



DEINE INNENSCHAU

JOURNAL PROMPTS

Nutze gern dein eigenes Tagebuch, um ausreichend Raum für deine Gedanken, freies Schreiben oder auch Skizzen zu haben - sei kreativ und lasse alles zu Papier fließen, was zu den Themen der Teachings in dir aufkommt oder was du behalten magst

SAMEN

Welche Samen hast du in dir erkannt?
Was möchtest du dieses Jahr säen?



KRÄFTE VEREINEN

WAS HAST DU GESPÜRT?

Wenn du an die beiden sich vereinenden Schlangen denkst:

Welche unterschiedlichen Kräfte in dir sehnen sich nach einer Vereinigung?

Bzw. was möchtest du (los-)lassen oder neu entfachen?

SCHLANGENSTAB

ERKENNTNISSE?

Was nimmst du für dich an Erkenntnissen, Einsichten oder neuen Informationen mit, die du ggf. vertiefen möchtest?
Welche Gottheiten sprachen dich besonders an und warum?
Was an der gesamten Symbolik des Bildes berührt dich oder spricht zu dir?

“HAPPY MOTHER”

GROSSMUTTER KACHINA

Welche Gefühle hat die handgeschnitzte indigene Figur in dir ausgelöst?

Welche Gedanken gingen dir dazu durch den Kopf?

Was spürst du in Bezug auf die achtsame Wertschätzung der Ältesten und deren Weisheit?

JOURNALING

ZUR VERTIEFUNG DER INNENWELTREISE

Was bedeutet "Stabträgerin" für dich?

Konntest du den Stab annehmen?

Wie fühlte sich das für dich an?

Was empfindest du beim Gedanken an die 1. Großmutter deiner Region? Und was bei einem Wieder-Erinnern oder Wieder-Beleben der matrilinearen Werte?

Wie verbunden fühlst du dich mit der Region, in der du lebst?

Wie könntest du diese Verbindung vertiefen?

Wie könntest du Teil der Landschaft sein?

Wie hast du dich gefühlt, als deine Samen sanft aufgeweckt wurden? Oder überhaupt in inniger Verbindung mit dem Großmutter-Spirit?

Hast du eine ältere weibliche Person in deinem Leben, mit der du eine tiefe Verbindung spürst und die dir Halt, Wärme und/oder Weisheit schenkt?

Welche Ahnin möchtest du sein?



STABTRÄGERIN

FÜR WAS STEHST DU?

Welche Werte trägst du wie in die Welt?

SAMEN SÄEN

ZIELE SETZEN

01 SAMEN EINS

Welchen 1. kleinen Schritt könntest du tun?



02 SAMEN ZWEI

Welche Ziele greifen ggf. ineinander?



03 SAMEN DREI

Wer könnte dich unterstützen und wie?



04 SAMEN VIER

Wann ist eine gute Zeit zur Aussaat?

