

Gartenjournal

Seelengärtner

Dein Gartenjournal zum Basiskurs – Sicher in Dir: Stärkung deiner Wurzelkraft und inneren Sicherheit.

Nimm dir Zeit bei jeder Frage. Spüre, schreibe oder reflektiere innerlich – ganz so, wie es für dich stimmig ist. Drucke dir dieses Gartenjournal PDF gerne aus; es enthält alle Reflexionsfragen jedes Kapitels. Dein Gartenjournal ist deine bewusste Tat, dein inneres Gärtner festzuhalten und sichtbar zu machen – wie dein persönliches Herbarium.

Kapitel 1: **Den Boden vorbereiten – Raum für Heilung schaffen**

- Wie fühlst du dich heute, wenn du an deinen inneren Garten denkst?
 - Welche Absicht setzt du dir für diese Reise?

DEINE BODENPROBE - SELBST-CHECK

Wie fühlt sich dein
innerer Boden heute
an?

Wann erlebe ich Sturm
und Hitze in mir?

Wann erlebe ich
Winterstarre in mir?

In welchen Momenten
öffnet sich mein
Frühlingsgarten?

Was hilft mir, mein
Nervensystem zu
beruhigen, wenn es
überfordert oder
angespannt ist?

Wie reagiert mein
Bauch auf Stress oder
Ruhe – was erzählt mir
mein innerer Boden?

Welche kleinen,
liebevollen Schritte
kann ich heute tun, um
meinem Körper und
meinen inneren Garten
zu nähren?

REFLEXION: ANKOMMEN BEI DIR



Wie geht es dir mit dem Halten des Mudra und der 4er Atmung nach einer Woche der täglichen Durchführung? Was spürst du im Körper und auf der seelisch-geistigen Ebene? Hat sich etwas verändert?



HEILUNG VORBEREITEN-ÄTHERISCHE ÖLE ALS BEGLEITER



Was hast du bei der Öl Anwendung wahrgenommen?

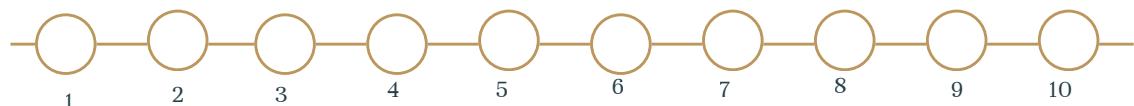
Was hat sich verändert nach zwei Wochen der Anwendung?



Kapitel 2: Den Körper als Garten entdecken - Körperpräsenz stärken

SELBST-CHECK KÖRPERPRÄSENZ

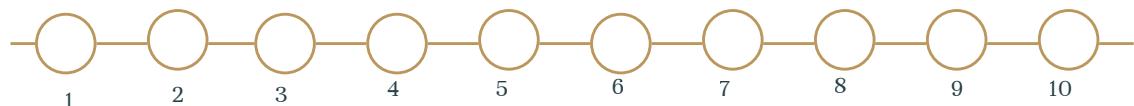
Von 0-10 wie sehr präsent spürst du dich aktuell allgemein in deinem Körper?



Von 0-10 wie sehr kannst du freudige oder traurige Momente wahrnehmen?



Von 0-10 wie stark beeinflussen dich Gefühlszustände anderer Menschen?



REFLEXION- DEINEN GARTEN BETRACHTEN

Wann fühle ich mich
wirklich in meinem
Körper anwesend –
und wann bin ich eher
im Kopf oder im
Autopilot?

Welche Situationen im
Alltag lassen mich
meinen Körper deutlich
spüren – positiv oder
unangenehm?

Wie reagiert mein
Körper, wenn ich Stress
habe oder etwas
verdränge?

Welche Körperstellen
melden sich häufig.
Was könnten sie mir
sagen wollen?

Wann fühle ich mich im
Kontakt mit anderen
Menschen sicher und
entspannt – und wann
eher angespannt oder
überreizt?

