



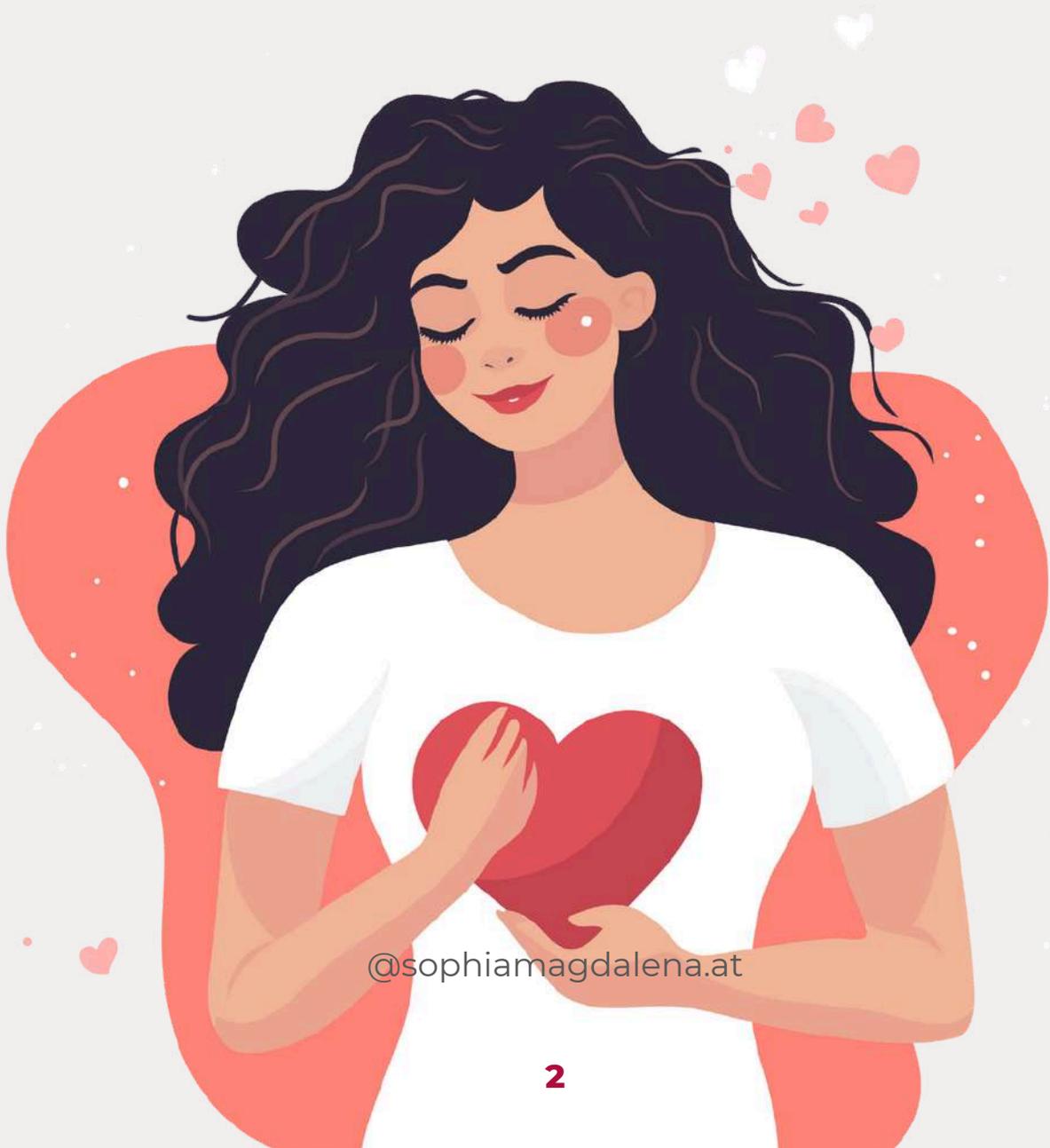
# WORKBOOK

ZU MEHR KLARHEIT & FREIHEIT  
21-Tage Challenge

[www.sophiamagdalena.at](http://www.sophiamagdalena.at)

**“WACHSTUM BEGINNT DORT,  
WO DU DICH SELBST NICHT  
MEHR ZURÜCKHÄLTST.”**

Klar werden. Stark sein. Sanft bleiben.



