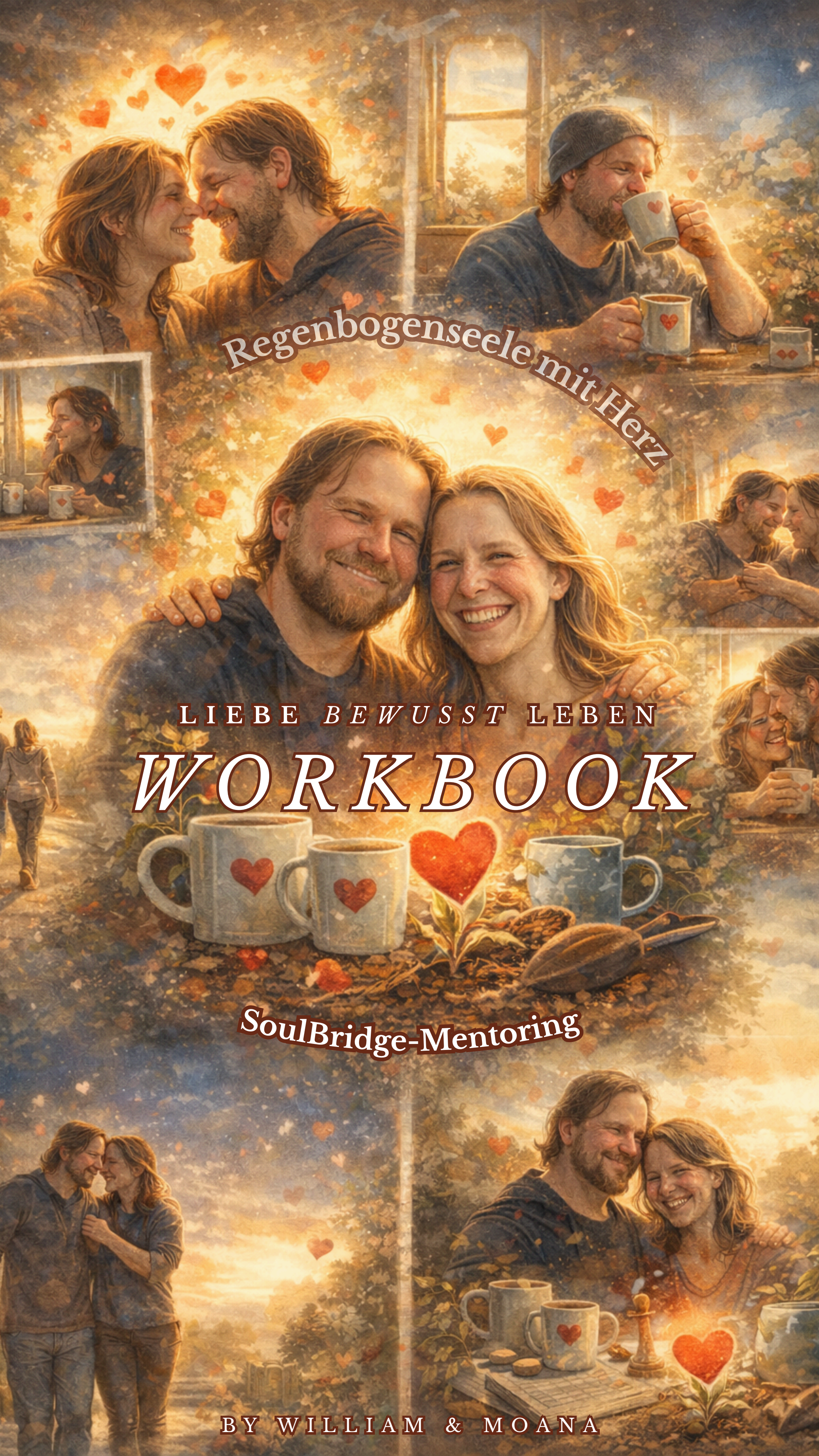




Regenbogene Seele mit Herz

LIEBE BEWUSST LEBEN
WORKBOOK

SoulBridge-Mentoring

BY WILLIAM & MOANA



7 Tage bewusst lieben

SoulBridge mit Moana & William

Liebe ist nicht nur ein Gefühl. Sie ist eine Haltung, eine Entscheidung, ein tägliches „Ja“ zu dir selbst und zu anderen. Manchmal ist sie leise. Manchmal leuchtet sie hell. Sie zeigt sich nicht in perfekten Momenten, sondern genau dort, wo wir präsent sind, zuhören und unser Herz öffnen.

Diese 7-Tage-Serie ist eine Einladung, deine *Liebe bewusst zu leben*. Für dich selbst. Für deine Partnerschaft. Für deine Familie. Für jede Form von Verbindung, die dir wichtig ist.

