

SANDRA EICHHORN

Spiegel deiner Seele



Das Workbook für Dualseelen, um das
Geheimnis der Spiegelung zu
entdecken und Blockaden zu lösen

Hallo Herzensmensch.

Vielen Dank, dass ich dich auf deinem Dualseelenweg, der Twinflame-Journey ein Stück begleiten darf.

Mein tiefster Wunsch ist es, dich für diesen Weg zu begeistern & dir das Wissen und die notwendigen Ressourcen zu vermitteln, damit auch du frei durch diesen Prozess in die Liebe gehen kannst.

Ich bin Sandra, NLP Master und Coach, integrativer Coach, Hypnose- und Journey-Practitioner und selbst Dualseelen-Liebende und sehe meine Berufung als Spezialistin für emotionale Heilung.



Sandra Eichhorn

Alles Liebe für dich!

Vorwort

Deine Dualseele spiegelt dich und triggert alte Verletzungen in dir, wie du in ihm/ihr. Mit diesem Workbook verstehst du, wie ihr euch gegenseitig blockiert und was du tun kannst, um aus diesem Kreislauf auszubrechen.

*Spiegelneuronen:
Das Geheimnis hinter der unendlichen
Anziehung zwischen Dualseelen*



Die Entdeckung der Spiegelneuronen 1992 durch Giacomo Rizzolatti und sein Forscherteam an der Universität Parma, war zweifelsfrei eine der bedeutendsten Entdeckungen der Neurowissenschaften.

Spiegelneuronen ermöglichen uns - schnell und ohne Nachdenken - zu verstehen und zu fühlen.

Liebe ohne Worte



Sie sind ein unbewusstes Instrument, mit dem wir Gedanken und Gefühle unseres Gegenübers spontan und intuitiv verstehen können.

Informationen, die wir durch die Spiegelneurone erhalten, stehen uns ohne Zeitverzögerung und Nachdenken zur Verfügung, wir verstehen sie intuitiv ohne nachzudenken oder zu interpretieren.

Warum deine Dualseele fühlt, was du fühlst



Je ähnlicher uns eine Person ist, desto stärker geht die Resonanz mit ihr einher, was Sympathie, Freundschaft und Liebe beeinflussen kann.

Insbesondere Dualseelen teilen sich ein Bewusstsein und ihre Seelen sind eins.

Warum wir uns von anderen 'anstecken' lassen



Unser Gehirn ist ein Instrument unserer Psyche und nimmt täglich eine Vielzahl von Reizen und Hinweisen unbewusst auf.

Dabei gehen wir durch unsere Spiegelneuronen in Resonanz und können dadurch emotional und körperlich beeinflusst werden. Spiegelneuronen lassen uns "anstecken", was bedeutet, dass wir auf die Wahrnehmungen und Emotionen anderer reagieren.

Das Spiegelneuron- Phänomen im Alltag



Vielleicht kennst du das, manchmal geht es so schnell, dass wir gar nicht darüber nachdenken konnten: Wir erwidern ein Lächeln oder wir zucken zusammen, wenn jemand in unserer Nähe sich erschrickt.

*Musstest du schon mal gähnen, wenn jemand in deiner Nähe gähnte?
Solche Beispiele erleben wir ständig im Alltag- das sind Spiegelneuronen.*

Magie der Spiegelneuronen



Es verwundert uns nun nicht mehr,
wie diese magnetische Anziehung,
diese untrennbare Verbindung und
diese unendlich große Liebe
entstehen.

Fluch & Segen zugleich



Und auch werden uns die „Nebenwirkungen“ dieser Liebe bewusst. Jeder Gedanke, jede Empfindung wird durch unsere Dualseele direkt und unbewusst wahrgenommen und gespiegelt. Solange wir unsere Seelenwunden in uns tragen und uns ihrer zum Teil auch gar nicht bewusst sind, werden uns diese durch diesen besonderen Menschen (unser Spiegelbild) gespiegelt.



Doch damit nicht genug. In unserer Dualseele lösen wir die gleichen Emotionen aus, die in uns toben. Wir leiden unter den gleichen Wunden, wir fühlen die gleichen Emotionen.

In den meisten Fällen aber agieren wir diese auf völlig gegensätzliche Weise aus.

