



*Innere Ruhe
&
das Glück, das
in dir steckt,
entdecken!*

www.ullis-herzmagie.de

Inhalt

- 1* WARUM SUCHEN WIR UNSER GLÜCK IM AUSSEN?
- 2* DIE KRAFT DER INNEREN RUHE
- 3* WEGE ZUR INNEREN RUHE & UNABHÄNGIGKEIT
- 4* DEIN GLÜCK UNABHÄNGIG MACHEN
- 5* DEIN GLÜCK UNABHÄNGIG MACHEN
- 6* ABSCHLUSS & INSPIRATION





Module

01

- Die Illusion des „Wenn-Dann-Denkens“
- Warum wir glauben, dass andere unser Glück bestimmen
- Der Schlüssel zur inneren Erfüllung

02

- Was bedeutet es wirklich, „im Hier und Jetzt“ zu sein?
- Wie innere Ruhe dein ganzes Leben verändert
- Der Einfluss von Sorgen & negativen Gedanken auf unser Wohlbefinden

03

- Achtsamkeit & Präsenz im Alltag
- Die Kraft der Dankbarkeit
- Loslassen lernen & Vertrauen entwickeln
- Reiki & Energiearbeit für innere Balance

04

- Rituale & Routinen für nachhaltige innere Ruhe
- Was du tun kannst, um dein Glück nicht mehr von anderen abhängig zu machen
- Dein persönlicher „Glücksanker“ für den Alltag

Vorwort



Warum dieses E-Book genau jetzt zu dir kommt

In einer Welt voller Stress, Erwartungen und Vergleiche vergessen wir oft, dass wahres Glück nicht im Außen, sondern in uns selbst liegt.

Wir hängen unser Wohlbefinden an äußere Umstände, an die Meinung anderer oder an zukünftige Ereignisse, die wir nicht kontrollieren können.

Doch was wäre, wenn du lernen könntest, unabhängig von all dem glücklich zu sein?

Was wäre, wenn dein Glück nicht mehr davon abhängt, ob jemand anderes dich anerkennt, ob du genug Erfolg hast oder ob alles genau nach Plan läuft?

Dieses E-Book ist eine Einladung, nach innen zu schauen, deine innere Ruhe zu stärken und dein Glück in dir selbst zu finden.

Namaste

Alli ♥

Modul 1

WARUM SUCHEN WIR UNSER GLÜCK IM AUSSEN?

Warum suchen wir unser Glück im außen?

Die Illusion des „Wenn-Dann-Denkens“

Viele Menschen leben mit der Überzeugung:

- „Wenn ich erst mehr Geld habe, dann werde ich glücklich sein.“
- „Wenn mein Partner mich endlich richtig versteht, dann fühle ich mich erfüllt.“
- „Wenn ich den richtigen Job finde, dann kann ich endlich entspannen.“

Doch dieses Denken hält uns in einer endlosen Warteschleife gefangen. Denn sobald wir ein Ziel erreichen, erscheint schon das nächste „Wenn-Dann“.

Glück wird immer verschoben und nie wirklich im Jetzt gefühlt.

Reflexionsfrage:

Wo in deinem Leben verschiebst du dein Glück auf später?

Modul 1

WARUM SUCHEN WIR UNSER GLÜCK IM AUSSEN?

Warum suchen wir unser Glück im außen?

Warum wir glauben, dass andere unser Glück bestimmen?

Von klein auf lernen wir, dass unser Wohlbefinden von äußeren Faktoren abhängt:

- Gute Noten = Lob und Anerkennung
- „Sei lieb, dann mögen dich die anderen“
- Erfolg = Wertvoll sein

Diese Konditionierung führt dazu, dass wir ständig Bestätigung im Außen suchen.

Doch das Problem ist:

- Menschen können sich ändern oder gehen.
- Situationen sind unvorhersehbar.
- Erwartungen anderer sind niemals konstant.

Solange dein Glück von äußeren
Umständen abhängt, bist du nie
wirklich frei.

Modul 1

WARUM SUCHEN WIR UNSER GLÜCK IM AUSSEN?

Der Schlüssel zur inneren Erfüllung

Nun hast du erkannt:

Glück ist eine innere Entscheidung, keine äußere Bedingung.

Übernimm Selbstverantwortung! Statt zu warten, Sorge aktiv für dein eigenes Glück.