Du bekommst im Rahmen dieser 7-Tages-Serie tägliche Impulse, Übungen und Rituale, die leicht umsetzbar sind, dich aber tief berühren. Lass dich einladen, die Liebe, die schon in dir wohnt, zu spüren und zu entfalten.

www.Regenbogenseele.de

1



7 Tage bewusst lieben

SoulBridge mit Moana & William

Tag 1 – Liebe beginnt in Dir

3 - 4

Eine Herzmeditation zum Ankommen

Tag 2 – Deine Sehnsucht ist ein Kompass

5 - 6

Eine Schreibübung, die Klarheit schenkt

Tag 3 – Hör auf, Dich selbst zu verlassen

7 - 8

Eine 5-Minuten-Atemreise zurück zu Dir

Tag 4 – Dein Herz darf weich sein

9 - 10

Eine Lichtmeditation für innere Sicherheit

Tag 5 – Präsenz statt Perfektion

11 - 12

Eine Alltagsübung für echte Verbindung

Tag 6 – Grenzen sind gelebte Liebe

13 - 14

Reflexion über Dein bewusstes Ja und Nein

Tag 7 – Liebe darf wachsen

15 - 16

Ein Abschlussritual – allein oder zu zweit

*Stell dir vor, es ist Valentinstag.
Vielleicht erwartest du Rosen, Pralinen,
romantische Gesten. Vielleicht spürst
du Freude, vielleicht Wehmut.*

Tag 1 – Valentinstag: Liebe beginnt in dir



*Ein Mann erzählte mir einmal, dass dieser Tag für ihn
früher schmerzhaft war – ein Tag der Sehnsucht.
Heute trinkt er morgens still seinen Kaffee, hält inne
und fragt sich: „Wie möchte ich heute lieben?“ Nicht
spektakulär, aber ehrlich.*

*„Liebe ist keine Beziehung zu
einem bestimmten Menschen,
sondern eine innere Haltung, eine
Art, der Welt zu begegnen.“*

Erich Fromm

Übung bzw. ein mögliches Ritual

1. Setze dich für 5 Minuten in Stille.
2. Schließe die Augen und spüre deinen Herzraum.
3. Stelle dir die Frage: „Wie fühlt sich Liebe in mir an – unabhängig von anderen?“
4. Atme bewusst, erlaube dir, die Liebe zu erinnern, nicht zu suchen.

Reflexion:

Notiere drei kleine Dinge, die heute deine Liebe sichtbar werden lassen – für dich selbst oder andere.

Begleitend dazu auf YouTube

Tag 1 – Vielleicht beginnt Liebe genau hier

*Sehnsucht wird oft mit Mangel
verwechselt. Doch sie zeigt nur, dass
dein Herz lebendig ist.*

Tag 2 – Die Sehnsucht, als Stimme deiner Seele



*Eine Kundin erzählte uns, dass sie sich nach Nähe
sehnte, obwohl sie genug Menschen um sich hatte.
Ihre Sehnsucht führte sie zu sich selbst – und erst
dann zu echten Verbindungen.*

*„Die Seele spricht durch
Sehnsucht.“ – by William*

Übung

1. Schreibe einen Brief an deine eigene Sehnsucht.
2. Erlaube dir, alles zu fühlen, ohne zu bewerten.
3. Frage dich: „Was möchte in mir gesehen werden?“

Meditation

5–10 Minuten tiefe Atemübungen, bei jedem Ausatmen bewusst loslassen von Druck oder Erwartungen.

Begleitend dazu auf YouTube

Tag 2 – Wenn Sehnsucht spricht

www.Regenbogenseele.de

6

*Wir funktionieren.
Wir halten durch.
Wir sind stark.*

Tag 3 – Die Sehnsucht, als Stimme deiner Seele



*Doch echte Verbundenheit entsteht, wenn
wir uns selbst ernst nehmen. Ich erinnere
mich an eine Frau in einer
Patchworkfamilie, die sagte:*

*„Ich will gar nicht mehr alles
richtig machen. Ich will einfach
echt sein.“*

*In diesem Moment veränderte sich
alles – nicht sofort, aber
nachhaltig.”*

Ritual

1. Setze dich an einen ruhigen Ort.
2. Lege deine Hand auf dein Herz und spüre: „Ich bin hier. Ich bin genug.“
3. Wiederhole leise: „Ich bin da. Ich bleibe bei mir.“

Reflexion:

Notiere, wo du heute aufhörst, dich zu verbiegen, und stattdessen präsent bleibst.

Begleitend dazu auf YouTube

Tag 3 – Wenn du bei dir bleibst

*Vielleicht hast du gelernt, dich zu
schützen.*

Vielleicht war es notwendig.

