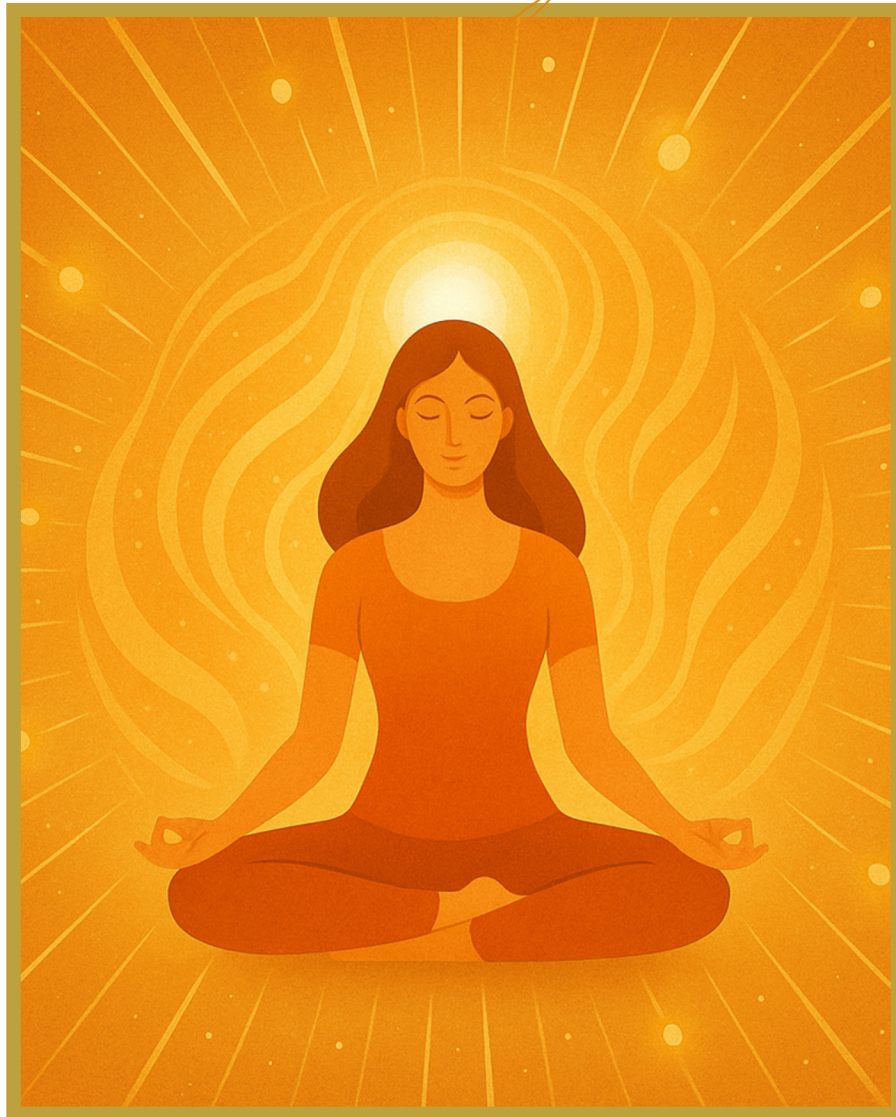


REIKI SPIRIT TRANSFORMATIONSREISE

21 Tage



**Ein sanftes Mini-Programm für Beginner –
ohne Einweihung**

Von Yasemin Akcaglar

WOCHE 1 – ERDUNG & NERVENSYSTEM

TAGE 1-7 – THEMA: STABILITÄT, RUHE, ANKOMMEN

TAG 1 – „Ich komme bei mir an.“

Atem: 4 Sekunden ein, 4 halten, 4 aus – 5 Runden

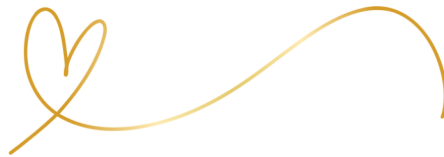
Mini-Ritual: Hand aufs Herz, Augen schließen