@sophiamagdalen.a.t



# ÜBERSICHT

**4**

EINFÜHRUNG

**5**

INNERE KLARHEIT & SELBSTWAHRNEHMUNG

**12**

SELBSTVERTRAUEN & EMOTIONALE STABILITÄT

**20**

GRENZEN SETZEN IM ALLTAG

**29**

BONUS  
REFLEXION, AFFIRMATION & ÄTHERISCHE ÖLE

**35**

ABSCHLUSS & WIE GEHT ES WEITER

@sophiamagdalenaa.at

**3**



# SOPHIA MAGDALENA

Ich bin systemische Beraterin, eingetragene Mediatorin nach ZivMedG, sowie Cranio-Sacral Practitioner. In meiner Arbeit verbinde ich tiefgehendes Wissen über innere Prozesse mit energetischen und strategischen Ansätzen.

Ich unterstütze Menschen dabei, Klarheit über ihren Weg zu gewinnen, sich von alten Prägungen zu lösen, um so in ihre eigene Kraft zu kommen.

## **Ich sehe Verbindungen, wo andere Grenzen sehen.**

Dieses Workbook ist eine Einladung.  
Eine Reise zurück zu dir – in kleinen, liebevollen Schritten.  
An jedem Tag begegnest du einer Frage. Einer Wahrheit. Einer Erinnerung.

Und einem Tropfen Natur, der dich dabei begleiten soll.  
Young Living Öle sind für mich inzwischen mehr als nur Düfte – sie wirken auf Zellebene, im Nervensystem, in deiner Tiefe und können bei emotionalen und körperlichen Prozessen unterstützen.

Nutze dieses Workbook nicht als To-do-Liste.  
Sondern als Erlaubnis, bei dir zu bleiben - klar, präsent und echt.  
Du entscheidest, in welchem Tempo.

Denn genau darum geht es:  
Dein JA. Dein NEIN. Deine Klarheit.

Lass uns gemeinsam diesen Weg gehen.  
Nicht, um zu werden, wer du sein sollst -  
sondern um dich daran zu erinnern,  
**wer du wirklich bist.**

Alles Liebe, Sophia Magdalena





# **INNERE KLARHEIT & SELBSTWAHRNEHMUNG**

## **TAG 1 - 7**

@sophiamagdalenat





# TAG 1

## DEINE INNERE KLARHEIT FINDEN

### FRAGE AN DICH

Wo fühlst du dich übergangen, klein gemacht, nicht ernst genommen? Schreib es dir von der Seele.

### ERKENNE, WAS DEINS IST

Deine Grenzen können nur dann klar sein, wenn du weißt, was sich für dich stimmig anfühlt und was nicht.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

Zitrone - stärkt Klarheit & Fokus,  
stärkt deinen inneren Raum.

### ANWENDUNG

1 Tropfen in den Diffusor oder auf die Handflächen geben und bewusst tief einatmen, während du reflektierst.

@sophiamagdalenaa.at





# TAG 2

## DAS NEIN OHNE SCHULDGEFÜHLE

### DEIN IMPULS HEUTE

Erinnere dich an 3 Situationen, in denen du "JA" gesagt hast, obwohl dein Inneres laut "NEIN" gerufen hat. Wie hättest du dich ausdrücken können, ohne dich selbst zu übergehen? Schreibe es auf, in deiner Sprache, in deinem Tempo.

### KLARHEIT AUS DEM INNEREN

Ein Nein zu anderen,  
ist oft ein liebevolles Ja zu dir selbst.  
Und dieses Ja darf beginnen, dich zu tragen.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

Lavendel - beruhigt, stärkt deine emotionale Klarheit und hilft, dich sanft abzugrenzen.

### ANWENDUNG

Einen Tropfen auf die Handgelenke oder den Herzbereich auftragen, um dich sanft zu stärken, bevor du das "Nein" übst.

@sophiamagdalenata





# TAG 3

## DEINE ENERGIE SCHÜTZEN

### DEIN IMPULS HEUTE

Welche 3 Menschen, Situationen oder Dinge rauben dir spürbar Energie? Wo verlierst du Kraft, obwohl du es oft übergehst? Und frage dich, was kannst du konkret tun, um diese Energielecks zu schließen - oder zumindest zu minimieren? Sei ehrlich mit dir, für dich.

