

Vertraue deinem Kanal – und bleib dran!

Du bist nicht hier, um zu funktionieren. Du bist hier, um zu spüren. Um zu empfangen. Um verbunden zu sein.

Vielleicht bist du gerade erst dabei, deinem feinen Wahrnehmungskanal wirklich zu vertrauen. Vielleicht hast du schon erste Aha-Momente erlebt. Und vielleicht merkst du: **Da ist mehr.**

Mehr Tiefe. Mehr Verbindung. Mehr Klarheit.

Dieses Blatt schenkt dir 3 einfache Impulse, um weiterzugehen – in deinem Tempo, auf deine Weise.

IMPULS 1: Deine Wahrnehmung heute

Frage dich am Abend: Was habe ich heute „fein“ wahrgenommen – bevor ich es begründen konnte?

Schreib es auf. Auch wenn es nur kleine Eindrücke waren:

- Ein komisches Bauchgefühl.
- Ein Satz, der plötzlich in deinem Kopf war.
- Ein Bild oder eine Erinnerung, die wie „von selbst“ kam.

 **Tipp:** Führe ein kleines Empfangstagebuch. Das stärkt deine Intuition enorm.

IMPULS 2: Dein Wahrnehmungstyp im Alltag

Erinnere dich tagsüber immer wieder an deinen bevorzugten Kanal:

- **Bist du eher visuell?** Achte auf Bilder, Farben, Visionen.
- **Auditiv?** Lausche auf innere Worte, Musik oder Sätze.
- **Kinästhetisch?** Spüre Körperreaktionen, Berührungen, Atmosphäre.

Notiere abends: **Was kam durch deinen Kanal zu dir?**

IMPULS 3: Deine Richtung

Frage dich ganz intuitiv: Wohin zieht es mich? Was möchte meine Wahrnehmung mir sagen?

- Gibt es etwas, das sich immer wieder zeigt?
- Fühlst du dich zu einem bestimmten Thema, Ort oder Menschen hingezogen?
- Spürst du, dass du deine Hellsinne weiter erforschen willst?

 **Erkenne: Deine Wahrnehmung führt dich. Sie braucht nur deine Aufmerksamkeit – nicht deine Kontrolle.**

Du hast jetzt einen ersten Schritt gemacht, um deine feine Wahrnehmung bewusster zu erleben. Vielleicht hast du gespürt, wie sich etwas in dir klärt – oder wie dich eine der Übungen besonders berührt hat.

Willst du tiefer eintauchen?

Wenn du deine Hellsinne weiter stärken und vertiefen möchtest, findest du alle Infos zum vertiefenden Online-Kurs „*Intuitiv leben – Vertraue deinem Kanal*“ hier:

 [**Onlinekurs: Intuitiv leben – deine feine Wahrnehmung stärken**](#)