

Workbook

Selbsttest



Deine Verbindung
zur
weiblichen Urkraft



by Catena Ruptor - die wilde Kriegerin



EINFÜHRUNG

in deine Reise

Die weibliche Urkraft befähigt Frauen, ihre innere Stärke, Weisheit, Intuition und Kreativität zu entfalten, was zu einer persönlichen Selbstverwirklichung, emotionaler Heilung und einem tieferen Sinn des eigenen Naturells führt. Durch die Verbindung mit dieser Kraft und deinem Wesen verstehst du dich (insbesondere dein Denken, Handeln und Fühlen) bedeutend besser. Es ermöglicht dir, dein Leben auf eine Weise zu gestalten, die im Einklang mit deinen innersten Werten, Bedürfnissen und Wünschen steht.

Dieser kostenlose Selbsttest bietet dir erste Anhaltspunkte über deine weibliche Kraftquelle, wie auch du sie erkennen und verstehen kannst.

Nimm dir ausreichend Zeit für dich selbst, schließe einen Moment die Augen und beantworte die Fragen der Reihe nach in Ruhe.

TEIL 1

Selbstreflektion



Der erste Teil befasst sich ausschließlich mit der Selbstreflektion deiner körperlichen, emotionalen und spirituellen Verbindung.

Nur wenn du dir deiner Stärken und Schwächen bewusst bist, kannst du gezielt an deiner persönlichen Entwicklung arbeiten und die tiefere Verbindung zu dir und deiner Kraftquelle aufbauen.



TEIL 1 -

SELBSTREFLEXION *körperliche Verbindung*

1. Wie fühlst du dich in deinem eigenen Körper?

.....
.....
.....
.....

2. Nimmst du deine weiblichen körperlichen Merkmale bewusst wahr?

.....
.....
.....
.....

3. Wie gehst du mit deinem Körper um? Pflegst du ihn und achtest du auf seine Bedürfnisse?

.....
.....
.....
.....

TEIL 1 -

SELBSTREFLEXION *emotionale Verbindung*

1. Wie nimmst du deine eigenen Emotionen wahr?

.....

.....

.....

.....

2. Fühlst du dich in der Lage, deine Emotionen auszudrücken und zu akzeptieren?

.....

.....

.....

.....

3. Bist du in der Lage, Mitgefühl und Empathie für dich selbst und andere zu empfinden?

.....

.....

.....

.....

TEIL 1 -

SELBSTREFLEXION *spirituelle Verbindung*

1. Fühlst du eine Verbindung zu spirituellen Konzepten wie Schöpfung, Intuition oder Weisheit?

2. Wie drückst du deine Spiritualität aus? Durch Meditation, Gebet, Naturverbundenheit o.a. Praktiken?

3. Welche Rolle spielt deine spirituelle Verbindung in deinem Leben?

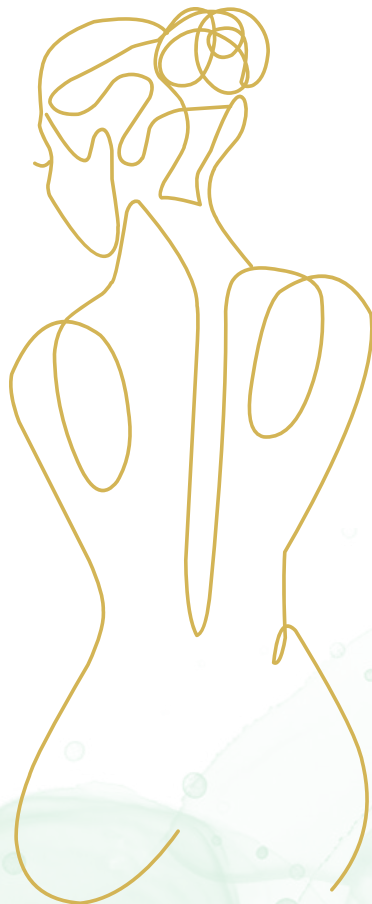
TEIL 2

Selbstaussdruck



Mit dem Selbstaussdruck gehst du tiefer in deine kreativen Ausdrucksformen, sowie deine Beziehungen und Kommunikation.

Insgesamt ist es wichtig zu wissen, wie der eigene Selbstaussdruck ist, da er einen wesentlichen Teil deiner Identität ausmacht und Einfluss auf verschiedene Aspekte deines Lebens hat.



TEIL 2 -

SELBSTAUSDRUCK *kreative Ausdrucksformen*

1. Nutzt du kreative Formen wie Kunst, Musik, Schreiben oder Tanz, um deine Weiblichkeit zum Ausdruck zu bringen?

.....
.....
.....
.....

2. Wie fühlt es sich an, wenn du dich kreativ ausdrückst?

.....
.....
.....
.....

3. Welche kreativen Aktivitäten inspirieren und beleben dich?

.....
.....
.....
.....

