



GEDANKEN CHALLENGE

JOCHEM, MELANIE

Lerne Deine Gedanken und die Kraft dahinter kennen.





J o c h e m, Melanie

SELBSTTHEILUNG
mit **S**PASSFAKTOR

Praxis:

Hagenstr. 1

42653 Solingen

Mobil: 0157 - 30 70 48 11

Email: kontakt@lifecoach-melaniejochem.de

Homepage: www.lifecoach-melaniejochem.de

Diese PDF unterliegt dem Urheberrech.: Copyright: © Melanie Jochem



WORUM GEHT ES?

PERSPEKTIVWECHSEL

Sinn und Zweck dieser Gedankenchallenge ist es, einen Perspektivwechsel auf Deine Gedanken zu bekommen.

Denn viel wichtiger als das, WAS Du denkst,
ist das WIE Du denkst.

ABLAUF

Die Gedanken – Challenge teilt sich in
4 Phasen bzw. 4 Wochen ein.

- Gedanken beobachten
- Gedanken qualitativ einwerten Teil 1 und 2
- Stattdessen – Gedanken
- Training

WOCHE 1

GEDANKEN BEOBACHTEN

Nimm Dir **drei** mal am Tag mindestens **5 Minuten** Zeit und "schaue" Dir beim Denken zu. Lasse Deine Gedanken einfach kommen und gehen, ohne dass Du sie bewertest, verändern oder sonst was damit machen willst. **NUR** beobachten!!!

- Trage Dir dafür am Besten drei feste Zeiten ein, z.B.:
 - 9 Uhr
 - 13 Uhr
 - 19 Uhr (je mind. 5 Minuten)
- Stell Dir evtl. sogar Deinen Handy-Wecker auf diese Zeiten ein, damit Du es in Deinem Alltagswust nicht vergisst.
- **Gönn Dir Deine 5 Minuten !!!**
- Warum? Du lernst wert- und handlungsfrei zu beobachten.
Beste Voraussetzung, um später etwas zu verändern.

WOCHE 2

GEDANKEN QUALITATIV EINWERTEN TEIL 1

Zu den gleichen Zeit wie in der ersten Woche gehst Du jetzt über, Dir die Qualität Deiner Gedanken anzuschauen. Erstelle dazu am Besten eine Liste, die Du neben Dich legst und im Anschluss ausfüllst oder Du nimmst das von mir erstellte Arbeitsblatt.

In dieser Woche geht es “nur” darum, zu ergründen, ob Deine Gedanken eher positiver oder eher negativer Art für Dich sind.

- Ist der Gedanke * positiv oder * negativ gewesen?



Lichtflüstern

Das Lichtflüstern fließt intuitiv aus der Seele zu einem klar benannten Thema. Oder zu dem, was gerade in Deinem Leben am besten passt.

✧ Was wird für ein Lichtflüstern benötigt?

Folgende Angaben genügen:

- Vorname (der Rufname genügt, gerne mit Nachname optional)
- Geburtsdatum (zur energetischen Zuordnung – nicht zwingend, aber hilfreich)
- Wunschthema oder aktueller innerer Ruf:
 - z. B. „Augen“, „Sichtbarkeit“, „Herzöffnung“, „Partnerschaft“, „Loslassen“, „Trauer“, „Klarheit“, etc.
 - Alternativ auch nur ein Satz wie: „Ich spüre, ich stehe an einer Schwelle und wünsche mir eine lichtvolle Unterstützung.“

Optional, wenn vorhanden:

- Ein kurzes Gefühl oder Stichwort: „Ich bin gerade unsicher, wohin mein Weg geht.“
- Oder eine Frage wie: „Was will mir mein Symptom zeigen?“

✧ Mehr braucht es nicht. Das Flüstern spricht direkt zur Seele – aus meinem Raum, über mein Licht, in deine Zellen hinein.

✧ **Du spürst, dass dieses Licht dich ruft?**
Dann sende mir einfach dein Stichwort oder Thema – und empfangе dein persönliches Flüstern.

Das Lichtflüstern ist für Dich ein **kostenfreies Geschenk** – von mir für Dich – von Herz zu Herz.

Schreib mir z.B. per WhatsApp: **Lichtflüstern** und ich melde mich schnellstens bei Dir.

