



*In drei
Schritten zu
einem neuen
Herzens-
Bewusstsein*

JULIA BLESER

MINDCLEANSE

FÜHLEN STATT DENKEN

JULIA BLESER

MINDCLEANSE

FÜHLEN STATT DENKEN

In drei Schritten zu einem neuen Herzens-Bewusstsein

Julia Bleser
MINDCLEANSE – Fühlen statt Denken

© Julia Bleser

2. Auflage 2019

Autorin: Julia Bleser
Titelfoto: © Jäger Fotografen, Bielefeld
Grafische Umsetzung: Kerstin Fiebig

Verlag
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN Paperback: 978-3-7497-3135-0

ISBN Hardcover: 978-3-7497-3136-7

ISBN e-Book: 978-3-7497-3137-4

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und sonstige Veröffentlichungen.



In drei
Schritten zu
einem neuen
Herzens-
Bewusstsein

JULIA BLESER

MINDCLEANSE

FÜHLEN STATT DENKEN

1

INHALTSVERZEICHNIS

Vorworte

Kapitel 1.0 // Schritt 1 // Warm-Up

*Die Vorbereitung für dein **MINDCLEANSE**. Erspüre deine aktuellen Lebensthemen und erkenne den roten Faden im Buch deines Lebens.*

Kapitel 1.1 // Schritt 1 // MINDCLEANSE

Stelle dir die richtigen Fragen.

Kapitel 1.2 // Schritt 1 // MINDCLEANSE

Lerne, die Antworten zu verstehen.

Welche Lebens-Themen stecken dahinter?

Kapitel 1.3 // Schritt 1 // MINDCLEANSE

Unbewusst bewusst – bewusst Unbewusst.

Kapitel 1.4 // Schritt 1 // MINDCLEANSE

Deine gedachte Wahrheit ist nicht immer deine gefühlte Wahrheit. Der Vergleich der Antworten.

Kapitel 1.5 // Schritt 1 // MINDCLEANSE

Bringe deine Themen auf den Punkt.

Kapitel 2.0 // Schritt 2 // MINDCLEANSE

Die Bewusstseins-Reinigung startet jetzt. Schreibe deine Geschichte neu, bereinige dein aktuell belastendes Lebensthema und deine hinderlichen Glaubenssätze/Gefühle.

Kapitel 2.1 // Schritt 2 // MINDCLEANSE

Deine Zeitlinie. Wie stellst du dir Gegenwart, Zukunft und Vergangenheit vor?

Kapitel 2.2 // Schritt 2 // MINDCLEANSE

*Der Kern des **MINDCLEANSE**. Wir schreiben die Geschichte neu und heilen liebevoll belastende Lebenssituationen.*

Kapitel 2.3 // Schritt 2 // MINDCLEANSE

Korrigiere in Liebe deine behindernden und belastenden Glaubenssätze/Schmerzen/Gefühle/Ängste.

Kapitel 3.0 // Schritt 3 // MINDCLEANSE

*Deine neue Wahrheit. Kreiere deine Realität.
Fülle dein Sein mit dem, was du liebst.*

Kapitel 3.1 // Schritt 3 // MINDCLEANSE

Was lässt mein Herz singen?

Kapitel 3.2 // Schritt 3 // MINDCLEANSE

Formuliere deine Herzenswünsche = Herzensziele.

Kapitel 3.3 // Schritt 3 // MINDCLEANSE

Erlebe deine Wünsche so, als wären sie bereits wahr.

Kapitel 3.4 // Schritt 3 // MINDCLEANSE

Sein-Botschaften & Bin-Botschaften.

Manifestiere dein neues Bewusst-Sein.