



Soulful

ERWECKE DEIN HIGHER SELF

Checkliste

HIGHER-SELF-INTEGRATION
IN 7 KLEINEN SCHRITTEN

Higher-Self-Integrations-Checkliste

7 Schritte, um deine neue Frequenz im Alltag zu halten

Diese Checkliste ist dein täglicher Anker, um die Energie deines Höheren Selbst immer wieder bewusst zu aktivieren. Drucke sie dir aus oder speichere sie auf deinem Gerät, damit sie dich jederzeit begleitet.

1. Morgens bewusst ankommen

Schließe für 1 Minute die Augen, atme tief ein und aus und spüre, wie die Energie deines Höheren Selbst deinen Körper füllt.

2. Die Higher-Self-Frage

Bevor du eine Entscheidung triffst, frage dich:
„Wie würde mein Höheres Selbst jetzt wählen?“

3. Identität sichtbar machen

Schreibe einen Satz auf, der deine Higher-Self-Identität beschreibt, und platziere ihn dort, wo du ihn täglich siehst.

4. Präsenz-Moment einbauen

Nimm dir jeden Tag einen kleinen Moment nur für dich – ohne Ablenkung, um bewusst in deiner Energie zu bleiben.

5. Aus deiner Frequenz handeln

Tue heute mindestens eine Sache so, wie es dein Höheres Selbst tun würde – egal wie klein.

6. Abendlicher Rückblick

Notiere abends eine Situation, in der du heute in deiner Higher-Self-Energie warst.

7. Dankbarkeit fühlen

Fühle abends bewusst drei Dinge, für die du heute in dieser Energie dankbar bist.



Schaffe dir Räume, in denen du dich hören kannst.

Diese Impulse sind keine Aufgaben.
Sie sind Erinnerung. Entscheidung.
Frequenzarbeit.

Higher-Self Kontakt beginnt nicht
irgendwann - sie beginnt genau dort, wo du
bereit bist, deine Energie nicht mehr nach
außen zu geben, sondern in dir zu halten.

In deinem Körper. In deinem Energiefeld.
In deiner Wahrheit.



Aber tiefe Veränderung entsteht nicht im Lesen - sondern im Verkörpern.
Wenn du spürst, dass du nicht länger nur wissen, sondern wirklich leben willst,
was in dir angelegt ist - dann bist du bereit für den nächsten Schritt.
Ich begleite Menschen, die nicht länger im Außen suchen.
Sondern die bereit sind, sich innerlich auszurichten.
In ihre Frequenz zu kommen. Ihre Identität bewusst zu wählen. Und ihre Realität
aus dem Higher Self zu führen.
Wenn du fühlst, dass genau das jetzt dran ist:
Dann lade ich dich ein, mit mir zu arbeiten.

Du findest meine aktuellen Angebote, Coachings und Programme auf
www.my-true-self.de

Oder du buchst direkt dein Erstgespräch.

Denn du weißt längst:
Du bist bereit.



Raum für Notizen





WORKBOOK SELBSTFÜHRUNG

Veröffentlichung: Juni 2025

Autorin: Daniela Wöhlert

E-Mail: post@my-true-self.de

Website: www.my-true-self.de



aus Liebe zu mir selbst

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.