

Phänomen-Verlag



**Mandy John**

**DIE SEELE WILL WANDERN**

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Mandy John - Die Seele will wandern

EAN 978-84-12868050

Phänomen-Verlag

Web: [www.phaenomen-verlag.de](http://www.phaenomen-verlag.de)

E-Mail: [kontakt@phaenomen-verlag.de](mailto:kontakt@phaenomen-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung, der Einspeicherung und der Verarbeitung in elektronischen Systemen, des Nachdrucks in Zeitungen und Zeitschriften, des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen oder Video, auch einzelner Textteile.  
Satz & Gestaltung: Phänomen-Verlag, 2024

*Danksagung*

*geliebte Seele, dass du mit mir auf dieser Reise bist. Dein Licht  
ist meine Erfüllung.*

## INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	7
Tag 1 – Dankbarkeit	9
Tag 2 – Körperbewusstsein	14
Tag 3 – Erwartungen	19
Tag 4 – Hingabe	24
Tag 5 – Jetzt	28
Tag 6 – Selbstwert	33
Tag 7 – Selbstliebe	38
Tag 8 – Inneres Kind	43
Tag 9 – Gefühle	47
Tag 10 – Beziehung	51
Tag 11 – Seele	55
Tag 12 – Visionen	60
Tag 13 – 353(354) - Festigungsjahr	65
Über die Autorin	71

## EINLEITUNG

Aus der Tiefe meiner Seele: vielen Dank, dass du dich für meine ganzheitliche Selbstreflexions-Methode zur Zielrealisierung „Seele will wandern“ entschieden hast. Besorge dir für deine Selbstbeobachtung ein Notizbuch, dein Erfolgsjournal, in welchem du deine Wahrnehmungen dokumentierst. Dein Erfolgsjournal wird infolge dessen deine relevante Ergebnissicherung. Mit dieser spirituellen Selbstanalyse schreibst du eigenverantwortlich und achtsam deine Träume in Ziele um. Du erlernst, dich selbst zu coachen und nutzt dein eigenes Potential für persönliches Wachstum. Einer Entscheidung, ehrlich mit dir selbst zu sein, bedarf es, dich zwölf Tage mit dir, deinen Wünschen und deinem wahren Glück auseinander zu setzen. Dein bewusstseinsweiternder Prozess erfordert Geduld. Nimm dir ausreichend Zeit für dich in ruhiger und entspannter Atmosphäre. Im Festigungsjahr setzt du deine, in den zwölf Tagen gewonnenen,

Erkenntnisse um. Diese Selbstreflektions-  
Methode kannst du jährlich wiederholen. Ich  
wünsche dir von Herzen eine wunderschöne  
Reise auf dem Seelenspielplatz Erde.

Mandy John

Januar 2024.



## TAG 1 – DANKBARKEIT

Mit deiner gezielten Dankbarkeit für dich und dein Leben, schenkst du dir selber deine höchste Aufmerksamkeit. Indem du dir bewusst wirst, dass du dir alles, was bei und mit dir ist, bereits in der Vergangenheit manifestiert hast. Du übernimmst in diesem Moment Verantwortung für dein Selbst. Indem du dich bedankst, schenkst du dir die Möglichkeit für deine Veränderung. Du zeigst dir damit, dass du dankbar annimmst, was du bisher (un-)bewusst energetisch angezogen hast und öffnest dich für weitere lebensverändernde Möglichkeiten.

Dein Erfolgsjournal füllst du ab heute täglich mit deinen Beobachtungen.