Intention: „Ich erlaube mir anzukommen.“

Affirmation: „Ich bin sicher in mir.“

Energieübung: Handflächen reiben, warme Hände über den Bauch halten

Notizen



WOCHE 1 – ERDUNG & NERVENSYSTEM

TAGE 1-7 – THEMA: STABILITÄT, RUHE, ANKOMMEN

TAG 2 – Erdungsatem & Körper spüren

Atem: Langsam durch den Mund ausatmen

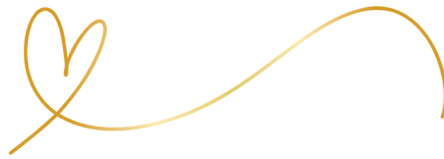
Mini-Ritual: Füße flach auf den Boden, bewusst Druck spüren

Intention: „Ich stehe stabil im Leben.“

Affirmation: „Die Erde trägt mich.“

Energieübung: Licht aus den Füßen in den Boden sinken lassen

Notizen



WOCHE 1 – ERDUNG & NERVENSYSTEM

TAGE 1-7 – THEMA: STABILITÄT, RUHE, ANKOMMEN

TAG 3 – Nervensystem beruhigen

Atem: 2x tief seufzen

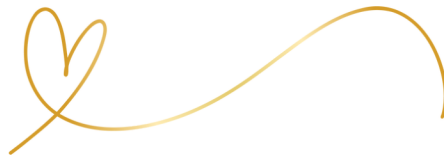
Mini-Ritual: Nacken lockern

Intention: „Ich atme Frieden ein.“

Affirmation: „Ich darf loslassen.“

Energieübung: Vagus-Stimulus: 30 Sekunden summen

Notizen



WOCHE 1 – ERDUNG & NERVENSYSTEM

TAGE 1-7 – THEMA: STABILITÄT, RUHE, ANKOMMEN

Tag 4 - Bauchraum wärmen

Atem: Hand auf Solarplexus, warm einatmen

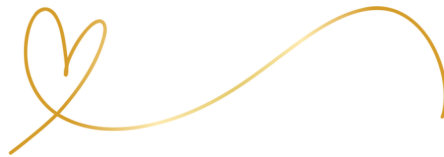
Mini-Ritual: Leicht kreisende Bewegung im Bauch

Intention: „Ich vertraue meiner Mitte.“

Affirmation: „Ich bin zentriert.“

Energieübung: Gelbes Licht im Solarplexus visualisieren

Notizen

[illegible]

WOCHE 1 – ERDUNG & NERVENSYSTEM

TAGE 1-7 – THEMA: STABILITÄT, RUHE, ANKOMMEN

TAG 5 – Erdendes Lichtfeld

Atem: Tief ein, doppelt so lang aus

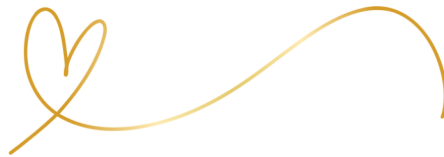
Mini-Ritual: Schultern bewusst sinken lassen

Intention: „Ich bin bereit für innere Ruhe.“

Affirmation: „Ruhe erfüllt mich.“

Energieübung: Lichtkokon um den Körper visualisieren

Notizen



WOCHE 1 – ERDUNG & NERVENSYSTEM

TAGE 1-7 – THEMA: STABILITÄT, RUHE, ANKOMMEN

Tag 6 - Körperpräsenz stärken

Atem: 3 tiefe Bauchatmungen

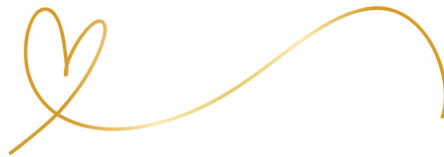
Mini-Ritual: Langsam über die Arme streichen

Intention: „Ich bin im Jetzt.“

Affirmation: „Ich fühle mich getragen.“

Energieübung: Sanftes Schütteln des Körpers für 20 Sekunden

Notizen

[illegible]

WOCHE 1 – ERDUNG & NERVENSYSTEM

TAGE 1-7 – THEMA: STABILITÄT, RUHE, ANKOMMEN

TAG 7 – Integration & Erdung

Atem: Ein – Aus – Pause

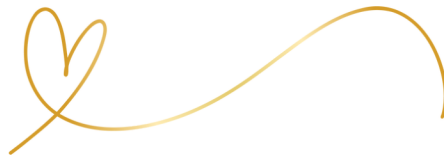
Mini-Ritual: Dankbarkeit im Stillen

Intention: „Ich ruhe in mir.“

Affirmation: „Ich bin geerdet und klar.“

Energieübung: Hände auf Herz + Bauch (Verbindung unten/oben)

Notizen



Wöchentliche Reflexion (am Ende jeder Woche):

Was hat sich in mir verändert?

