

Magic Fertility Fasten Journal

Aufbautag Drei: Dein Leben und deine Zukunft

Du hast zu Beginn deiner Fastenreise ein Commitment abgegeben. Hole dieses noch einmal hervor und lies dir alles in Ruhe durch. Lass es auf dich wirken, fühle dich hinein und höre auf Dein Herz und deine Intuition und beantworte folgende Fragen:

Worauf bin ich jetzt stolz?

Für welche Erfahrung bin ich dankbar?

Was will ich feiern, wenn ich mein Fasten Commitment lese und auf die vergangenen 10 Tage zurückblicke?

Wie will ich mit mir und meinem Leben fortschreiten?

Magic Fertility Fasten Journal

Aufbautag Drei: Dein Leben und deine Zukunft

Und dann geh noch einen Schritt weiter und notiere auf dieser LETZTEN Seite deines Journals und deiner Fastenreise dein Commitment für die kommenden 30 Tage. Doch jetzt ein bisschen anders... du schreibst auf, was in 30 Tagen in dein Leben treten darf!

Hier einige Beispiele:

In den kommenden 30 Tagen...

- füllt sich mein Herz mit Dankbarkeit
- Ich befinde mich in tiefer Verbundenheit zu meinem Körper
- Ich schütze und pflege meinen Körper
- Ich atme jeden Tag in meine Gebärmutter und bin mit ihr in Kontakt

Und jetzt bist du dran!

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-