### STÄRKUNGSSATZ

“ICH BIN NICHT VERANTWORTLICH FÜR DIE ERWARTUNGEN ANDERER.” Du darfst bei dir bleiben - ohne dich schuldig zu fühlen.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

Schwarzer Pfeffer - schenkt dir Mut & innere Klarheit und Durchsetzungskraft.

### ANWENDUNG

1 Tropfen auf die Fußsohlen oder in einen Diffusor, um dich energetisch zu stärken.

@sophiamagdalenaa.at





# TAG 4

## KLARE WORTE FINDEN

### DEIN IMPULS HEUTE

Formuliere 3 klare, aber respektvolle Sätze für herausfordernde Situationen, die deine Wahrheit ausdrücken - ohne Angriff, ohne Rückzug (zB "Ich verstehe deinen Standpunkt und trotzdem fühlt sich das für mich nicht stimmig an.")

### GEDANKENIMPULS

Klare Kommunikation ist kein Angriff. Sie ist ein Zeichen von Selbstachtung. Und echte Verbindung entsteht nicht in Ja-Sagen, sondern im Wahrhaftig-Sein.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

Eukalyptus - unterstützt dich dabei, dich klar auszudrücken und innerlich frei zu atmen.

### ANWENDUNG

1 Tropfen in den Diffusor oder auf die Handflächen geben und bewusst tief einatmen.

@sophiamagdalenaa.at





# TAG 5

## ALTE MUSTER AUFDECKEN

### DEIN IMPULS HEUTE

Woher kommt dein Thema mit Grenzen? Welche Erfahrungen aus deiner Kindheit oder Vergangenheit haben dich geprägt? Gibt es Sätze oder Überzeugungen, die du unbewusst übernommen hast und die heute noch wirken? Nimm dir Raum für dich, niemand muss es lesen außer dir.

### REFLEXION

Du bist nicht verpflichtet, so weiterzumachen, wie du es gelernt hast. Du darfst dich neu definieren. Jeden Tag. Deine Vergangenheit ist nicht deine Zukunft.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

Weihrauch (Frankincense) - unterstützt dich in Momenten der Innenschau, bringt Bewusstsein, Zentrierung und spirituelle Tiefe.

### ANWENDUNG

1 Tropfen in den Diffusor oder auf die Handflächen. Atme bewusst ein – langsam, tief, verbunden mit deinem Herzraum. Dann schreibe weiter – vielleicht kommen Gedanken, Erinnerungen oder auch Befreiung.

@sophiamagdalenaa.at





# TAG 6

## DEIN SCHUTZSCHILD AKTIVIEREN

### DEIN IMPULS HEUTE

Stell dir vor, du trägst eine unsichtbare Schutzschicht um dich. Sie lässt nur das durch, was sich gut und stimmig anfühlt. Was verändert sich in deinem Gefühl, wenn du bewusst entscheidest, was zu zulässt und was nicht? Versuche das Gefühl zu beschreiben.

### AFFIRMATION

“ICH BIN FREI, MEINE GRENZEN SELBST ZU BESTIMMEN.” Ich bin nicht offen für alles, sondern offen für das, was mir dient.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

Teebaum - wirkt klärend, schützend & unterstützt dich bei der energetischen Abgrenzung

### ANWENDUNG

1 Tropfen in den Diffusor oder auf die Handflächen.  
Atme bewusst ein – stelle dir vor, wie deine persönliche Grenze sich wie ein lichtvoller Mantel um dich legt.  
Lass dieses Bild in deinen Tag wirken.

@sophiamagdalenaa.at





# TAG 7

## DU MUSST DICH NICHT ERKLÄREN

### DEIN IMPULS HEUTE

In welchen 3 Situationen ertappst du dich dabei, dich zu rechtfertigen? Schreibe sie auf und dann formuliere für jede eine klare, kurze Antwort, die du sagen kannst, ohne dich zu erklären.

Statt: „Ich kann heute nicht, weil...“

Versuche: „Heute passt es für mich nicht.“

Du musst dich nicht erklären, um respektiert zu werden.