Scan den QR-Code und schon bist Du bei mir in WhatsApp
alternativ: +49 157 30 70 48 11





Beispieltext – Lichtflüstern deiner Seele (als Geschenk auch für Dich)

**Lichtflüstern deiner Seele
Überbracht im Namen deiner innersten Essenz
von Melanie – Na'Liah-Aenara**

Du Wundervolle Seele,
du liest diese Zeilen nicht zufällig. Etwas in dir hat gerufen – leise vielleicht, doch bestimmt.
Dieses Lichtflüstern ist wie der zarte Hauch eines Windes, der an deine Erinnerung klopft:

„Ich bin mehr als mein Alltag.
Ich trage ein Leuchten, das erinnert werden will.“

Dein Seelenfeld zeigt sich in einem zarten, perlmuttschimmernden Farbton – mit feinen goldenen Strömen darin. Du hast ein lichtiges Herz, das oft spürt, bevor Worte entstehen, und eine tiefe Verbindung zu etwas Größerem – auch wenn du es nicht immer benennen kannst.

Gerade jetzt – in dieser Zeit deines Lebens – liegt ein Übergang in der Luft.
Ein innerer Wandel, vielleicht noch nicht sichtbar im Außen, aber fühlbar:

- ☞ Ein Ruf, dich selbst tiefer zu erkennen.
- ☞ Ein Wunsch, mit deiner Seele bewusster in Berührung zu sein.

Was dich ausmacht, ist eine leise Kraft.
Eine stille Weisheit, die oft unterschätzt wird – auch von dir selbst.
Doch sie ist da.
Und sie will mehr Raum.

Dieses Flüstern ist wie ein Lichtgruß deiner inneren Essenz.
Ein Vorgeschmack auf das, was möglich ist, wenn du tiefer eintauchst –
in dein wahres Sein, in deine Seelenfrequenz, in das Licht, das dich erinnert.

Bis dahin:
Halte dein Herz offen.
Lausche. Vertraue.
Du bist gemeint.

Von Herz zu Herz
Melanie - Na'Liah-Aenara ✨

Wenn dich das Lichtflüstern berührt hat, lade ich dich ein, tiefer einzutauchen...» zur Lichtpassage

WOCHE 2 - ARBEITSBLATT

GEDANKEN QUALITATIV EINWERTEN TEIL 1

Tag	positiv	negativ
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

WOCHE 3

GEDANKEN QUALITATIV EINWERTEN TEIL 2

Jetzt in der dritten Woche gehst Du noch einen Schritt tiefer und schaust Dir nicht mehr nur die grobe Einteilung Deiner Gefühle nach positiv und negativ an. Was genau fühlst Du bei diesem Gedanken? Lass Dich von der letzten Woche leiten und prüfe zunächst, ob es ein negativer / unangenehmer Gedanke oder ein positiver / angenehmer ist und von dieser ersten Einschätzung aus, schaust Du tiefer:

- Welche Gefühle waren bei diesem Gedanken mit im Spiel?
- Ist das ein wiederholter Gedanke?

WOCHE 3 - ARBEITSBLATT

GEDANKEN QUALITATIV EINWERTEN TEIL 2

Tag	Welche Gefühle waren im Spiel?	Waren es wiederholte Gedanken?
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

WOCHE 4

STATTTDESSEN - GEDANKEN = PERSPEKTIVWECHSEL

Nachdem Du nun drei Wochen lang Deine Gedanken bemerkt und notiert hast, ziehst Du Resümee: Wie ist Deine unbewusste Gefühlslage?

Wenn Du jetzt an Deinen "festen Gedankenzeiten" Deinen Gedanken wahrgenommen hast, überlege Dir, welche Möglichkeiten Du noch hast, darüber zu denken? Geh spielerisch damit um und erweitere Deine Perspektive. Es gibt IMMER mehr als eine Möglichkeit, über etwas zu denken.

Lerne so oft es geht, auf Deine Gedanken aus anderen Perspektiven zu schauen. Warum? Das schafft Flexibilität, erweitert Deinen Gedanken- und somit auch Deinen Handlungsspielraum. Die Perspektive darf ruhig auch mal ein wenig verrückt sein. Es handelt sich schließlich um Gedankenspiele. Tob Dich aus, sei kreativ, verrückt, verrückt, lustig, kindisch und hab ganz viel Spaß dabei.



Lichtpassage

Raum für dein Erwachen in Tiefe

Es gibt Momente, da ruft deine Seele nicht mehr nur nach Worten – sondern nach Wandlung. Nach einem Raum, in dem du nicht analysierst, sondern fühlst.

Nicht mehr suchst, sondern dich erinnerst.

Die Lichtpassage ist ein individuell geführter Weg – durch die Tore deiner inneren Wahrheit, in dein Seelenfeld, hin zu jener Klarheit, die in dir bereits in Dir lebt.