Übung:

Notiere dir drei Dinge, von denen du glaubst, dass sie dein Glück beeinflussen.

Nun frage dich:

Kannst du auch ohne diese Dinge glücklich sein?

Modul 2

WAS BEDEUTET ES IM HIER UND JETZT ZU SEIN?

Was bedeutet das wirklich?

Hier sind wir gleichzeitig beim Thema Achtsamkeit angekommen.

Achtsamkeit bedeutet, den Moment bewusst zu erleben, ohne ständig an die Vergangenheit oder Zukunft zu denken.

Der Mensch verbringt ca. 47 % seines Tages in Gedanken an Vergangenes oder Kommendes.

Im Hier und Jetzt zu sein bedeutet, das Leben intensiver zu genießen.

Und gleichzeitig sind wir hier bei einem Teil, den in mir tief verankerten Reiki Lebensregeln.

Nur heute
Ärgere dich nicht!
Sorge dich nicht!

Kennst du das hier so passende Zitat von Mark Twain?

„Ich hatte in meinem Leben viele Sorgen, die meisten davon sind jedoch nie eingetreten.“

Modul 2

WAS BEDEUTET ES IM HIER UND JETZT ZU SEIN?

Wie innere Ruhe dein ganzes Leben verändert

Weniger Stress, da du nicht von zukünftigen Sorgen oder vergangenen Fehlern belastet wirst.

Fühl mal bewusst in die Energie von Sorgen und Zweifel hinein und dann in die Energie bewusst im Hier und Jetzt zu sein. Was folgt daraus?

- Verbesserte Beziehungen: Aufmerksames Zuhören und echte Verbindung.
- Erhöhte Kreativität und Fokus: Gedanken werden klarer, Entscheidungen bewusster.



Modul 2

WAS BEDEUTET ES IM HIER UND JETZT ZU SEIN?

Der Einfluss von Sorgen und negativen Gedanken

- Negative Gedanken erzeugen Stresshormone und belasten unser Nervensystem.
- Dauerhafte Sorgen führen zu Angstzuständen und Erschöpfung.

Übung:

Wann immer du eine negative Gedankenspirale bemerkst, frage dich: „Ist dieser Gedanke wahr?“ – Oft sind Sorgen nur Annahmen.

RECHNE MIT DEM GUTEN!

Modul 3

ACHTSAMKEIT & PRÄSENZ

IM ALLTAG

Die Kraft der Dankbarkeit

Dankbarkeit lenkt den Fokus auf das Positive und steigert langfristig das Glücksempfinden.

Ich empfehle dir die folgende Übung wirklich konsequent 21 Tage zu machen. Danach ist es für dich zur Routine geworden.

Übung:

Schreibe jeden Abend 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist. Du kannst das richtig zelebrieren. Such dir ein schönes Notizbuch, mach dir eine Kerze an. Reflektiere deinen Tag ♥

Modul 3

ACHTSAMKEIT & PRÄSENZ IM ALLTAG

Loslassen lernen & Vertrauen entwickeln

Kontrolle aufzugeben, bedeutet nicht, sich aufzugeben.

Denk mal darüber nach. Worüber versuchst du alles in deinem Leben und teilweise auch im Leben deines Umfeldes, vielleicht auch noch der äußeren Welt die Kontrolle zu haben.

Kannst du das schaffen? Nein, das kannst du nicht.

Bleib im Vertrauen! Auch wenn dein Umfeld, du selbst oder die äußere Welt Herausforderungen zu bewältigen haben. Sie werden daran wachsen wenn sie ihre Lernaufgaben meistern!

Dinge, die uns begegnen, passieren immer aus einem bestimmten Grund!

Übung:

Notiere eine Sache, die du loslassen möchtest. Schreibe einen Brief (den du nicht absenden musst) oder ein Ritual, um dich bewusst davon zu verabschieden.

Ich verbrenne diese Briefe und übergebe es damit dem Universum, dem lieben Gott, den geistigen Helfern. Egal an wen auch immer du es adressieren möchtest!

Modul 3

ACHTSAMKEIT & PRÄSENZ IM ALLTAG

Reiki & Energiearbeit für innere Balance

Reiki als Technik zur Harmonisierung des Energieflusses.

