

*Dein Mini*  
**WORKBOOK**

LASS LOS. DANN KANN ES KOMMEN.



*mit Sam und David*

# INHALT

*Das Mini-Workbook im Überblick*

## **3** HERZLICH WILLKOMMEN

Du darfst ankommen,  
wir stellen uns vor.

## **6** MINI-MODUL 1 Soulfood

## **14** MINI-MODUL 2 Lege deine Rollen ab und trete ein in dein Selbst.Bewusst.Sein

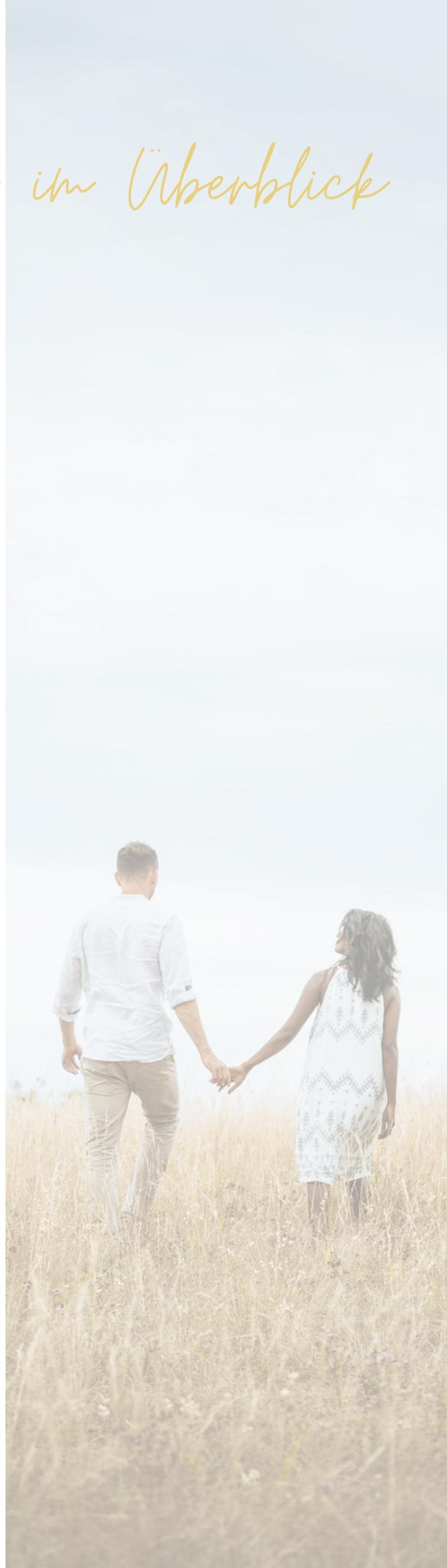
## **42** WIE GEHT ES WEITER Deine Möglichkeiten

## **49** DEINE EINLADUNG Befreie deine Intuition auf deiner ganz persönlichen Heilreise

 [die.acht](https://www.instagram.com/die.acht)

 [Die Acht - Befreie deine Intuiton](https://www.facebook.com/die.acht)

 [die-acht@sam-david.de](mailto:die-acht@sam-david.de)





# HERZLICH *Willkommen*



Alles ist Energie, alles ist Schwingung. Die Gebrauchsanweisung ist daher auch sehr ähnlich wie bei einem Radio: Egal ob du empfangen willst oder mit deinem eigenen Programm auf Sendung gehst, musst du in der Lage sein, dich mit der entsprechenden Frequenz verbinden zu können.

Wenn du die Mechanismen verstanden hast und weißt, wie du dich verbinden kannst, dann wird es dir möglich sein, Neues über dich und die Welt da draußen zu erfahren, dich schneller zu entwickeln und schließlich auch deine Gabe in die Welt zu bringen.





Diese Reise hat längst begonnen und es ist wundervoll, dass dich der Weg zu uns geführt hat. Hier bist du genau richtig! Jetzt gehen wir gemeinsam den nächsten Schritt.

Wir nehmen dich an die Hand und zeigen dir ein neues Bewusstsein über die Verbindung zu deinem innersten Selbst und zu der Welt im Außen. Denn diese Verbindung ist der Schlüssel zu allem. Ganz einfach. Ganz intuitiv.



Wir freuen uns, dich nun ein kleines Stück des Weges begleiten zu dürfen und wünschen dir viel Freude mit diesem Mini-Workbook!



*Deine Sam und David*

# Es geht los

## DER START

Dieses Mini-Workbook steht ganz unter dem Motto **“Loslassen”**.

Du musst also gar nicht so viel tun. Vielmehr darfst du dich von dem ein oder anderen befreien und **“nicht tun”**.

Wir empfehlen dir, dass die Fragen und Anstöße des Workbooks auf separaten Notizblättern für dich umzusetzen. So bist du umso freier und kannst dein (Unter-)Bewusstsein fließen lassen.

**WIR WÜNSCHEN DIR DABEI  
VIEL FREUDE!**





# MINI-MODUL 1

## Soulfood

EINE KLEINE GESCHICHTE

"Was das Ego nicht tat."

Es war einmal ein großes Ego, das seine Größe nicht richtig entfalten konnte. Es war verletzt worden und seither blockiert. Dem Ego fiel es besonders schwer, sich diese Verletzung einzugestehen, schließlich war es das Ego und konnte sein unendliches Potenzial ganz genau erkennen. Es war so nah. Und gleichzeitig doch so fern, scheinbar abgetrennt. Oh, welch furchtbare Qualen es litt. Es war so schmerzhaft, dass das Ego fortan versuchte, den schmerzenden, schlechten Teil, der den Fortschritt immer wieder aufhielt, einfach von sich abzuschneiden und den guten Teil dafür immer weiter zu vermehren.

Ein harter, aufopferungsvoller Kampf, doch das Ego war sich gewiss, dass es eines Tages den richtigen Zipfel erwischen und sich endlich von dieser lästigen Plage befreien würde. Was das Ego nicht wusste: Es arbeitete tatsächlich die ganze Zeit gegen sich selbst. Kein Wunder, erreichte es nie die gewünschten Ziele.