Was hat mir besonders gut getan?

Welche Emotionen durfte ich fühlen?

Was darf in der nächsten Woche mehr Raum bekommen?

WOCHE 2 – HERZÖFFNUNG & SELBSTLIEBE

TAGE 8-14 – THEMA: LIEBE, WEICHHEIT, VERBINDUNG

TAG 8 – Herzzaum öffnen

Atem: 4 Sekunden in den Brustkorb

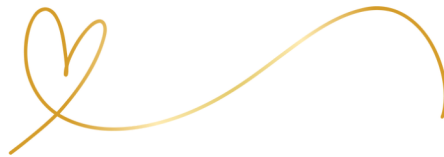
Mini-Ritual: Brust leicht massieren

Intention: „Ich öffne mich für Liebe.“

Affirmation: „Mein Herz darf weich sein.“

Energieübung: Grünes Licht im Herzchakra

Notizen



WOCHE 2 – HERZÖFFNUNG & SELBSTLIEBE

TAGE 8-14 – THEMA: LIEBE, WEICHHEIT, VERBINDUNG

TAG 9 – Sanft zu mir selbst

Atem: Langsam ein, seufzend aus

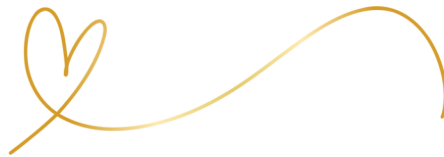
Mini-Ritual: Eine Hand aufs Herz, eine auf den Bauch

Intention: „Ich behandle mich liebevoll.“

Affirmation: „Ich bin genug.“

Energieübung: Selbstumarmung 20 Sekunden

Notizen



WOCHE 2 – HERZÖFFNUNG & SELBSTLIEBE

TAGE 8-14 – THEMA: LIEBE, WEICHHEIT, VERBINDUNG

TAG 10 – Herzchakra-Atmung

Atem: Brustkorb weit – 5 tiefe Atemzüge

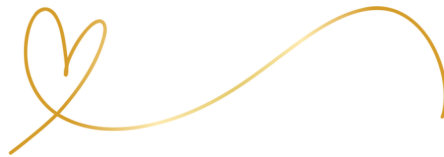
Mini-Ritual: Herzraum leicht beklopfen (Thymusdrüse)

Intention: „Ich öffne mich dem Leben.“

Affirmation: „Liebe fließt durch mich.“

Energieübung: Zartes Kreisen über dem Herzchakra mit der Hand

Notizen



WOCHE 2 – HERZÖFFNUNG & SELBSTLIEBE

TAGE 8-14 – THEMA: LIEBE, WEICHHEIT, VERBINDUNG

TAG 11 – Innere Wärme aktivieren

Atem: Warm in die Hände atmen

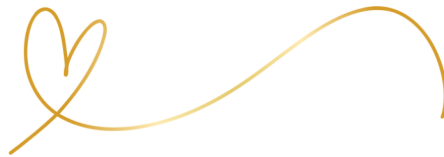
Mini-Ritual: Hände über Herz halten

Intention: „Ich erlaube mir Zärtlichkeit.“

Affirmation: „Ich bin Liebe.“

Energieübung: Rosa Licht im Brustbereich

Notizen



WOCHE 2 – HERZÖFFNUNG & SELBSTLIEBE

TAGE 8-14 – THEMA: LIEBE, WEICHHEIT, VERBINDUNG

Tag 12 – Loslassen & Weich werden

Atem: Tiefer Ausatem durch den Mund

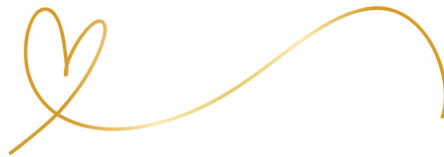
Mini-Ritual: Schultern kreisen

Intention: „Ich lasse Schwere los.“

Affirmation: „Ich verdiene Leichtigkeit.“

Energieübung: Graue Energie beim Ausatmen nach unten abfließen lassen

Notizen



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WOCHE 2 – HERZÖFFNUNG & SELBSTLIEBE