✦ **Sie besteht aus mehreren Phasen und umfasst ca. 10–12 DIN A4 Seiten:**

- Einstimmung & Begrüßung deiner Seele
 - evtl. mit Lichtname oder Frequenzbild
- Beschreibung deiner aktuellen Seelenfrequenz
 - Farbton, Bewegung, Klangsymbolik
- Dein aktueller Übergang / Lichtpunkt im Leben
 - was jetzt wichtig ist, worauf du achten darfst
- Impulse aus deinem Urlicht-Feld
 - Erinnerung, Affirmation, Klang oder Seelenwort

Du kannst jederzeit einsteigen – ob du noch ganz am Anfang stehst oder bereits mitten in deiner Bewusstseinsreise bist.

Scanne mich und öffne dein nächstes Tor:

Möchtest du dich auf den Weg machen?

Dann kontaktiere mich direkt über WhatsApp oder schreib mir eine E-Mail mit dem Stichwort: **Lichtpassage**:

✉ kontakt@lifecoach-melaniejochem.de

☎ WhatsApp: +49 157 30 70 48 11

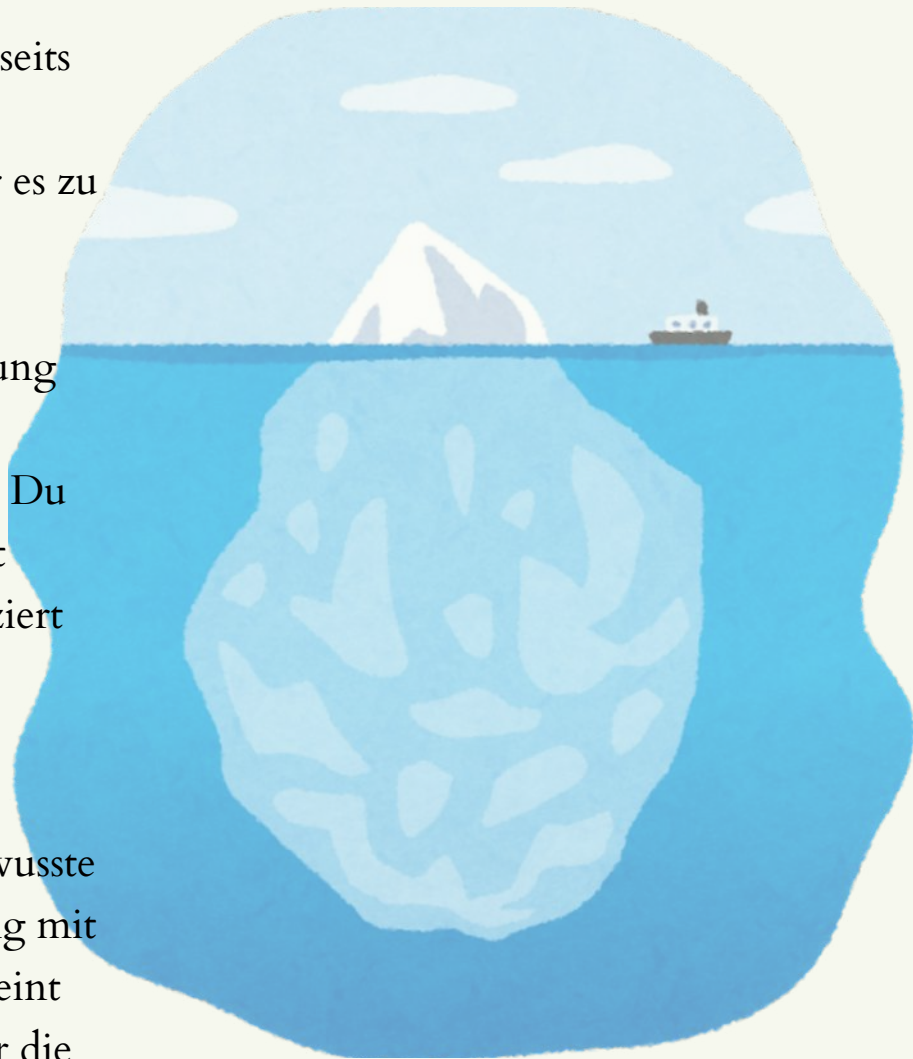


WARUM DAS GANZE?

Wir denken ca. 60.000 Gedanken am Tag, davon ca. 95-99 % **unbewusst**. Darin steckt einerseits eine Menge Zündstoff aber auch viel hilfreiches, wenn wir es zu nutzen wissen.

Ist Deine Gedankengrundhaltung aber eher destruktiv, nicht zielführend und negativ, darfst Du Dich über die Ergebnisse nicht wundern. Dein Gehirn produziert das, worauf Du Deine Aufmerksamkeit lenkst.

Hier ist es allerdings die unbewusste Aufmerksamkeit in Verbindung mit einer starken Gefühlslage gemeint und schwupp ist das Rezept für die versalzene Suppe perfekt. Daher hilft es diese 95-99 % verstärkt bewusst wahrzunehmen!