Die Seele hingegen, die nicht bewertete und urteilte, vermochte die Großartigkeit und die Perfektion des Egos auf beiden Seiten zu erkennen und wollte sich sehnlichst mit ihnen allen verbinden. Doch leider verwehrte das Ego der Seele den Zugang. Nicht nur zu den schmerzhaften Stellen konnte sie nicht mehr gelangen. Auch der starke Teil des Egos war unerreichbar für die Seele geworden. Denn das Ego wollte die Dinge alleine erreichen und sich selbst beweisen.

Doch die Seele war geduldig und wartete. Schließlich sah sie auch die Angst, die das Ego vor der gemeinsamen Vereinigung hatte. Und das war auch völlig in Ordnung. Sie konnte nur immer wieder die Einladungen aussprechen und mitansehen, wie sich das Ego dagegen wehrte und noch mehr kämpfte.

Eines Tages zahlte sich das Warten dann aber endlich aus. Natürlich wusste das Ego schon längst, dass die Seele ihm seit jeher gerne unter die Arme greifen würde und mit seiner unvorstellbaren, fast schon magischen Macht helfen wollte.



Doch wer wäre das Ego gewesen, wenn es die Unterstützung gleich am Anfang schon angenommen hätte? Da es sich mittlerweile nun aber zu lange und vergeblich am Leben gerieben hatte, wollte das Ego diesen einsamen Kampf endlich beenden. Insgeheim war es sogar der Wunsch des Egos, gemeinsam mit der Seele zu verschmelzen und in voller Pracht zu erstrahlen. Denn wenn sich beide zusammentäten, so die Legende, entstünde etwas wirklich Großes.

Und wer wäre das Ego nun gewesen, wenn es diese magischen Kräfte nicht nutzen wollte? Auch wenn es bedeutet, dass es sich zu einem Teil aufgeben müsste, würde es doch wachsen und noch größer werden. So war es nun bereit für die Begegnung mit der Seele.

Als das Ego die nächste Einladung der Seele nun annehmen konnte, wollte das Ego wissen, was es denn tun könne.

"Nicht!" antwortete die Seele.



"Nichts tun ist eine Schwäche und fällt mir immer schon sehr schwer. Das entspricht nicht meiner Natur", wandte das Ego ein, "Aber weil ich wirklich gut in allem sein möchte, werde ich natürlich mein Bestes versuchen. Das ist schließlich eine edle Tugend. Und zudem ist es sicherlich nicht verkehrt, jetzt tatsächlich mal eine absolute Pause einzulegen."

"Nein", sagte die Seele, "du darfst jetzt nicht tun. Das ist ein großer Unterschied. Denn wenn du nichts tust, dann schaltest du dich einfach ab. Wenn du aber nicht tust, das hältst du inne und bleibst einfach mal stehen. Dann beobachtest du, ohne zu bewerten, ohne zu tun und in Bewegung zu versetzen. Und dann darfst du nach deinen eigenen, wahren Bedürfnissen fragen. Fühle dabei in dich selbst hinein. Gibt es dort leise Bedürfnisse, die lange nicht gehört sind?"

Und ein kleiner Tipp noch, damit wir beide uns umso leichter vereinen können: Diese leisen Bedürfnisse verlangen meist gar nicht viel. Im Gegenteil. Sie werden dir sogar dabei helfen, dir selbst Gutes zu tun. Denn sie sind du."



Puuh!", ächzte das Ego, als es die Aufgabe erkannte. "Hinter dieser Weichheit steckt eine Menge Stärke. Dann lass uns doch mal schauen, was wir alle gemeinsam (nicht) tun können."

~~Das Ende~~

Der Anfang

DU HAST ES DIR VERDIENT, GUT ZU  
DIR ZU SEIN.





## DIE UMSETZUNG

# *Nicht tun*

Das Einzige, das versucht, das Ego zu bekämpfen, ist das Ego selbst. Und genau deshalb lautet die Devise: Take it easy! Leicht, spielerisch und kreativ .

Geh einfach mal raus “Spielen”. Auf die Schaukel. Spring in ein Pfütze. Mach einen Kopfstand. Tue Dinge, die du zum ersten Mal tust. Tue Dinge, bei denen du weißt, dass du kein Profi bist und tue sie trotzdem einfach so aus Spaß. Sei faul. Sei peinlich.

Schlüpf in eine Fantasie-Rolle. Lass dir (Lebens-)Tipps von Kindern geben. Bastle. Male. Singe. Tanze. Lache. Gönn dir eine Qualitäts-Auszeit. Belohne dich mit etwas Schönerem. Tu, was auch immer deine Seele wirklich nährt. Oder tue auch mal nicht, denn das nährt sie auch.



Manchmal ist weniger doch mehr. Für deinen Prozess ist es nicht wichtig zu WISSEN, was du brauchst. Viel wichtiger ist es immer wieder in dich hinein zu FÜHLEN und zu erkennen, was dein System und vor allen Dinge deine Seele dir wirklich signalisiert.

Und das passiert niemals im “Kampf um Verbesserung”, sondern immer über die spielerische Leichtigkeit.

Und diese Leichtigkeit entsteht nicht dadurch, dass du die Seele baumeln lässt. Sie entsteht dadurch, dass der andere Part von dir ein wenig loslässt und deine Seele endlich mal wirken und dich führen lässt.

**Also: Was nährt deine Seele wirklich?  
Und wie kann deine Seele dich nähren?**





Zusätzlich darfst du dich  
von Sam beschenken lassen  
und in eine wundervolle, heilsame Verbindung mit  
dir selbst führen lassen.

Über den folgenden Link kommst du zur 60  
minütigen Aufzeichnung:



*Wir wünschen dir dabei  
viel Freude!*





# MINI-MODUL 2

## Selbst.Bewusst.Sein

**NICHT ENTWEDER ODER.  
SONDERN SOWOHL ALS AUCH.**

Bevor du beginnst: Es stehen dir wertvolle Impulse bevor, aber du musst nicht alle drei Übungen durchführen und schon gar nicht abarbeiten, um zu irgendeinem Ziel zu gelangen.

Um zu wachsen musst du ursprünglich nichts wissen, suchen oder erzeugen. Vielmehr darfst du dir zeigen lassen und finden. Passieren und und entstehen lassen. Du bist im Flow.