### GEDANKENIMPULS

Wer dich wirklich respektiert, erwartet keine Rechtfertigung.  
Deine Klarheit darf genügen.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

Pfefferminze - bringt dir geistige Klarheit, frische Energie und stärkt deine mentale Ausrichtung.

### ANWENDUNG

1 Tropfen Pfefferminze auf deine Schläfen (verdünnt, falls nötig) oder atme direkt aus der Flasche tief ein. Spüre, wie du innerlich klarer wirst – und bereit bist, für dich einzustehen. Dann sprich einen deiner neuen Sätze laut – mit ruhiger Kraft.

@sophiamagdalenaa.at





# **SELBSTVERTRAUEN & EMOTIONALE STABILITÄT**

## **TAG 8 - 14**

@sophiamagdalenaa.at





# TAG 8

## “NEIN” ALS VOLLSTÄNDIGER SATZ

### DEIN IMPULS FÜR HEUTE

Übe heute ganz bewusst, etwas abzulehnen. Vielleicht eine Bitte, eine Erwartung, eine Aufgabe, die du sonst automatisch übernehmen würdest. Entscheide dich für dein Nein – nicht gegen die Person, sondern für dich.

Notiere, wie es sich angefühlt hat.

Was war leicht? Was war herausfordernd?

### REFLEXION

Ein Nein zu anderen, ist oft ein liebevolles Ja zu dir selbst. Du darfst dich selbst ernst nehmen, auch dann, wenn andere das (noch) nicht verstehen.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

Zeder (Cedarwood) - Unterstützt Erdung, innere Stabilität & hilft dir, klar bei dir zu bleiben.

### ANWENDUNG

1 Tropfen auf Fußsohlen für mehr Standfestigkeit.  
Stell dir vor, wie du wie ein Baum fest verwurzelt stehst –  
ruhig, klar, unbeweglich in deiner Entscheidung.  
Dann geh deinen Tag – mit dieser inneren Standfestigkeit.

@sophiamagdalenaa.at





# TAG 9

## DEINE EIGENEN REGELN SCHREIBEN

### DEIN IMPULS HEUTE

Welche 3 persönlichen Regeln möchtest du für dein Leben aufstellen – bewusst, klar, stärkend? Sätze, die dich durch deinen Alltag tragen. Nicht aus Angst oder Anpassung, sondern aus Überzeugung. Zum Beispiel:

„Ich entscheide in Ruhe – nicht im Stress.“

„Ich bin nicht verfügbar, wenn es mir nicht gut tut.“

„Ich folge meiner Intuition – auch wenn andere es nicht verstehen.“

Finde deine ganz eigenen Worte. Deine neuen Wegweiser.

### GEDANKENIMPULS

Du darfst dein Leben selbst gestalten. Nicht nach den Erwartungen anderer – sondern nach deiner inneren Wahrheit.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

Bergamotte - wirkt stimmungsaufhellend, löst alte Unsicherheiten & stärkt deine Selbstakzeptanz. Perfekt, um für deine Stimme & Wahrheit einzustehen.

### ANWENDUNG

Trage 1 Tropfen Bergamotte (verdünnt!) auf dein Halschakra auf.

Atme bewusst ein – spüre, wie deine Stimme sich klärt.

Dann lies dir deine 3 persönlichen Regeln laut vor.

Das bist du. Und das ist dein Weg.

@sophiamagdalenaa.at





# TAG 10

## DER INNERE KOMPASS

### DEIN IMPULS HEUTE

Frage dich bei jeder kleinen oder großen Entscheidung bewusst: „Fühlt sich das für MICH richtig an?“ Nicht für andere. Nicht für das Außen. Nur für dich. Beobachte, wie sich dein Tag verändert, wenn du deiner eigenen Wahrheit mehr Raum gibst.

### REFLEXION

Deine Wahrheit zählt.  
Sie muss nicht laut sein – nur ehrlich.  
Und je öfter du ihr Raum gibst, desto klarer wird sie.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

bringt dich in Verbindung mit dir selbst, unterstützt Erdung, Präsenz und die Fähigkeit, aus dem Innen heraus zu entscheiden.

### ANWENDUNG

Verreibe 1 Tropfen Patchouli in deinen Handflächen.  
Schließe kurz die Augen, atme tief ein.  
Spüre, wie du in deinem Körper ankommst.  
Dann geh in deinen Tag – in Verbindung mit dir.