Reiki ist meine Art der Energiearbeit. Reiki mit seinen Lebensregeln, mit der Arbeit an mir und damit auf viele meiner Verhaltensweisen haben mich ein tiefes Vertrauen ins Leben entwickeln lassen. Ich bin mir selbst bewusst geworden. Ich habe gelernt, mich so anzunehmen wie ich bin. Denn genauso bin ich richtig!

Vielleicht ist das oder auch jede andere Art für dich eine Art in deiner inneren Balance anzukommen.

Such dir etwas für dich, dass du regelmäßig leicht in deinen Alltag etablieren kannst um bewusst in die Ruhe zu kommen!



Modul 4

RITUALE & ROUTINEN FÜR NACHHALTIGE INNERE RUHE

Warum Routinen helfen

Routinen geben Sicherheit und Struktur, wodurch Stress reduziert wird. Es kann uns helfen, stressige Situationen gelassener zu meistern. Durch wiederkehrende Gewohnheiten, wie eine morgendliche Meditation oder ein Dankbarkeitsritual am Abend, schaffen wir bewusst Momente der Ruhe. Diese Routinen helfen, unsere Gedanken zu ordnen und sorgen für mehr innere Stabilität.

Indem wir gezielt wohltuende Rituale in unseren Alltag integrieren, fördern wir langfristig unsere mentale und emotionale Ausgeglichenheit.

Probier es aus über einen Zeitraum von 21 Tagen. Lege dir eine Uhrzeit fest die deine Zeit wird. 20-30 Minuten nur für dich! Für dich um in deiner inneren Balance zu sein und zu bleiben.

Kommuniziere das gerne mit deiner Familie. Das geht auch mit kleineren Kindern. Es ist ein Übungsprozess aber es funktioniert!

Modul 4

RITUALE & ROUTINEN FÜR NACHHALTIGE INNERE RUHE

Dein persönlicher „Glücksanker“ für den Alltag

Ein „Glücksanker“ ist eine kleine Gewohnheit, die dich jederzeit ins Hier und Jetzt zurückbringt.

Er ist eine kleine bewusste Handlung oder ein Ritual, das dich schnell in einen Zustand der Ruhe und Zufriedenheit bringt.

Es kann etwas Einfaches sein, wie eine Reiki Selbstanwendung, eine tiefe Atemübung, eine kurze Meditation, das Hören eines Lieblingsongs oder das Berühren eines besonderen Gegenstandes, der positive Erinnerungen in dir weckt.

Diese Anker helfen dir, auch in stressigen oder herausfordernden Momenten Gelassenheit zu bewahren. Indem du deinen persönlichen Glücksanker findest und regelmäßig nutzt, kannst du dein inneres Wohlbefinden stärken und jederzeit bewusst zurück in den Moment kommen.

Übung:

Finde einen individuellen Glücksanker und integriere ihn täglich in dein Leben.



Fazit & Inspiration



Wahres Glück und innere Ruhe entstehen nicht durch äußere Umstände, sondern durch die Art und Weise, wie wir unser Leben wahrnehmen und gestalten. Oft sind wir in der Illusion gefangen, dass unser Glück von zukünftigen Ereignissen oder anderen Menschen abhängt, doch in Wahrheit liegt die Kraft in uns selbst. Durch Achtsamkeit, Dankbarkeit und bewusste Routinen können wir eine stabile innere Basis schaffen, die uns auch in herausfordernden Zeiten trägt. Es geht nicht darum, ein perfektes Leben zu führen, sondern darum, Frieden in jedem Moment zu finden – unabhängig von äußeren Bedingungen.

Jeder kleine Schritt, den du in Richtung mehr Bewusstheit gehst, bringt dich näher zu einem erfüllteren Leben. Erlaube dir, den Moment zu genießen, loszulassen, was dich belastet, und dich auf das zu konzentrieren, was dich wirklich erfüllt. Dein Glück ist kein Ziel, das du eines Tages erreichst, sondern ein Weg, den du jeden Tag aufs Neue gehen kannst. Sei geduldig mit dir selbst, vertraue deinem eigenen Rhythmus und erkenne, dass alles, was du suchst, bereits in dir steckt. Die Reise zu innerer Ruhe beginnt mit einer bewussten Entscheidung – und diese kannst du jederzeit treffen.

Namaste

Ulli ♥