Nun ist das Leben voller Möglichkeiten. Und je mehr du dich mit dir selbst und der Welt verbindest und in diese Fülle trittst, desto weniger kannst du alles machen und kontrollieren, jede einzelne Information auswerten, verstehen und integrieren. Aber du kannst lernen, dich ganz bewusst von den Wellen dieser Überflut treiben zu lassen und dabei deine eigene Linie zu finden.





Du reitest auf diesen Wellen, ein freudvoller Tanz mit den Elementen. Spüre die Schönheit des Momentes. Du wirst getragen von einer gewaltigen Macht, kannst aber dennoch frei wählen und dich navigieren. Alles ist vollkommen. Und gleichzeitig vergänglich.

Die beste Navigationshilfe ist dein befreites Gefühl. Dein Gefühl kann dir zeigen, welche der Begegnungen und Möglichkeiten, die um dich herum strömen, für dich bestimmt sind, oder auch nicht.



Ebenso kann es dir den Zeitpunkt zeigen, wann du den Dingen begegnen darfst. Oder ihnen vielleicht gar nicht begegnen musst. So musst du dich nicht unter Druck fühlen, denn vieles wiederholt sich und kehrt ohnehin wieder. Die nächste Welle kommt. Zum richtigen Zeitpunkt eben.





So verschaffst du dir jetzt erstmal einen Überblick, lässt dich inspirieren und dein Gefühl wählen, ob, wann und welche der folgenden Übungen für dich bestimmt sind. Mach dir deine Bedürfnisse und eventuellen Widerstände bewusst, die du im Hier und Jetzt, in diesem Moment, fühlen kannst und lass die Entscheidung passieren.



Und die besten Entscheidungen, die du in der gemeinsamen Absprache mit deinen inneren Anteilen treffen kannst, bedeuten immer

**SOWOHL ALS AUCH.**





# 1. ÜBUNG

## DEINE ROLLEN IM DRAMADREIECK

Prinzipiell kannst du sämtliche deiner Rollen in drei Archetypen unterteilen: Der Täter, das Opfer und der Retter. Einer teilt aus, der andere steckt ein und der dritte wirft sich mit den edelsten Absichten dazwischen.

Sie befinden sich in einem immerwährenden Dramadreieck, wobei jede einzelne Partei die gemeinsame Dynamik antreibt. Durch die Besetzung einer Rolle werden die beiden anderen zwingend auf den Plan gerufen.

Um das Chaos perfekt zu machen, bleibst du innerhalb einer solchen Begegnung tendenziell zwar in einer festen Rolle, aber nicht selten wird das Aufeinandertreffen zum kunterbunten Wechselspiel.



Ein ganz einfaches Beispiel dafür ist ein Streit, also ein verbales Wortgefecht: Angenommen, du fühlst dich zu Unrecht angegriffen (Opfer). Das impliziert, dass der andere dir etwas getan hat (Täter) und im Prinzip sollte doch zumindest eine höhere Gerechtigkeit dafür Sorge tragen, dass dies aus der Welt geschafft wird (Retter) und Einsicht geschieht.

Da gerade niemand anderes zur Stelle ist, schlägst du mit “Finesse und Wortgewalt” selbst zurück. Immerhin ist es ja dein Recht, dich zu verteidigen. In Wirklichkeit springst du also aus der Rolle des Opfers hinein in die des Täters und machst dein Gegenüber nun wiederum zum Opfer (Wechsel).

Aber egal wie verzwickelt und verworren der Verlauf deiner persönlichen Dramen auch ist: Wenn du authentisch und tiefgründig in die Übungen gehst, dann wirst du die Regeln für dieses Spiel sehr schnell durchschauen und in eine neue, neutrale Energie führen.





Dazu wirst du nun deine zwischenmenschlichen Beziehungen näher beleuchten. Beziehe aber auch die Verbindung zu abstrakteren Konzepten, wie z.B. zur Gesellschaft, der großen Welt oder auch zu ideellen Werten und allgemeinen Ansichten als mögliche Akteure mit ein.



## ZUM DRAMADREIECK STEHEN DIR ZWEI ALTERNATIVEN ZUR AUSWAHL

- (A) "Dein ganz spezielles Dramadreieck"
- und
- (B) "Deine Rollen in der Transformation"





## A. DEIN GANZ SPEZIELLES DRAMADREIECK

SITUATION: \_\_\_\_\_

**TÄTER**  **OPFER**   
Name: \_\_\_\_\_ Name: \_\_\_\_\_

  
  
**RETTER**  
Name: \_\_\_\_\_

1. Fühle dich mit deiner Neutralität in die Grundessenzen der einzelnen Archetypen ein, ohne dabei die Rollen zu bewerten. Du lernst ohnehin alle drei kennen.

Für diese Übung ist es nur wichtig, welcher Anteil in diesem Moment am meisten mit dir resoniert.

In welche Richtung tendierst du? Zeigt sich gerade mehr der Täter, das Opfer oder der Retter in dir? Markiere dich im Dreieck.





2. Welche Situation kommt dir dazu spontan in den Sinn?

3. Wer sind die beteiligten Personen/ Instanzen, die in den beiden anderen Rollen stecken? Trage die Namen im Dreieck ein.

4. Nimm drei separate Zettel, notiere darauf eure Namen mit den entsprechenden Rollen und ordne sie im Dreieck in einer für dich stimmigen Konstellation. Fühle wo die Position der anderen ist und wie weit die Distanz zu ihnen ist.





5. Nun möchtest du dich in beliebiger Reihenfolge mit den Rollen verbinden und in die einzelnen Positionen einfühlen. Erde und öffne dich, mach dich frei und fließend.

Sei bereit, dich mit den energetischen Informationen der Rolle zu verbinden. Du kannst dir z.B. vorstellen, dass du vor einer Säule stehst, die aus diesem Informationsfluss besteht. Dann tritts du ein.

Gerne kannst du dir zur rituellen Unterstützung den entsprechenden Zettel zur Brust nehmen und die Information so zu dir holen.