TAGE 8-14 – THEMA: LIEBE, WEICHHEIT, VERBINDUNG

TAG 13 – Herzverbindung stärken

Atem: Herzschlag spüren

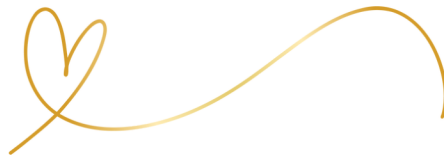
Mini-Ritual: Hand auf die Brust, stiller Moment

Intention: „Ich öffne mich für Verbindung.“

Affirmation: „Ich bin verbunden.“

Energieübung: Grüner Energiefaden von Herz nach unten & oben

Notizen



WOCHE 2 – HERZÖFFNUNG & SELBSTLIEBE

TAGE 8-14 – THEMA: LIEBE, WEICHHEIT, VERBINDUNG

TAG 14 – Integration & Dankbarkeit

Atem: Dankbar ein, dankbar aus

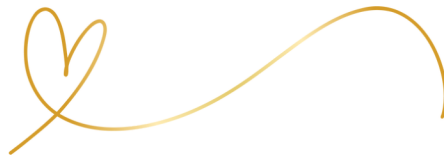
Mini-Ritual: Drei Dinge innerlich danken

Intention: „Ich ehre meinen Weg.“

Affirmation: „Ich bin ein Geschenk.“

Energieübung: Licht im Herzraum ausdehnen

Notizen



Wöchentliche Reflexion (am Ende jeder Woche):

Was hat sich in mir verändert?

Was hat mir besonders gut getan?

Welche Emotionen durfte ich fühlen?

Was darf in der nächsten Woche mehr Raum bekommen?

WOCHE 3 – KLARHEIT & INNERE FÜHRUNG

TAGE 15-21 – THEMA: MANIFESTATION, INTUITION, FOKUS

TAG 15 – Inneres Licht aktivieren

Atem: Kronenchakra-Licht einatmen

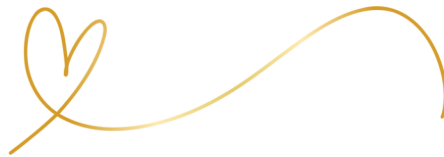
Mini-Ritual: Gerade sitzen, Scheitel öffnen

Intention: „Ich erlaube mir Klarheit.“

Affirmation: „Licht führt mich.“

Energieübung: Lichtkanal über Scheitel bis zum Herzen visualisieren

Notizen



WOCHE 3 – KLARHEIT & INNERE FÜHRUNG

TAGE 15-21 – THEMA: MANIFESTATION, INTUITION, FOKUS

TAG 16 - Fokus & Präsenz

Atem: Tiefe Nasenatmung

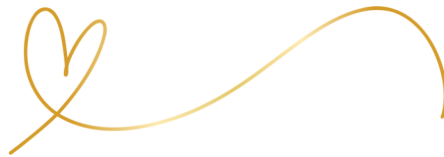
Mini-Ritual: Augen sanft kreisen

Intention: „Ich bin wach und klar.“

Affirmation: „Ich sehe meinen Weg.“

Energieübung: Stirnzentrum (Drittes Auge) leicht kreisen

Notizen

[illegible]

WOCHE 3 – KLARHEIT & INNERE FÜHRUNG

TAGE 15-21 – THEMA: MANIFESTATION, INTUITION, FOKUS

TAG 17 – Intuitives Schreiben

Atem: 3 bewusste Atemzüge

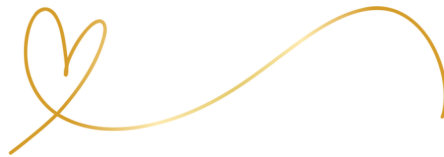
Mini-Ritual: Kurz die Hand aufs Herz

Intention: „Ich lausche meiner inneren Stimme.“

Affirmation: „Meine Intuition spricht klar zu mir.“

Energieübung: 2 Minuten intuitiv schreiben – ohne nachzudenken

Notizen



Handwriting practice lines for the 'Notizen' section.