Kapitel 3: Wurzeln spüren – Erdung als tägliches Ritual

REFLEXIONSFRAGEN ZUM WURZELCHAKRA



Dein Wurzelcheck

Wie stark ist mein Urvertrauen – das Gefühl, dass das Leben mich trägt?

Welche Menschen, Orte oder Routinen nähren mich und geben Halt?

Welche Erfahrungen aus der frühen Zeit dürfen jetzt gesehen und geheilt werden?

Vertiefende Fragen

Was brauche ich, um mich
wirklich sicher und getragen zu
fühlen?

Welche Menschen, Routinen
oder Orte geben mir Stabilität
und Erdung?

Welche neuen Wege könntest
du gehen, um dein Bedürfnis
nach Sicherheit langfristig
liebevoll zu nähren?

REFLEXION: WO MEINE SEELE WURZELN SCHLÄGT

Was bedeutet Erdung
für mich – und wie
fühlt es sich in meinem
Körper an, wirklich
geerdet zu sein?

In welchen Momenten
fühle ich mich tief
verbunden mit der
Erde, der Natur und
dem Leben, das mich
umgibt?

Woran erkenne ich,
dass mir Erdung fehlt –
vielleicht in Gedanken,
Gefühlen oder
meinem Körper?

Was hilft mir, wenn ich
den Boden unter den
Füßen verliere –
welche inneren oder
äußeren Anker
schenken mir Halt?

Welche kleinen Rituale
oder liebevollen
Gewohnheiten kann ich
in meinen Alltag
einweben, um meine
Wurzeln zu nähren und
mich mit Mutter Erde zu
verbinden?

Kapitel 4: Unkraut erkennen - Fremdenergien und Schutz

REFLEXION ZUR STÄRKUNG DEINER GRENZEN

Wann bemerke ich, dass meine Lebensäste schwächer fließen? In welche Situationen fühle ich mich ausgelaugt?

Welche Zeichen sendet mir mein Körper, wenn ich zu viel gebe und zu wenig ruhe?

Wo sage ich noch Ja, obwohl mein Inneres nach einem Nein ruft? Welche Angst oder Gewohnheit lässt mich meine Beete für andere öffnen, obwohl sie Ruhe bräuchten?

Wie klingt ein liebvolles Nein in deiner Herzenssprache? Vielleicht wie das sanfte Schließen einer Blüte bei Nacht?

In welchen Situationen fällt es mir leicht, meine Grenzen zu wahren?

Wann stehe ich an meinem richtigen Platz im Garten des Lebens? Wo fühle ich Sonne, Halt und ein inneres „Ja, hier darf ich wachsen?“

REFLEXION FREMDENERGIEN & SCHUTZ

- Welche alten Wurzeln spürst du noch in deiner Lichthülle?

- Wo nimmst du fremde Samen wahr, die nicht zu dir gehören?

- Wie kannst du deine natürliche Grenze – deinen schützenden Zaun – liebevoll stärken?

- Was nährt deine Aura, was lässt sie erblühen?

- Wie sind deine Erfahrungen mit dem energetischen Jäten in Dir der kraftvolle Transformation? Was für Botschaften hast du erhalten?

ZUSAMMENFASSUNG:

Stärkung des Innern Gartens	Wie setze ich es im Alltag konkret um, beschreibe
Erdung und Körperpräsenz stärken	
Reinigung meines Energiefeldes	
Schutzaufbau meines Energiefeldes	
Zäune errichten- Grenzen setzen	
Altes Loslassen	
Resonanz erkennen/Reflexion nutzen	

Kapitel 5: **Neue Samen setzen- Vertrauen und Schöpferkraft stärken**

REFLEXION ÜBER DEINE SAAT

Wie hast du die
Meditation zur inneren
Gärtnerin erlebt?
Welche Samen hast du
erhalten?

Welche Gedanken,
Taten oder Worte
nähren diesen Samen?

Welche Gewohnheiten,
Räume oder
Beziehungen
unterstützen mein
Wachstum?

Welcher Dünger hilft
mir mein Vertrauen in
die Staat zu stärken?