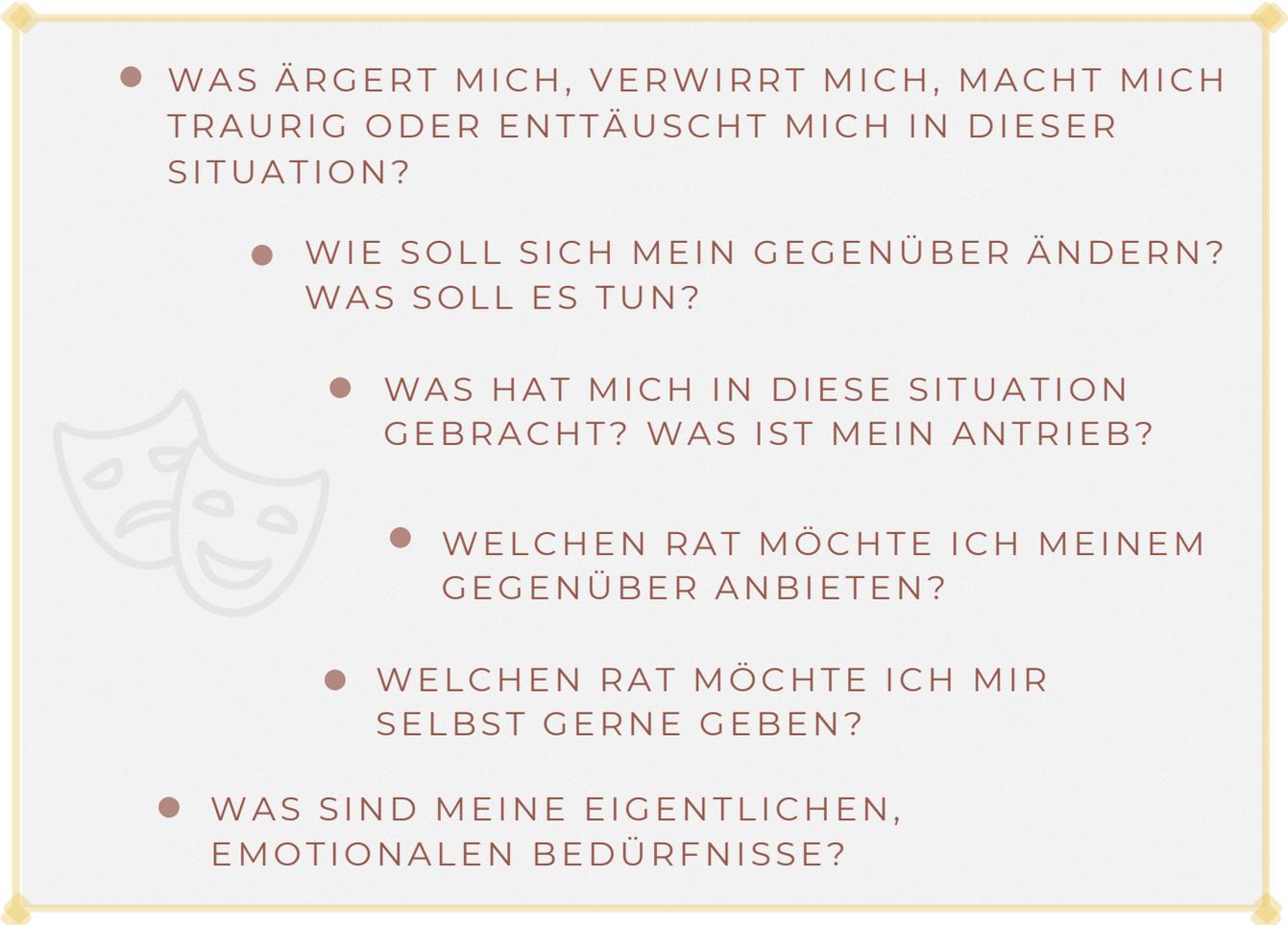
Wenn du dich mit diesen Informationen verbindest und die Welt aus einer anderen Perspektive wahrnimmst, wirst du deine Neutralität und deine absolute Ehrlichkeit die ganze Zeit über immer wieder beobachten und regulieren müssen.



Bleibe also in der neutralen Verbindung und stelle dir in dieser Rolle die folgenden Fragen, die in beiden Richtungen funktionieren:

Zum einen aus der Perspektive der der Rolle, mit der du gerade verbunden bist im Bezug zu den beiden anderen.

Und zum anderen genau umgekehrt, also im Bezug auf diese momentane Rolle. Notiere deine Antworten, dann wechselst du die Rolle.

- 
- WAS ÄRGERT MICH, VERWIRRT MICH, MACHT MICH TRAUIG ODER ENTTÄUSCHT MICH IN DIESER SITUATION?
    - WIE SOLL SICH MEIN GEGENÜBER ÄNDERN? WAS SOLL ES TUN?
    - WAS HAT MICH IN DIESE SITUATION GEBRACHT? WAS IST MEIN ANTRIEB?
    - WELCHEN RAT MÖCHTE ICH MEINEM GEGENÜBER ANBIETEN?
    - WELCHEN RAT MÖCHTE ICH MIR SELBST GERNE GEBEN?
  - WAS SIND MEINE EIGENTLICHEN, EMOTIONALEN BEDÜRFNISSE?