WOCHE 3 – KLARHEIT & INNERE FÜHRUNG

TAGE 15-21 – THEMA: MANIFESTATION, INTUITION, FOKUS

TAG 18 – Mentale Reinigung

Atem: Ein + starkes Auspusten

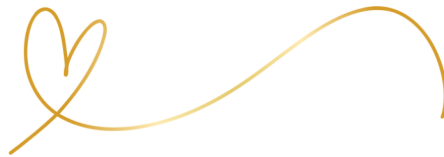
Mini-Ritual: Hände über Kopf streichen

Intention: „Ich löse mentale Schwere.“

Affirmation: „Mein Geist ist frei.“

Energieübung: Weißes Licht durch Drittes Auge fließen lassen

Notizen



WOCHE 3 – KLARHEIT & INNERE FÜHRUNG

TAGE 15-21 – THEMA: MANIFESTATION, INTUITION, FOKUS

TAG 19 - Klarheitsatem

Atem: 4-4-8 Methode

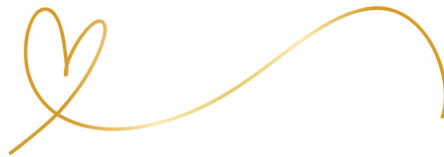
Mini-Ritual: Aufrecht sitzen

Intention: „Ich entscheide aus meiner Wahrheit.“

Affirmation: „Ich vertraue meinen Impulsen.“

Energieübung: Lichtstrahl in die Zukunft visualisieren

Notizen

[illegible]

WOCHE 3 – KLARHEIT & INNERE FÜHRUNG

TAGE 15-21 – THEMA: MANIFESTATION, INTUITION, FOKUS

TAG 20 – Manifestationskraft aktivieren

Atem: Tief ein – Kraft, lang aus – Zweifel

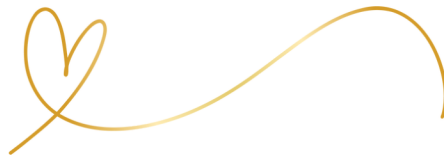
Mini-Ritual: Hände wie eine Schale halten

Intention: „Ich erlaube mir Fülle.“

Affirmation: „Ich bin Schöpfer meines Lebens.“

Energieübung: Goldenes Licht in den Händen bündeln

Notizen



WOCHE 3 – KLARHEIT & INNERE FÜHRUNG

TAGE 15-21 – THEMA: MANIFESTATION, INTUITION, FOKUS

TAG 21 - Abschluss & Integration

Atem: 7 tiefe Atemzüge

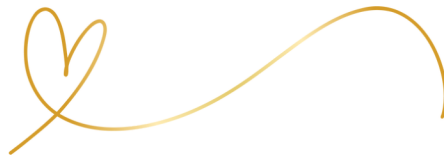
Mini-Ritual: Körper abstreichen

Intention: „Ich bin die beste Version meiner selbst.“

Affirmation: „Ich bin bereit für das Neue.“

Energieübung: Ganze Aura mit Licht umhüllen

Notizen

[illegible]

Wöchentliche Reflexion (am Ende jeder Woche):

Was hat sich in mir verändert?

Was hat mir besonders gut getan?

Welche Emotionen durfte ich fühlen?

Was darf in der nächsten Woche mehr Raum bekommen?

ABSCHLUSSREFLEXION

21 Tage

Was ist heute anders als vor 21 Tagen?

Welche neue Energie spüre ich in mir?

Was möchte ich in mein Leben mitnehmen?

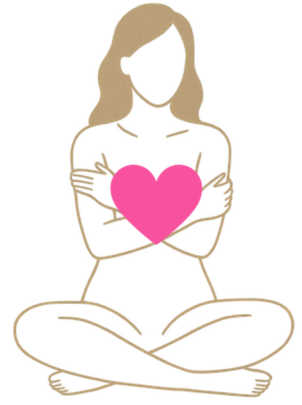
Welche Intention trage ich ab jetzt weiter?



Atme und lass los.



Kehre heute zu dir zurück.



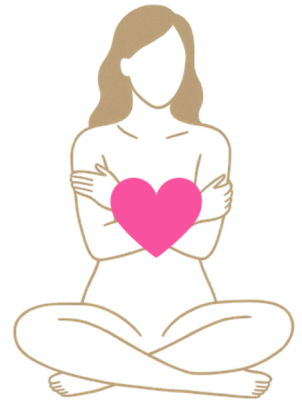
Lass los, was schwer ist.



Dein Licht reicht aus.



Ruhe ist deine Kraft.



Du musst heute nichts
beweisen.



Die Erde hält dich,
egal was ist.



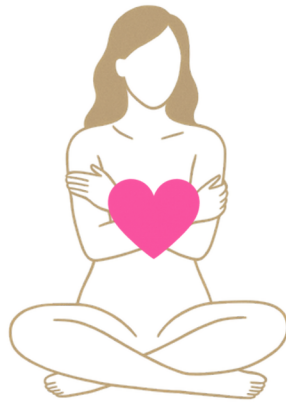
Öffne dein Herz ein
kleines Stück.