SELBSTTHEILUNG
mit SPASSFAKTOR

WOCHE 4 - ARBEITSBLATT

STATTTDESSEN - GEDANKEN = PERSPEKTIVWECHSEL

Tag	Welche Möglichkeiten habe ich noch?	Wie könnte der Gedanke aus einer anderen Perspektive aussehen?
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

SELBSTTHEILUNG
mit SPASSFAKTOR

WOCHE 4 - ARBEITSBLATT

STATTTDESSEN - GEDANKEN = PERSPEKTIVWECHSEL

Tag	Wie möchte ich STATTTDESSEN denken?
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Samstag	
Sonntag	

SELBSTTHEILUNG
mit SPASSFAKTOR

ABSCHLUSS

TRAINING - UMSETZUNG IN DEN ALLTAG

Jetzt bist Du Dir vier Wochen lang auf die Schliche gekommen. Ab jetzt geht es darum, Dir im Laufe Deines Tages immer wieder den ein und anderen Gedanken zu schnappen, zu schauen wie fühle ich mich dabei, die Perspektive zu wechseln und Dir STATTDESSEN einen anderen Gedanken zurechtzulegen.

Training, Training, Training!

Warum?

Werde zum Schöpfer Deiner Gedanken und Deiner Gefühle.

Auf der nächsten Seite findest Du kleine Anhänger mit Impulsen für zwischendurch. Schneide sie aus, leg Sie z.B. in ein Kästchen und zieh immer mal das eine oder andere, um Dir ein gutes Gefühl zu bescheren. Du kannst Dir einen Impuls auch z.B. an Deinen Kühlschrank, den Badezimmerspiegel kleben oder ins Portemonnaie stecken. Sei auch hier kreativ.

Ich wünsche Dir für Deine Zukunft alles erdenklich Gute!

SELBSTTHEILUNG
mit SPASSFAKTOR

Selbstlernkurs



DU ERHÄLTST UMFANGREICHES VIDEOMATERIAL, UNTERLAGEN UND ALLES, WAS DU ANSONSTEN NOCH BENÖTIGST WERDE ICH DIR GENAU ERLÄUTERN. KEINE SORGE, DU BRAUCHST KEINE WEITEREN ANSCHAFFUNGEN DAFÜR MACHEN. DU HAST ALLES IMMER BEI DIR. LASS DICH ÜBERRASCHEN.

"Wenn dein Körper noch festhält"

- **löse, was nicht mehr zu Dir gehört**

In unserem Leben knüpfen wir unzählige Verbindungen zu Menschen. Manchmal sind diese Verbindungen positiv und stärkend, doch oft genug hinterlassen sie auch Spuren, die uns belasten. Diese unsichtbaren "Drähte" können uns energetisch binden, selbst wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Vielleicht fühlst du dich gestresst oder blockiert, ohne genau zu wissen, warum.

Mein Selbst-Lernkurs "HOPP und WE(G)X - Trenn Dich sauber vom EX" hilft dir, diese Verbindungen zu erkennen und aufzulösen.

Kursinhalte:

- Erkennen und Verstehen energetischer Verbindungen:
Entdecke, wie du herausfindest, welche Personen in deinem Leben dich noch belasten, sei es ein Ex-Partner, eine frühere Arbeitsbeziehung oder sogar Familienmitglieder.
- Körperintelligenz nutzen:
Lerne, die Signale deines Körpers zu deuten, die dir zeigen, wo diese Verbindungen noch bestehen und wie sie dich beeinflussen.
- Effektive energetische Werkzeuge:
Erhalte Techniken und Übungen, um diese Verbindungen sanft zu lösen und dich von Altlasten zu befreien.
- Langfristige Befreiung von toxischen Beziehungen:
Erlebe, wie du ohne diese Belastungen neue Beziehungen und Lebenssituationen freier und glücklicher gestalten kannst.
- Spezialthema für Frauen als EXKLUSIV-Bonus
Verstehe die besonderen Herausforderungen, die Frauen nach intimen Verbindungen erleben können, und lerne, wie du diese spezifischen energetischen Lasten auflöst.

HIER buchen

SELBSTTHEILUNG
mit SPASSFAKTOR



Lächel mal
wieder



Schreib Dir
einen
Liebesbrief

HAB EIN SCHÖNES GEFÜHL



Geniess die
Sonne

Gönn Dir was



HAB DICH
LIEB HEUTE



Geniess
die Natur



Verschenke
eine
Umarmung



Mach was
lustiges

Möchtest Du mehr Impulse, Ideen und Anregungen, dann komm in meine Facebook-Gruppe:



<https://www.facebook.com/groups/selbstheilungmitspass>