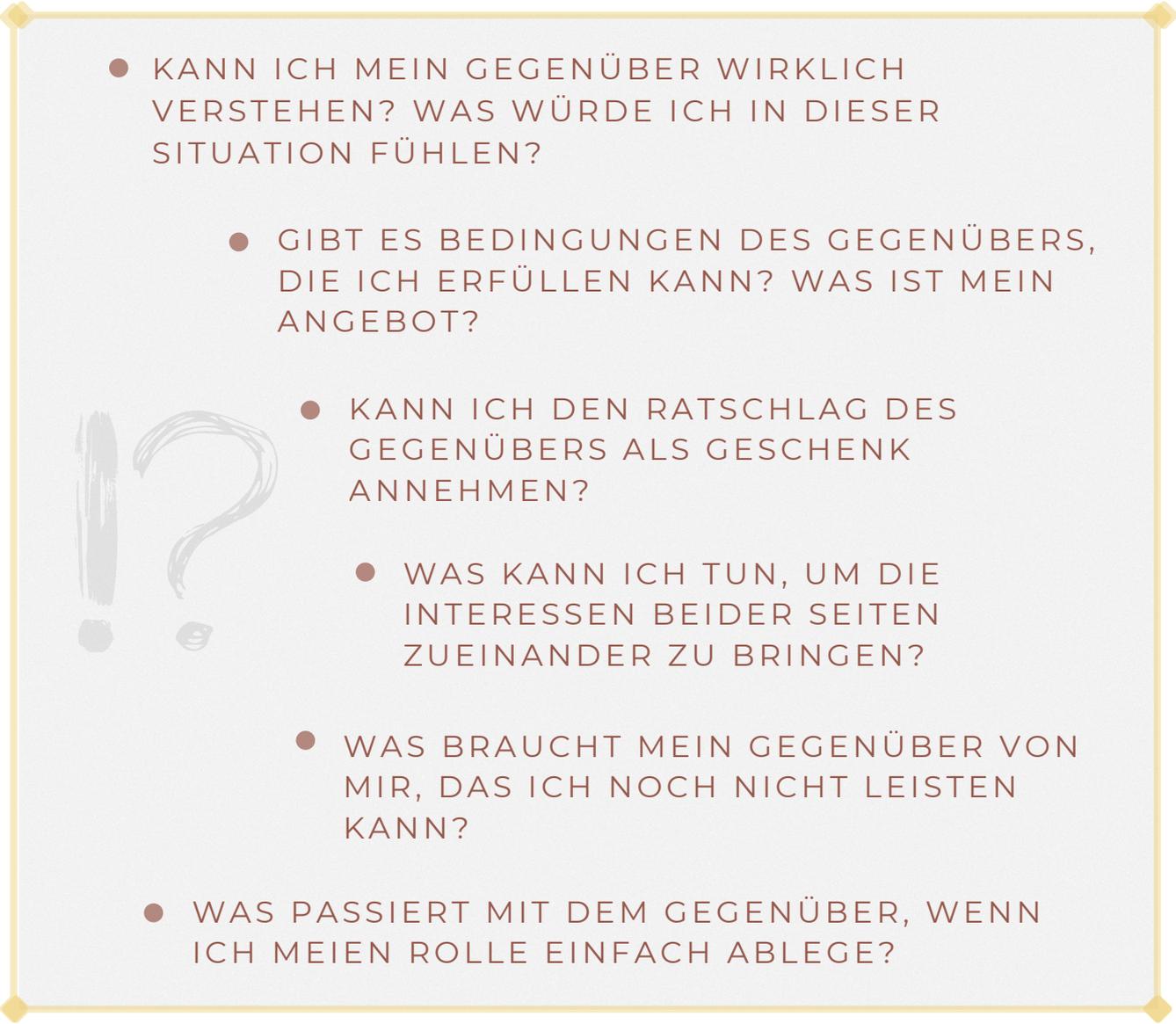
**Tipp:** Schüttele die energetische Information der Rolle vor dem Wechsel in die nächste Position einfach von dir ab.





6. Im nächsten Schritt darfst du dir nun die Antworten der jeweiligen Rollen ansehen und dich noch einmal wie in Schritt 5 mit den energetischen Informationen verbinden und dich in alle drei Positionen begeben.

Was ist die Reaktion auf die Antworten des Gegenübers?

- 
- KANN ICH MEIN GEGENÜBER WIRKLICH VERSTEHEN? WAS WÜRDEN ICH IN DIESER SITUATION FÜHLEN?
    - GIBT ES BEDINGUNGEN DES GEGENÜBERS, DIE ICH ERFÜLLEN KANN? WAS IST MEIN ANGEBO?
    - KANN ICH DEN RATSCHLAG DES GEGENÜBERS ALS GESCHENK ANNEHMEN?
    - WAS KANN ICH TUN, UM DIE INTERESSEN BEIDER SEITEN ZUEINANDER ZU BRINGEN?
    - WAS BRAUCHT MEIN GEGENÜBER VON MIR, DAS ICH NOCH NICHT LEISTEN KANN?
  - WAS PASSIERT MIT DEM GEGENÜBER, WENN ICH MEINE ROLLE EINFACH ABLEGE?





7. Im letzten Schritt dieser Übung überprüfst du nun deine Einstellung und die Gefühle aus der ursprünglichen Situation.

- Wie gut konntest du die unterschiedlichen Rollen verstehen?
- Welche Erkenntnisse konntest du gewinnen und für dich nutzen?
- Was hat sich geändert?
- Wie wirst du in die nächste (ähnliche) Begegnung gehen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## B. DEINE ROLLEN IN DER TRANSFORMATION

### DER TÄTER



In welchen Beziehungen weise ich zurecht, mache Vorwürfe, kritisiere, weise Schuld zu, klage an, setze den anderen herab, stelle mich über, ziehe zur Rechenschaft, fühle mich im Recht oder „missioniere“ und handle eigentlich in guter Absicht?

Was habe ich zu dieser Situation beigetragen? Wie habe ich mich selbst dort hinein gebracht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## DAS OPFER



In welchen Beziehungen unterwerfe ich mich, bin kindlich, hilflos, schüchtern, unwissend ODER bin rebellisch, angriffslustig, bringe andere gegen mich auf, fühle mich bestätigt durch den Schmerz, rechtfertige den Täter/Retter aus Schutz vor Verzweiflung?

Was habe ich zu dieser Situation beigetragen?  
Wie habe ich mich selbst dort hinein gebracht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## DER RETTER



In welchen Beziehungen springe ich ein, tröste, gebe Ratschläge, wurde ich nicht ausdrücklich darum gebeten, bekomme Bestätigung (vom Opfer), werde gebraucht oder erkenne (dem Opfer) die Fähigkeit des selbstständigen Handelns ab?

Was habe ich zu dieser Situation beigetragen?  
Wie habe ich mich selbst dort hinein gebracht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Nun betrachte jeweils eine Beziehungen aus dem letzten Schritt und führe deine Rolle dabei in eine neutrale Energie.