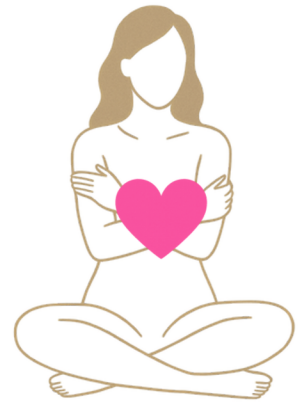
Sei heute besonders
sanft mit dir.



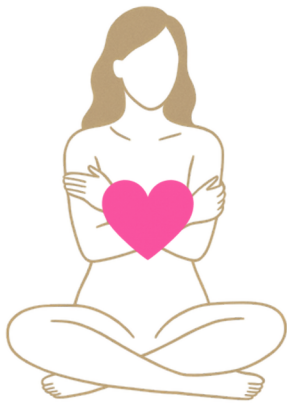
Liebe beginnt in dir.



Wärme heilt – auch
von innen.



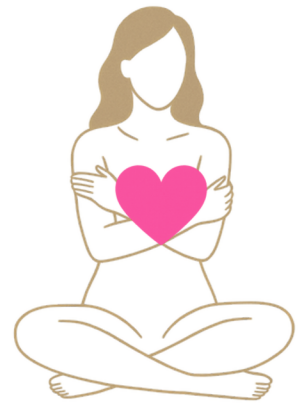
Du darfst weich werden.



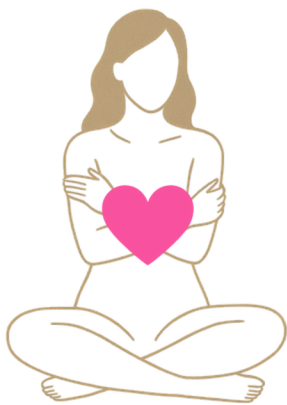
Verbindung entsteht,
wenn du fühlst.



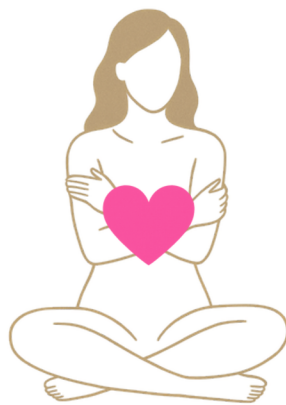
Sag heute leise „Danke“.



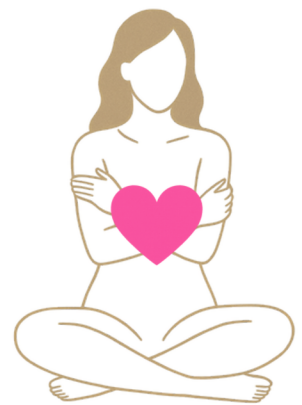
Dein Licht kennt
den Weg.



Klarheit kommt, wenn
du still wirst.



Vertraue deinem ersten
Impuls.



Dein Geist darf frei
werden.



Wähle heute deine
Wahrheit.



Fülle beginnt in deinem
Inneren.



Du bist bereit für
das Neue.









ABSCHLUSS & HINWEIS

Danke, dass du die 21-Tage-Reiki-Transformation mit so viel Liebe und Achtsamkeit durchlaufen hast. Möge die Energie dich weiter tragen, stärken und begleiten.

Hinweis zu den Mini-Karten:

Bitte speichere dir die Mini Karten erst als PNG-Dateien ab. Seiten von 27 – 32

Wenn du sie druckst, wandle sie am besten vorher in eine PDF um.

So stellst du sicher, dass die Ränder vollständig sichtbar sind und das Design sauber gedruckt wird.

Von Herz zu Herz,

Yasemin – Reiki Spirit 💜

WICHTIGER HINWEIS

Alle Inhalte in diesem Workbook dienen der energetischen Unterstützung, spirituellen Begleitung und persönlichen Weiterentwicklung.

Sie ersetzen keinen Arzt, keine medizinische Behandlung, keine Therapie und keine professionelle Diagnose.

Reiki wirkt sanft, harmonisierend und unterstützend – doch bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich bitte immer an eine medizinische Fachperson.

Dieses Workbook ist ein liebevoller Begleiter, kein medizinisches Heilversprechen.