Wie erlebte ich die
Kakaozeremonie?

Was braucht es um
mein Pflänzchen
widerstandsfähig und
resistent zu machen?

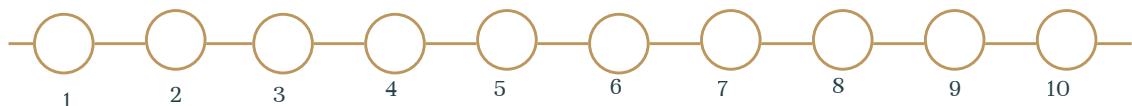
DEN INNERN GARTEN FEIERN

- Wo bin ich stark gewachsen? Worauf bin ich stolz? Erinnere dich an deine Absicht am Anfang dieses Kurses, wo stehst du nun?

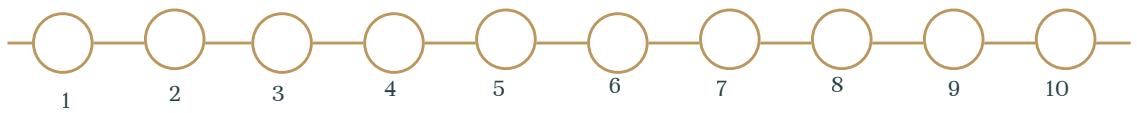
Wie stark präsent spürst du dich von 1-10 in deinem Körper am Ende dieses Kurses?



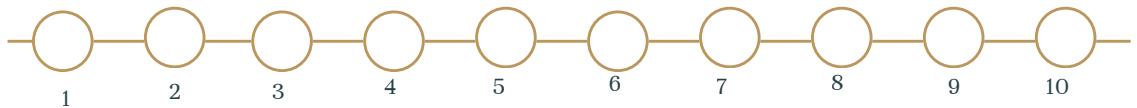
Wie stark verwurzelt fühlst du dich von 1-10 am Ende dieses Kurses?



Wie stark ist dein Urvertrauen von 1-10 nun am Ende dieses Kurses?



Wie viel Sicherheit spürt du von 1-10 in deinem Leben am Ende dieses Kurses?



RÜCKBLICK

12 FRAGEN FÜR DEINEN INNEREN GARTEN

1.) Welche alten Muster,
Gedanken oder
Gefühle durfte ich
loslassen?

2.) Wo spüre ich, dass
meine Wurzeln geerdet
und stark geworden
sind?

3.) Welche Signale
meines Körpers oder
Nervensystems haben
mir geholfen, mich
selbst besser
wahrzunehmen?

4.) Was hilft mir aus
den inneren Zuständen
(Sturm, Winterstarre)
zurück in den
Frühlingsgarten zu
finden?

5.) Welche alten
Verletzungen oder
Blockaden haben sich
aufgelöst?

6.) Welche fremden
Einflüsse oder
Unkräuter habe ich
erkannt und geklärt?

7.) Welche Samen
(Gedanken, Absichten,
Qualitäten) habe ich
bewusst neu gesetzt?

8.) In welchen
Momenten habe ich
Vertrauen in den
Lebensfluss oder meine
Schöpferkraft gespürt?

9.) Welche Rituale,
Gedanken oder
Handlungen
unterstützen mein
Wachstum und meine
innere Stärke?

10.). Wie fühle ich mich
in Kontakt mit meiner
inneren Gärtnerin und
meinem inneren
Garten?

11). Welche Affirmationen möchte ich nutzen um meinen Wachstum zu verankern?

12). Was nehme ich aus dieser Reise mit, um meinen inneren Garten auch in Zukunft liebevoll zu pflegen und wachsen zu lassen?

Danke

Danke, dass du diese Reise gegangen bist.

Danke, dass du dich selbst und das Leben nährst.

Mit jedem bewussten Atemzug trägst du dazu bei,

dass auch der große Garten der Erde heil und lebendig bleibt.

Mit Liebe und Verbundenheit

Praxis Seelengarten

www.praxis-seelengarten.ch

Cornelia Felber