



**LEKTION 4:  
GESTALTE DEIN  
LEBEN**

# GESTALTE DEIN LEBEN

---

## In dieser Lektion lernst du:

- × Wie du die Verbundenheit zur Natur und Erdung wieder erlernen kannst – auch, wenn du in der Grossstadt wohnst
- × Warum das präsent sein im Hier und Jetzt so wichtig ist für deine Vitalität
- × Verschiedene Anwendungen für geistige Heilung, die du sowohl an dir selbst oder anderen nutzen kannst
- × Wie die Planetenenergie uns beeinflusst

In dieser letzten Lektion greift Vadim wichtige Themen auf, die das Online-Training komplettieren, damit du perfekt ausgestattet bist, um dein Leben so zu gestalten, wie du es dir erträumst.

Es ist nun Zeit für Erdung. Durch diese letzte Lektion kommst du ganz bewusst im Hier und Jetzt an und öffnest dich der Vitalität. Das wichtigste, was du neben den Ritualen, Rezepten und Übungen mitnehmen kannst für die Zukunft, die sich nun aus deiner Gegenwart entfaltet, ist: den Fokus zu bewahren. Abschliessend wird dir die folgende Übung dabei helfen:

## ÜBUNG: Implementierung in den Alltag

Erinnere dich zurück zum Anfang des Online-Trainings. Blättere gern einige Seiten vor, um dir deine Notizen nochmals anzuschauen. Warum hast du angefangen? Warum willst du bewusster mit deiner Energie umgehen? Werde dir darüber klar. Formuliere dir einen Satz, den du als Anker nutzen kannst, wenn du mal aus der Bahn gebracht wirst.

Dieser Satz kann ein Ziel beinhalten, positive Emotionen oder einfach deinen ganz persönlichen Grund, warum es dir wichtig ist, deine Energie selber lenken zu können. Schreibe ihn dir in Grossbuchstaben auf! Dieser Satz wird dich in Zukunft immer wieder daran erinnern, warum du angefangen hast und dich somit zurück zu deinem Fokus bringen, falls du diesen mal verlierst.



Geheimnisse der Energie

MIT VADIM TSCHENZE