Wenn ein Teil klammert, geht der Andere in den Rückzug und umgekehrt.



Auf diese Weise führen wir einen Tanz miteinander auf, der aus Rückzügen und Klammern, on/off, Freude und Leid besteht, solange wir unser inneres Kind nicht heilen.

Heilt unser inneres Kind, so wird unsere Dualseele auch dieses spiegeln und mit uns heilen.

Wir sind eins



Zusatzinfo: Diese Spiegelneuronen verbinden uns mit allen Menschen, zu denen wir Kontakt haben. Heilen wir unsere Wunden, werden all unsere Beziehungen eine positive Wendung nehmen.

Wie du die Spiegelneuronen für dich nutzen kannst



Die intensive Verbindung zwischen Dualseelen funktioniert wie ein Verstärker für Gedanken, Emotionen und Reaktionen jeglicher Art, positiv als auch negativ.

Wenn du deine persönlichen Überzeugungen aufdeckst, verstehst du auch die Dynamik mit deiner Dualseele und kannst sie beeinflussen.

Die Begegnung mit unserer Dualseele triggert die tiefsten Traumata...



...unserer Vergangenheit und durch unser ungeheiltes, verletztes inneres Kind wird das Fließen der Liebe zwischen beiden Partner gehindert.

Deshalb ist es so enorm wichtig, Kontakt mit unserem inneren Kind aufzunehmen und ihm ein Zuhause, Annahme und Geborgenheit zu geben.

Das verletzte innere Kind



Es gibt zwei Aspekte in uns: das innere Kind, das unsere Emotionen repräsentiert, und der innere Erwachsene, der unser Denken und Bewusstsein darstellt. Wenn diese beiden Aspekte nicht miteinander in Kontakt stehen, fühlen wir uns allein und leer.

Nun lade ich dich ein, mit einer kurzen Spiegelübung einen ersten vorsichtigen Kontakt mit deinem verletzten inneren Kind aufzunehmen.

#1 Übung "Was ich aussende"

Erinnere dich einen Augenblick an eine belastende Situation mit deiner Dualseele.



01 Was hast du kurz vor oder während der Situation über dich, ihn oder euch gedacht?

02 Was hast du geglaubt?

03 Was hast du gefühlt?



04 *Ich bin zu wenig...*

05 *Wir sind...*

06 *Er/Sie ist...*

07 *In der Situation fühlte ich mich so:*

*Diese Glaubenssätze sind
durch Prägungen und Muster
entstanden...*



*... die wir als Kinder aufgenommen haben
und die Gefühle wie Trauer, Angst, Scham
und Wut hervorrufen. Die Basis ist in der
Regel mangelndes Selbstwertempfinden
oder auch das Empfinden, unwürdig zu
sein.*

*Unser Ziel ist es, unsere Wunden durch
den erwachsenen Aspekt unserer
Persönlichkeit zu heilen, indem wir unser
inneres Kind liebevoll durch den inneren
Erwachsenen beschützen.*

Hast du gewusst, dass negative Gedanken dazu führen, dass dein Körper Hormone ausschüttet, die deine Gefühle beeinflussen und schließlich dein Handeln bestimmen?"



01 *Wenn ich so denke und fühle wie in der beschriebenen Situation, handle ich folgendermassen...*

#2 Übung "Der Spiegel"

Wenn du dir nun deine notierten Gedanken erneut durchliest, kannst du auf einer Extra-Seite alles Aufgeschriebene für deine Dualseele umformulieren.

z.B. ich fühlte mich nicht gut genug - er/sie fühlte sich nicht gut genug...



01 In der folgenden Situation mit meiner Dualseele...

02 Hat er/sie gedacht oder geglaubt dass...

03 Das fühlte sich so für ihn/sie so an...

In dem Wissen, dass er / sie ähnlich oder 100% gleich gedacht und gefühlt hat, was würdest du gern stattdessen denken?



*Platz für deine Notizen, Gedanken,
Emotionen, Fazit*

Das verletzte innere Kind



Wir neigen dazu, unseren inneren Erwachsenen zu bevorzugen, während wir unser inneres Kind ablehnen, da wir in der Vergangenheit oft erlebt haben, dass Kinder als weniger wichtig oder wertvoll betrachtet werden.