## DER TÄTER WIRD ZUM VERHANDLER

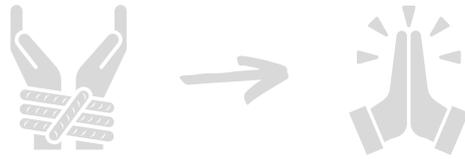
Wie kann ich ...



- ...[gegenüber XY] meine Überzeugungen und Interessen vertreten, mich aber gleichzeitig auch einfühlen, nach Bedürfnissen und Bedingungen fragen?
- ...meine Kräfte und Energien aufwenden, ohne [XY] dabei zu schaden?
- ...meine Bedürfnisse äußern, ohne zu kontrollieren oder bestrafen?
- ...wahrhaftig kooperativ und konstruktiv sein?
- ...mich mit [XY] verbinden und selbst berührt werden? etc.

**Nimm dir Zeit, gehe in dich und notiere deine Einsichten!**





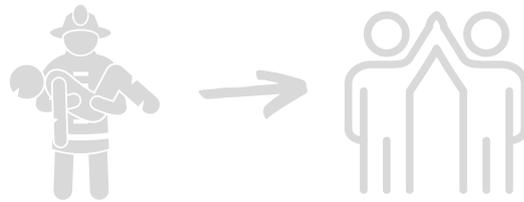
## DAS OPFER WIRD ZUM HILFESUCHENDEN

### Wie kann ich ...

- ...[XY] um die nötige Hilfe bitten, anstatt abzuweisen und wegzuschieben?
- ...mich [gegenüber XY] ganz authentisch mit meiner Verletzlichkeit zeigen?
- ...meine eigene Situation, den Schmerz und die Schwäche annehmen?
- ...selbst Verantwortung übernehmen und aktiv werden?
- ...wie könnte ich die Probleme mit meinen jetzigen Ressourcen und Unterstützungen lösen? etc.

**Nimm dir Zeit, gehe in dich und notiere deine Einsichten!**





## DER RETTER WIRD ZUM UNTERSTÜTZER

### Wie kann ich ...

- ...einfühlsam auf die wirklichen Bedürfnisse von [XY] eingehen, statt durch die Rettung meine eigene Welt in Frieden bringen zu wollen?
- ...die Selbständigkeit und Eigenverantwortung [von XY] respektieren?
- ...mit [XY] arbeiten und einbeziehen, statt alles zu übernehmen?
- ...meine Unterstützung als Einladung aussprechen, die [von XY] bei Bedarf angenommen werden kann aber nicht muss?
- ...auch mal Nein sagen? etc.

**Nimm dir Zeit, gehe in dich und notiere deine Einsichten!**





Du hast deine Rollen deutlicher in die Neutralität geführt und kannst nun für dich die wahren Bedürfnisse erfüllen, die dich bisher immer wieder in die Dynamiken gesteuert haben.

Versetze dich noch einmal in die ursprüngliche Rolle und hinterfrage deine Motivation.

## DER URSPRÜNGLICHE TÄTER



Was genau tue ich als Täter? Warum tue ich es? Was sind meine emotionalen Bedürfnisse, die mich antreiben? Kann ich ihnen auch auf andere Art gerecht werden?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## DAS URSPRÜNGLICHE OPFER



Was genau tue ich als Opfer? Warum tue ich es? Was sind meine emotionalen Bedürfnisse? Kann ich ihnen auch auf andere Art gerecht werden?

---

---

---

---

## DER URSPRÜNGLICHE RETTER



Was genau tue ich als Retter? Warum tue ich es? Was sind meine emotionalen Bedürfnisse, die mich antreiben? Kann ich ihnen auch auf andere Art gerecht werden?

---

---

---

---

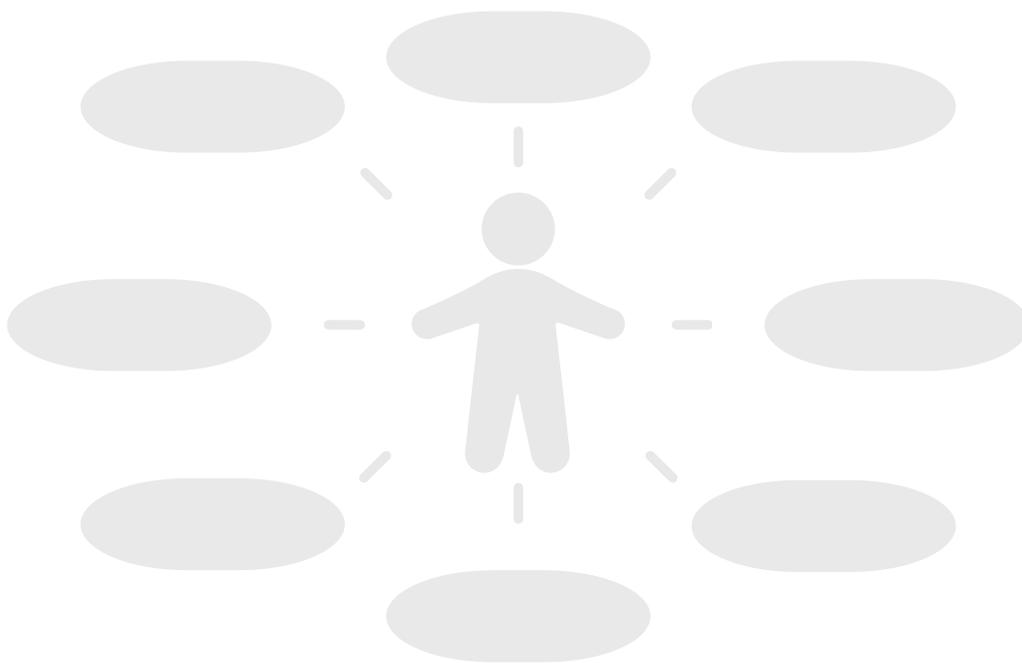




## 2. ÜBUNG

### DIE ROLLEN DEINES LEBENS

1. Natürlich füllst du auch noch viele andere Rollen. Wer musst du in diesem Leben alles sein? In welche Positionen projizierst du dich selbst? Wie lässt du dich von anderen formen? **Finde 15 Rollen:**



Bsp.: Mutter, Schwester, Bruder, Lehrer, Versorger, Zuhörer, Anführer, Gute Seele, Ordnungshüter, Organisator, Heiler, Spiritueller, Verbinder, Sportler, Freund, Bücherwurm, Sternzeichen, Stereotyp, Gesundheitsmensch, Klassenclown, etc. ...