Tag 4 – Dein Herz darf weich sein



*Doch Weichheit ist keine Schwäche. Sie ist
die Sprache der Liebe. Ich erinnere mich
an einen Mann, der nach Jahren des
Rückzugs erstmals zu seiner Partnerin
sagte:*

*„Ich zeige dir heute, was ich fühle
– auch wenn es verletzlich ist.“
Dieses einfache Eingeständnis
schuf Nähe, die keine Worte
ersetzen konnten.*

Meditation:

1. Setze dich bequem hin, schließe die Augen.
2. Visualisiere ein warmes Licht, das dein Herz umhüllt.
3. Spüre, wie das Licht jede Härte sanft auflöst.
(Du kannst auch eine brennende Kerze vor dich stellen, um dieses Gefühl zu erzeugen.)

Eine kleine Übung:

Denke an eine Situation, in der du hart zu dir selbst warst. Atme tief und erlaube deinem Herz, weich zu bleiben, ohne Gefahr. Schreibe diese Situation für dich auf, um loslassen zu können.

Begleitend dazu auf YouTube

Tag 4 – Dein Herz darf weich sein

www.Regenbogenseele.de

10

*Liebe zeigt sich nicht in großen Worten,
sondern in Präsenz.*

Tag 5 – Liebe ist kein Versprechen, sondern Präsenz



*Ein Paar, das wir begleiteten, hatte
jahrelang auf die perfekte Erklärung
gewartet – doch die echte Verbindung
entstand in einem Moment stiller Präsenz.*

„Wir erinnern uns nicht an jedes Wort, aber immer an das, wie wir uns gefühlt haben.“

Maya Angelou

Übung bzw. ein mögliches Ritual

1. Wähle einen Moment heute, um bewusst präsent zu sein – beim Gespräch, beim Frühstück, beim Spazierengehen.
2. Atme bewusst und schenke dem Moment deine volle Aufmerksamkeit.

Reflexion

Schreibe auf, wie Präsenz Vertrauen erzeugt und Nähe wachsen lässt.

Begleitend dazu auf YouTube

Tag 5 – Präsenz statt Versprechen

www.Regenbogenseele.de

12

*Viele Menschen glauben,
Liebe bedeutet Nachgeben. Doch klare
Grenzen schaffen Sicherheit – für dich
und für andere.*

Tag 6 - Grenzen als Ausdruck von Liebe



*Ein Paar, welches wir lange begleiten
durften und lange in Konflikten verharrte,
lernte, dass ein ehrliches Nein manchmal
tiefer verbindet als ein Ja, das das eigene
Herz verleugnet.*

„Daring to set boundaries is about
having the courage to love
ourselves, even when we risk
disappointing others.“

Brené Brown

Übung

1. Überlege, wo du heute Ja sagen willst, ohne dich zu verlieren.
2. Überlege, wo du Nein sagen willst, ohne Schuld zu empfinden.
3. *Schreibe dein “Ja” sowie dein “Nein” auf. Ohne Wertung, aber mit dem Gedanken - Warum?*

Reflexion

Schreibe auf, wie Präsenz Vertrauen erzeugt und Nähe wachsen lässt.

Begleitend dazu auf YouTube

Tag 6 – Wenn Liebe wachsen darf

*Liebe ist lebendig, wenn
Veränderung Raum bekommt.*

**Tag 7 – Liebe bleibt lebendig, wenn sie
wachsen darf**



*Liebe heißt begleiten, nicht
festhalten. Mutig weicher, ehrlicher,
liebevoller werden.
Vor kurzem erzählte uns ein
interessantes Paar :*

*„Wir sind nicht mehr die, die wir
einmal waren – und genau das
macht unsere Liebe stärker.“*

Ritual

1. Nimm dir 10 Minuten, um die Woche Revue passieren zu lassen.
2. Schreibe auf, wo Liebe schon sichtbar war.
3. Schließe mit einem Dankesritual – für dich, für andere, für die Verbundenheit.

Ausblick

Wiederhole diesen wöchentlichen Prozess
und du wirst mehr Verbundenheit von
Liebe bewusst leben.

Begleitend dazu auf YouTube

Tag 7 – Verbundenheit als Weg

www.Regenbogenseele.de

16



*Du bist eingeladen, diese 7 Tage nicht nur zu lesen,
sondern zu **erleben**.*

*Jede Übung, jede Meditation, jede Reflexion
ist eine kleine Einladung,
ein bewusstes „**Ja**“ zur Liebe,
zu dir selbst und
zu anderen.*

Wenn du merkst, dass du bereit bist, deine
Liebe bewusst zu leben, beginne heute. Atme,
spüre, handle. Es ist kein Ziel. Es ist ein Weg.

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“

Martin Buber

www.Regenbogenseele.de

17



*“Es gibt immer einen Weg
Liebe & Verbundenheit
bewusst zu leben .”
by Moana & William*

Ein unverbindliches Gespräch mit
uns

© [2026] [In Fuelle leben LLC]. Alle Rechte vorbehalten.
Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist
urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb
der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne
Zustimmung des Urhebers unzulässig.

WWW.REGENBOGENSEELE.DE

MOANA & WILLIAM

LIEBE & VERBUNDENHEIT
BEWUSST
LEBEN

© [2026] [In Fuelle leben LLC]