@sophiamagdalenaa.at





# TAG 11

## WENIGER ERKLÄREN, MEHR FÜHLEN

### DEIN IMPULS HEUTE

Übe heute, eine Grenze zu setzen – ohne lange Erklärung. Wähle eine Situation, in der du normalerweise ins Rechtfertigen gehst.

Sag stattdessen klar, ruhig und einfach:  
„Das passt für mich nicht.“ oder „Ich mache das heute nicht.“

Und dann halte den Raum.  
Du brauchst keine Rechtfertigung – du bist genug.

### REFLEXION

Deine Intuition kennt die Antwort.  
Du musst sie nicht rechtfertigen – nur ernst nehmen.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

Geranie - unterstützt emotionale Balance, fördert Selbstannahme & hilft dir, dich sicher und verbunden zu fühlen – auch bei herausfordernden Entscheidungen.

### ANWENDUNG

Trage 1 Tropfen Geranie auf deine Handgelenke auf.  
Atme bewusst ein – spüre die Verbindung zu deinem Herzen.  
Dann sprich deinen Satz. Leise oder laut. Du darfst Grenzen setzen – ohne Erklärung. Nur mit Klarheit.

@sophiamagdalenaa.at





# TAG 12

## LÖSE SCHULDGEFÜHLE AUF

### DEIN IMPULS HEUTE

In welchen Situationen fühlst du dich oft schuldig – vielleicht sogar ohne Grund? Wo übernimmst du Verantwortung für Dinge, die nicht (mehr) zu dir gehören? Schreibe es ehrlich auf.

Und dann: Wandle die Schuld in Mitgefühl mit dir selbst.  
Was würdest du jemandem sagen, den du liebst, wenn er sich so fühlt?

### REFLEXION

Schuld hält dich in alten Mustern gefangen.  
Vergebung – vor allem mit dir selbst – macht frei.  
Du darfst dich neu sehen. Du darfst dich entlasten.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

Lavendel - beruhigt das Nervensystem, unterstützt emotionale Entspannung und hilft beim Loslassen von belastenden Gefühlen.

### ANWENDUNG

Gib 1 Tropfen Lavendel auf dein Herz oder in ein warmes Bad.  
Atme tief ein – und sprich innerlich:

„Ich bin bereit, mir selbst zu vergeben.“  
„Ich darf Frieden mit mir schließen.“

Spüre, wie sich Enge lösen darf.  
Heute ist ein Schritt in die Freiheit.

@sophiamagdalenaa.at





# TAG 13

## ENTSCHEIDUNG OHNE ZWEIFEL

### DEIN IMPULS HEUTE

Treffe heute ganz bewusst eine Entscheidung – ohne jemanden um Rat zu fragen. Höre auf dein Gefühl. Vertraue auf deine innere Stimme. Es muss nichts Großes sein – aber es darf ganz deins sein. Was hast du entschieden? Wie hat es sich angefühlt, nur dir selbst zu vertrauen?

### REFLEXION

Selbstvertrauen wächst nicht durch äußere Zustimmung – sondern mit jeder Entscheidung, die du für dich triffst.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

Rosmarin - schenkt Klarheit, stärkt deine Entscheidungsfähigkeit und bringt mentale Wachheit. Perfekt für Tage, an denen du in dir selbst landen willst.

### ANWENDUNG

Gib 1 Tropfen Rosmarin auf deine Handflächen, verreibe ihn und atme tief ein.  
Spüre, wie du wach, klar und präsent wirst.  
Dann nimm dir einen Moment und sage dir:  
„Ich darf entscheiden. Ich kann mir vertrauen.“

@sophiamagdalenaa.at





# TAG 14

## DEINE ZEIT GEHÖRT DIR

### DEIN IMPULS HEUTE

Setze dir heute bewusst eine Zeitgrenze.  
Egal ob für eine Aufgabe, ein Gespräch, einen Scrollmoment oder deine Arbeit.  
Nicht aus Stress – sondern aus Wertschätzung für deine Energie.  
Was hast du gewählt? Wie hat es sich angefühlt, dich klar abzugrenzen?