2. Jetzt verbindest du dich mit den einzelnen Rollen und fühlst dich in das individuelle Sterbebett-Szenario ein.



Wie fühlt sich die Rolle? Was bereut sie? Was würde sie anders machen wollen? Was sind die ultimativen Konsequenzen ihres Lebens?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





3. Lege deine Rolle einfach ab. Spüre, wo diese übernommene Energie sitzt. Gib ihr die Erlaubnis zu existieren und so lange bei dir zu bleiben wie nötig. Aber gib ihr auch den Freiraum zu gehen, wenn sie möchte. Wenn du neutral genug bist, kannst du auch bestimmen, dass sie dich verlässt.



Wenn es dir hilft, dann kannst du den Prozess auch rituell unterstützen durch vergraben oder verbrennen oder weggeben von assoziierten Gegenständen. Sei kreativ und finde heraus, was dir am besten dabei hilft.





### 3. ÜBUNG DIE ANNAHME

Alles ist ok, wie es ist. Denn es ist. Die individuelle Wahrnehmung und Bewertung dieser absoluten Wahrheit hingegen ist eine (un)bewusste Entscheidung.

Bedingungslose Annahme ist elementar wichtig für deine Heilung. Denn nur so kannst du aus deiner persönlichen Wirklichkeit austreten und die Wahrheit erkennen.

Bedingungslose Annahme bedeutet, das "Problem" ehrlich einzuladen und ihm anbieten, so lange zu bleiben, wie es wünscht. Zur Not für immer. Schließlich ist es kein Problem, sondern ein Teil deines Systems, der dich auf die (neue) Wahrheit aufmerksam machen will.





Und so darfst du dir nun an einem Reibungspunkt deiner Wahl die folgenden 4 Fragen in gewohnter Manier tiefgründig und ehrlich beantworten und deine Gedanken niederschreiben.

1

WAS MACHT MICH  
UNGLÜCKLICH?

2

WARUM MACHT MICH DAS  
UNGLÜCKLICH?

3

WIESO GLAUBE ICH  
DAS?

4

WAS BEFÜRCHTE ICH, KÖNNTE  
PASSIEREN, WENN DICH DAMIT  
EINFACH GLÜCKLICH WÄRE?





## 4. "ÜBUNG" DIE INTEGRATION

Nun gibt es keine "Arbeit" mehr für dich. Aber du möchtest die Anstöße in deinen Alltag tragen. Diese beiden Vorschläge können dir dabei wertvolle Unterstützung geben:

### DAS ARMBAND



Es kann ein Armband, ein anderes Schmuckstück oder ein beliebiger Gegenstand in deiner Hosentasche sein:

Du legst ganz einfach die Intention auf den sprichwörtlichen "Knoten im Taschentuch", dich jedes Mal davon erinnern zu lassen, was du gerne im Alltag wieder entdecken und umsetzen möchtest.





## DAS JOURNALING

Eine Reflexion am Ende des Tages kann Wunder wirken. Und dann formuliere es in die Essenz und integriere so dein Bewusstsein!

TAG 1

---

TAG 2

---

TAG 3

---

TAG 4

---

TAG 5

---

TAG 6

---

TAG 7

---

Du bist wundervoll  





## WIE GEHT ES WEITER? DEINE MÖGLICHKEITEN

Einmal tief durchatmen und ganz achtsam in dich hinein schauen, wo du angekommen bist! Was hat sich durch diese Mini-Reise verändert?

Natürlich ist die Welt noch (fast) dieselbe wie zuvor. Und klar, da gibt es noch so viel mehr zu entdecken. Aber trotzdem darfst du dir selbst DANKE sagen, dass du diese Schritte gegangen bist.

Wir sagen ebenfalls von Herzen **DANKESCHÖN** und zeigen dir auf den folgenden Seiten noch deine Möglichkeiten, **deine ganz persönliche Heilreise fortzuführen!**

 Bis ganz bald.  
Deine Sam und David



Wie geht es weiter 

# DEINE MÖGLICHKEITEN

## DEINE PERSÖNLICHE HEILREISE

Wir begleiten dich auf dem Weg zurück zu deiner Essenz und zeigen dir, wie du deine Intuition befreist und Blockierungen auf spielerische Weise und ganz einfach lösen kannst.

Denn wahrhaftige Veränderung entspringt immer aus einem tiefen Gefühl heraus, das zunächst noch neu und unbekannt ist. Und genau deshalb ist deine Intuition das mächtigste Werkzeug auf einem Weg, der Schritt für Schritt entdeckt werden darf und damit umso schneller an sein eigentliches Ziel führt.

In einem echten, neutralen Mit-Fühlen sind alle Informationen enthalten, die für diesen Weg nötig sind, der dadurch immer einfacher und leichter wird.

Und das ist unser Ziel für dich, denn ...

„In der Einfachheit liegt die Vollendung“ ~ Leonardo da Vinci

Der nächste Schritt auf deiner ganz persönlichen Heilreise führt dich hinein - IntuYou!



# ÜBERSICHT

## *Deine Heilreise*

01

### DIE HEILREISE

Schritt für Schritt wirst du deine Intuition befreien und dich noch bewusster an dich selbst anbinden. Wir führen dich auf unserer E-Learning Plattform zurück zu deinem wahren Kern und die Energiearbeit mitten hinein ins Leben. Die eigens dafür abgestimmten Verbindungsübungen ergänzen deine eigenständige Arbeit mit den Lernvideos und dem Workbook perfekt und öffnen dir die Welt des feinfühlig Spürens immer mehr.



02

### DEIN BONUS

Welcher Weg ist schon zu Ende ... ?

Und deshalb findest du hier ganz sicher noch ein paar tolle Anstöße für Körper, Geist und Seele, nicht zuletzt durch unsere wundervollen Gäste. Außerdem kommen mit den "Lichtübertragungen" aus der alten Heilreise auch die Nostalgiker auf ihre Kosten.





