bedürfnisse an die erste Stelle zu setzen und dafür einzustehen, was du brauchst, um dich wohl und ausgeglichen zu fühlen. Indem du lernst, gesunde Grenzen zu setzen, schaffst du Raum für deine eigene Kraft und Gelassenheit.

Saphira, die Drachendame aus unserer Geschichte, stand vor einer ähnlichen Herausforderung. Sie hatte ihre Schätze immer und immer wieder geteilt, bis sie schließlich merkte, dass sie nichts mehr zu geben hatte. Doch als sie erkannte, dass es nicht ihre Aufgabe ist, sich ständig zu verausgaben, sondern sich selbst zu schützen und ihre Kraft zu bewahren, konnte sie wieder fliegen und die Welt neu entdecken. Ihre Schätze blieben sicher in ihrer Obhut, und sie lernte, wann es Zeit ist, ihre Energie zu teilen – und wann sie sie bewahren sollte.

Genau wie Saphira darfst auch du lernen, diese Balance zu finden und gesunde Grenzen zu setzen.