TEIL 2 -

SELBSTAUSDRUCK *Beziehung & Kommunikation*

1. Wie gestaltest du deine Beziehungen zu anderen Menschen?

.....

.....

.....

.....

2. Fühlst du dich in der Lage, offen und authentisch in deinen Beziehungen zu kommunizieren?

.....

.....

.....

.....

3. Bist du in der Lage, deine Bedürfnisse klar auszudrücken und Grenzen zu setzen?

.....

.....

.....

.....

TEIL 3

Natur & Zyklen



Ein weiterer, wichtiger Aspekt ist die Verbindung zur Natur und zu den Zyklen des Lebens.

Lebst du bereits im Einklang mit dir selbst oder welche Teile fehlen dir noch?

Die Auseinandersetzung mit den natürlichen Lebenszyklen ermöglicht es uns, die Veränderungen und Herausforderungen im Leben besser zu verstehen und zu akzeptieren. Wir lernen, dass Veränderung und Wandel Teil des Lebens sind, und entwickeln eine größere Fähigkeit zur Anpassung und Resilienz.



TEIL 3 -

NATUR & ZYKLUS *Naturverbundenheit*

1. Fühlst du eine tiefe Verbundenheit zur Natur und ihren Rhythmen?

2. Wie beeinflusst die Natur deine Stimmung und dein Wohlbefinden?

3. Wie beeinflusst die Mondphasen die Manifestation deiner weiblichen Urkraft?

TEIL 3 -

NATUR & ZYKLUS

Lebenszyklus

1. Wie betrachtest du den Lebenszyklus von Geburt, Wachstum, Blüte, Verfall und Tod?

2. Fühlst du dich mit den verschiedenen Phasen des Lebens verbunden?

3. Wie gehst du mit Veränderungen und Übergängen in deinem eigenen Leben um?

TEIL 4

Auswertung & Selbsterkenntnis



Nachdem du dich mit der Idee der weiblichen Urkraft vertraut gemacht und dich auf die Reise der Selbstentdeckung begeben hast, ist es an der Zeit, die Erkenntnisse zu reflektieren und zu vertiefen.

Nimm dir einen Moment Zeit, um über die Antworten auf die gestellten Fragen nachzudenken. Befasse dich dabei besonders mit deinen Gedanken, Emotionen und Handlungen während des Selbsttests.

Welche Muster und Themen sind dir aufgefallen? Hast du Übereinstimmungen mit den Beschreibungen der weiblichen Urkraft bemerkt? Wo spürst du deine Stärke, Weisheit, Intuition und Kreativität am stärksten?

Auswertung & Selbsterkenntnis



Während du dich mit deinen Antworten beschäftigst, achte darauf, wie sie mit deinem täglichen Leben und deinen Beziehungen in Einklang stehen.

Welche Auswirkungen haben deine Erkenntnisse auf dein Denken, Fühlen und Handeln im Alltag? Vielleicht erkennst du neue Möglichkeiten, wie du deine weibliche Urkraft in verschiedenen Lebensbereichen einsetzen kannst, um ein erfüllteres und authentischeres Leben zu führen.

Denke auch darüber nach, wie du deine Beziehung zur Natur und zur weiblichen Urkraft weiter vertiefen kannst. Welche Rituale oder Praktiken könnten dir helfen, diese Verbindung zu stärken und zu pflegen?

Vielleicht möchtest du regelmäßig Zeit in der Natur verbringen, Meditationsübungen durchführen oder kreativ tätig sein, um deine weibliche Kraftquelle zu nähren.

Auswertung & Selbsterkenntnis



Abschließend erkenne an, dass die Reise zur Entfaltung deiner weiblichen Urkraft ein fortlaufender Prozess ist. Sei geduldig und liebevoll mit dir selbst, während du dich weiterentwickelst und wächst.

Erlaube dir, deine einzigartige Essenz zu umarmen und deinem Leben auf eine Weise Ausdruck zu verleihen, die im Einklang mit deinen innersten Werten, Bedürfnissen und Wünschen steht.

Alles Liebe dir.



DEIN WEG



*zu einem erfüllten und
authentischen Leben beginnt hier!*

Du willst tiefere Einsichten erhalten und Klarheit über deine Ziele ,
sowie den nächsten magischen Schritt auf deinem Pfad gewinnen
Du brauchst einen detaillierten Plan wie du die weibliche Urkraft in
dir erwecken und im Alltag integrieren kannst?

Dann schenke ich dir zusätzlich ein 30-minütiges
Strategiegespräch, in dem wir gemeinsam maßgeschneiderte
Ansätze und Praktiken erstellen, die perfekt auf deine
persönlichen Bedürfnisse und Lebensumstände abgestimmt sind.

Sichere dir gleich einen der begrenzten Termine unter:

<https://calendly.com/catena-ruptor/strategiegesprach>

Ich freue mich darauf, dich auf deiner magischen Reise zu
begleiten!