- Lege dir schriftlich ein Ziel für den heutigen Tag fest. Erdenke dir ein Ziel, welches du auch heute wahrhaftig erreichen kannst. Ist dieses zu groß, zerlege es dir in Zwischenziele, so dass du ermutigt bleibst und in die Umsetzung kommst. Was ist heute für dich machbar? Du kannst dir zum Beispiel vor-

nehmen, deinen Wohnraum auszusortieren: Was macht dich glücklich? Behalte nur, was du wirklich benötigst und dich erfüllt. Was erfüllt deine Sinne? Ebenso kannst du etwas erledigen, was du aufgeschoben hast. Gibt es etwas in deinem Wohnbereich, was du zu verändern gedenkst? Ist etwas Geliehenes bei dir, das du längst zurück geben wolltest? Eventuell gibt es einige Seiten in einem Buch, welches du lesen wolltest? Beginne mit einfachen Zielen, nah bei dir. Nimm dir die Zeit für dich, dein Ziel an diesem Tag zu erfüllen.

- Schreibe dir eine Affirmation auf. Eine positive Bekundung, woran du heute glaubst. Suche dir auch gern Inspirationen im Internet. Positive Affirmationen sind z. B.: „Ich bin gut genug.“, „Ich bin glücklich.“, „Ich ziehe Wunder an.“, „Ich werde geliebt.“. Du fühlst, wenn du die richtige Affirmation für dich gefunden hast. Dein erster Gedanke ist richtig, vertraue dir. Es gibt bei dieser Selbstreflexions-Methode kein „falsch“. Gestalte deine Affirmation

bleibend, z. B. auf einen Stein, den du heute findest.

- Gönn dir Momente der Ruhe, schaue dich in deinem jetzigen Leben um und notiere deine Betrachtungen. Was ist real bei und mit dir, für das oder den du dankbar bist? Notiere alles, was sich für dich „richtig“ anfühlt. Mit wem fühlst du dich geborgen? Fühle in dich hinein, wer oder was kommt dir in den Sinn, die/der dich unterstützt? Wen kannst du jederzeit anrufen, egal, wie du dich fühlst? Wer ist immer für dich da? Für wen bist du immer da? Was hast du bisher alles erreicht? Was umgibt dich, das dich glücklich macht? Was liebst du? Was machst du gern? Was machst du dabei richtig gut? Wodurch hebst du dich von anderen ab? Welche Talente sind die deinen? Worauf kannst du dich bei dir jederzeit verlassen? Was macht dich einzigartig? Was tust du gern für dich? Was magst du an deinem Leben? Reflektiere an dieser Stelle dein bisheriges Leben und spüre alles auf, wodurch du dich bisher unterstützt gefühlt hast. Erinnere dich an Momente, für die du heute

noch dankbar bist. Wann bist du über dich hinaus gewachsen und hast Hindernisse überwunden? Wann warst du für andere da und hast sie mit deinem Dasein unterstützt? Welche Ängste hast du überwunden und welcher Vorteil ergab sich daraus? Durchleuchte deine bisherige Lebenszeit und notiere dir unter dem Gesichtspunkt der Dankbarkeit deine wertvollsten Erfahrungen.

- Beobachte heute und in diesen zwölf Tagen genau: Wer begegnet dir, welches Gefühl hinterlässt es bei dir? Wer oder was erscheint dir in deinen Gedanken? Notiere dir in möglichst jeder Gelegenheit deine Empfindungen. Ein jeder Gedanke führt dich näher an deine Essenz. Zeigen sich besondere Wünsche, eine Sehnsucht, die in dir schlummert oder ein unausgesprochener Traum? Wann fühlst du dich zufrieden? In welchem Bereich wünschst du dir eine Veränderung?
- Von nun an täglich, notierst du dir am Ende eines jeden Tages deine persönliche Dank-

barkeitsliste. Indem du deine Aufmerksamkeit darauf lenkst, wofür du dankbar bist, ziehst du Wunder in dein Leben. Was war dein heutiges i-Tüpfelchen? Über welches Tagesereignis bist du besonders dankbar? Was ist dir glückliches geschehen? Gab es einen besonderen Menschen, den du heute getroffen hast, bzw. der bei dir ist? Sind dir in deinem Außen Dinge aufgefallen, die dich erfreut haben? Finde täglich fünf bis zehn Punkte.