# *persönliche* **DIE HEILREISE**

Wir führen dich tief in deine innere Welt, arbeiten intensiv an deinen Themen und regulieren dein Energie-System. Aber vor allem befreist du dich und trittst in deine Kraft. Wenn dein Gefühl dich ruft, dann vertraue ihm!

## *Modul 1* **ERDUNG**

Es geht los! Du trittst ein in die Welt der Energien. Und dieser Weg führt nicht nach oben, sondern du kommst viel mehr im Hier und Jetzt an – bei dir selbst.



## *Modul 3* **NEUES ICH**

Hier wirst du deine Glaubenssätze hinterfragen und dich mit deinen inneren Anteilen verbinden. Was können Schmerz und Stärke voneinander lernen?



## *Modul 4* **BEFREITE INTUITION**

Lerne deine Chakren zu nutzen und befreie deine Intuition. So findest du in jeder Situation den richtigen Weg.



## *Modul 2* **ENERGETISCHE GRENZEN**

Nun definierst du deinen eigenen Raum. Du lernst deine Grenzen zu regulieren und schaffst so eine ganz neue Verbindung mit dem Außen.





Modul 5

## MEISTER DER GEFÜHLE

Frei von Urteil verstehst die Botschaften deiner Emotionen immer besser. Du lernst wahrhaftig mitzufühlen, statt dich von deinen Emotionen beherrschen zu lassen.

Modul 6

## SOULFOOD

Zeit für eine kleine "Pause". Was braucht dein System, um die bisherigen Impulse noch weiter integrieren zu können?



Modul 7

## AUTHENTISCHES ICH

Kennst du deine echten Bedürfnisse? Worüber sprichst du schon längst, aber tust es noch nicht? Werde endlich der Mensch, der du sein kannst.



Modul 8

## SELBST.BEWUSST.SEIN

Und schließlich lässt du einfach los, löst dich aus den übernommenen Konzepten und selbstauferlegten Rollen. Du manifestierst dein neues Sein.



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH! DU BIST BEI DIR SELBST ANGEKOMMEN. DU HAST DICH VON VIELEN BLOCKIERUNGEN BEFREIT UND EINE NEUE LEICHTIGKEIT HÄLT EINZUG IN DEIN LEBEN. DU SPÜRST DIE VERBINDUNG ZU DEINER EIGENEN, INNEREN WEISHEIT NUN UMSO MEHR.

DEIN ZEITAUFWAND DAFÜR BETRÄGT PRO WOCHE NUR 4 STUNDEN GANZ FLEXIBEL PER E-LEARNING + WORKBOOK.





# Vertraue deiner Stimme RUFT DICH DEIN GEFÜHL?

Das Leben bewegt sich. Es ist im Fluss. Wenn du wahrhaftig ins Leben eintreten möchtest, dann musst du dafür nichts erzeugen, sondern dich einfach immer mehr mit diesem Energiefluss verbinden.

## AUF DEINER PERSÖNLICHEN HEILREISE ZEIGEN WIR DIR

✓ Wie du **in nur 8 Wochen** deine Intuition befreist und dich noch bewusster **mit dir selbst und deiner inneren Weisheit verbinden** kannst.

✓ Wie du die „abgehobene“ **Spiritualität** ganz natürlich und **spielerisch einfach** in deinem Alltag integrierst – ohne viel Aufwand.

✓ Wie du deinen inneren Anteilen intuitiv und **mit echtem Mitgefühl** begegnen kannst, **anstatt mühevoll an dir zu arbeiten** und ständig das nächste „beste Tool“ zu suchen.

✓ Warum eine befreite Intuition der schnellste Weg ist, um **tiefgreifende Veränderung** zu erfahren und deine eigenen **Herzenswünsche mit Leichtigkeit zu erfüllen**.



Du erhältst den Zugang zu unserer **E-Learning Plattform**, ein ausführliches **Workbook** sowie zahlreiche **Meditationen als Download**. Und das alles **für nur 69.- €**



**WEITER INFOS FINDEST DU HIER**

**<https://die-acht.com/die-acht-deine-heilreise/>**



„Ich weiß gar nicht, ob es einen Ausdruck dafür gibt, was ihr gemacht habt, welche Möglichkeit ihr uns gegeben habt. Ich konnte mein Herz nicht mehr spüren ... Nun bin ich ihm wieder nah. Ihr wart in dieser Zeit so wundervolle Begleiter auf meinem Weg. Ich bin selbstbewusster geworden, ich kann mich wieder spüren und habe hilfreiche Tools an die Hand bekommen. Danke dafür!“

~ Caro

„Danke für alles, was ihr auf die Beine gestellt habt. Ich bin dankbar für das, was ich durch euch erfahren und lernen durfte. Vieles hat sich durch die Arbeit mit euch verändert und vieles ist auf dem Weg.“

~Olivia

„Es hilft nicht nur, es heilt. Ich kann mich gar nicht genug bedanken! Jeder sollte wissen, was für Herzensmenschen ihr seid, wieviel Liebe hinter eurem Projekt steht und dass das alles Hand und Fuß hat und das weit hinaus über die „spirituelle Szene“ geht!!“

~Petra



„Ich bin wirklich dankbar diese Erfahrung machen zu dürfen. Ich konnte erfahren, dass ich nicht alleine bin auf meiner Reise, ich konnte lernen meine Energien zu schützen und mich auch mal in stressigen Situation schnell und einfach ohne lange Meditationen zu erden und mein Energiefeld zu reinigen und zu glätten.“

~Imke

**WIR FREUEN UNS AUF DICH  
UND SAGEN "BIS GANZ BALD"!**



*Deine Sam und David*

„Ich wusste schon vorher, dass ich in mir eine wundervolle Welt besitze. Ihr habt mir gezeigt, wie ich diese Welt praktisch in meinen Alltag holen kann. Als ich realisierte, welches Potenzial in mir steckt, hat es meinem Verstand erst einmal Angst gemacht. Aber als ich dann hineingefühlt habe, war da einfach nur Liebe und Vertrauen in alles, was kommen wird.“

~Lena