Dies führt zu negativen Selbstgesprächen, mangelnder Selbstliebe & auch Emotionen wie Ohnmacht / Machtlosigkeit.

Spiegel des inneren Kindes



Und genau das wird uns im Außen gespiegelt und zeigt sich in Resultaten in unserem Leben. Was wir in uns ablehnen, lehnt auch unsere Dualseele in uns ab.

Erst wenn wir unser inneres Kind akzeptieren und schätzen, können wir auch von unserer Dualseele wahrgenommen und geschätzt werden.

Wir können uns von den Problemen befreien, die aus ungesunden Prägungen resultieren.

#3 Übung "Die Lösung"

Schreibe dir ganz genau auf, was du nicht mehr über dich denken möchtest.



01 Ich möchte nicht mehr denken / glauben, dass....

02 Und nun schreibe bitte auf, was du nicht mehr fühlen möchtest...

03 Welche Handlungen gehören nicht mehr in deine Zukunft?

Die wesentliche Voraussetzung



...um von unserer Dualseele wahrgenommen, angenommen und geschätzt zu werden ist, unser inneres Kind wahrzunehmen, anzunehmen und zu schätzen!

Wenn unser inneres Kind heilt, werden wir frei & unabhängig und können uns liebevoll mit unserer Dualseele verbinden und die Liebe fließen lassen.

Wir profitieren davon auch insofern, dass wir uns nicht mehr selbst sabotieren und Beziehungsprobleme, depressive Verstimmungen oder Angst- und Panikattacken lösen können, denn sie entstehen genau aus diesen ungesunden Prägungen.

Das geheilte innere Kind...



...macht uns frei und unabhängig & gibt uns selbst die Kontrolle und Macht über unser eigenes Leben zurück und lässt uns der Opferrolle entwachsen.

Wir können uns liebevoll mit anderen Menschen verbinden, weil unser inneres Kind frei & leicht, glücklich & in Leichtigkeit leben und lieben kann.

Und genau dieses wunderschöne Leben ist auch dein Geburtsrecht, und kein bisschen weniger ! Hast du das gewusst?

Nächste Schritte

Herzlichen Glückwunsch! Du hast das Workbook erfolgreich abgeschlossen und bist damit einen Schritt weiter auf dem Weg zu der erfüllenden Beziehung mit deiner Dualseele. Doch was kommt jetzt?

Wenn es für dich an der Zeit ist den nächsten Schritt zu gehen und du deine Reise zur Erfüllung dieser Liebe fortsetzen möchtest, lade ich dich ein, mit mir zu arbeiten. Ich habe zwei großartige Optionen für dich:

Option 1

Buche dein kostenfreies Dualseelen-Perspektiven-Gespräch

In diesem Termin sehen wir uns deinen persönlichen Dualseelenweg an und analysieren, wo genau das Potential für die gelebte Beziehung mit deiner Dualseele liegt.

Wir zeigen dir, was genau du tun kannst, um die Dynamik zwischen deiner Dualseele und dir ins Positive zu wandeln und den Grundstein für die gelebte Dualseelen-Union zu legen.

Du erhältst von uns einen Aktionsplan für deinen Heilungsweg

Melde dich schnell zum Dualseelen-Perspektiven-Gespräch an:
info@lilith-coaching.com

Option 2

Melde dich für meine Masterclass

*"Entdecke, wie du deine Schutzstrategien
überwinden und die Dualseelen-Liebe
leben kannst"*
an.

*Diese intensive und tiefgehende
Masterclass ist die perfekte Ergänzung
und Vertiefung des Workbooks .*

Du lernst:

*✦✦ Wie du deine Schutzstrategien erkennst
und verstehst*

*✦✦ Warum sie in der Dualseelen-Liebe
besonders stark wirken*

*✦✦ Wie du dich von ihnen löst und die
Liebe in dein Leben
lässt*

Kontakt

Egal welche Option du wählst, ich bin hier, um dich auf deinem Weg zur Erfüllung deiner Dualseelen-Liebe zu unterstützen. Melde dich gern bei mir und erlebe die Liebe, die du verdienst!

Ich freue mich darauf, von dir zu hören!

 ***Email: info@lilith-coaching.com***

 ***WhatsApp / Telefon: +49151-53517959***

 ***Masterclass***