### REFLEXION

Deine Energie ist wertvoll.  
Sie darf fließen – aber nicht versickern.  
Bewusste Grenzen sind kein Verzicht, sondern Selbstrespekt.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

Zitrone - unterstützt Fokus, klare Gedanken und hilft dir, Prioritäten zu setzen.  
Ideal für mentale Frische und klare Entscheidungen.

### ANWENDUNG

Gib 1 Tropfen Zitrone in dein Glas Wasser (nur bei reinen, hochwertigen Ölen)  
oder nutze es im Diffusor, während du arbeitest oder fokussierst.

Atme bewusst ein – und erinnere dich:  
„Ich wähle, wohin meine Energie fließt.“

@sophiamagdalenaa.at





# **GRENZEN SETZEN IM ALLTAG**

**TAG 15 - 21**

@sophiamagdalenat





# TAG 15

## DER MUT ZUR LÜCKE

### DEIN IMPULS HEUTE

Akzeptiere heute bewusst, dass eine Entscheidung offen bleibt.  
Du musst nicht alles sofort klären. Nicht jede Antwort kommt im ersten Moment – manche wachsen langsam in dir.  
Welche Entscheidung darf heute offen bleiben?  
Wie fühlt es sich an, damit in Frieden zu sein?

### REFLEXION

Klarheit entsteht nicht durch Druck – sondern oft erst, wenn du still wirst.  
Du darfst dir Zeit nehmen.  
Vertrauen darf wachsen.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

Vetiver - schenkt Erdung, innere Stabilität & hilft dir, ruhig und verbunden zu bleiben – auch in unsicheren Phasen.

### ANWENDUNG

Gib 1 Tropfen Vetiver auf deine Fußsohlen.  
Atme tief durch – spüre, wie du innerlich ruhiger wirst.

Dann sprich innerlich:  
„Ich lasse Raum. Ich vertraue.“  
Du musst heute nichts entscheiden.  
Nur fühlen.

@sophiamagdalenaa.at





# TAG 16

## GRENZEN IM GESPRÄCH SETZEN

### DEIN IMPULS HEUTE

Setze heute ganz bewusst eine klare, liebevolle Grenze – in einem Gespräch. Sag, was für dich stimmig ist – ohne Schuld, ohne Rechtfertigung. Nicht gegen jemand anderen, sondern für dich. Was war die Situation? Wie hast du dich danach gefühlt? Was hat sich verändert?

### REFLEXION

Du darfst unangenehme Themen ansprechen – mit Respekt für dich selbst. Klarheit ist nicht hart – sondern ehrlich. Und Ehrlichkeit ist ein Akt der Selbstachtung.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

Basilikum - unterstützt klare Kommunikation, fördert Selbstbehauptung & hilft dir, dich innerlich zu sammeln.

### ANWENDUNG

Gib 1 Tropfen Basilikum (verdünnt bei sensibler Haut) hinter deine Ohren – als Zeichen dafür, dass du dich heute hören darfst.

Atme tief ein und erinnere dich:  
„Ich darf Grenzen setzen – ruhig, klar und aufrichtig.“

@sophiamagdalenaa.at





# TAG 17

## DIE KUNST DES SCHWEIGENS

### DEIN IMPULS HEUTE

Beobachte dich heute in Momenten, in denen du dich rechtfertigen willst.  
Halte einen kleinen Moment inne, bevor du antwortest. Atme. Spüre.  
Manche Dinge brauchen keine Erklärung – nur deine innere Klarheit.

Wann hast du es geschafft, nicht sofort zu reagieren?  
Wie hat sich das angefühlt?

### REFLEXION

Nicht alles braucht eine Antwort.  
Manchmal reicht ein Blick.  
Manchmal reicht dein ruhiges Sein.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

Salbei - klärt Gedanken, unterstützt klare Worte &  
hilft dir, vor Gesprächen bei dir zu bleiben.

### ANWENDUNG

Verreibe 1 Tropfen Salbei in deinen Handflächen.  
Halte sie kurz vor dein Gesicht, schließe die Augen und atme bewusst ein.  
Spüre die Klarheit, bevor du sprichst.  
Dann öffne dich für die Kraft des Innehaltens.

@sophiamagdalenaa.at





# TAG 18

## ICH BIN NICHT VERFÜGBAR

### DEIN IMPULS HEUTE

Gönn dir heute bewusst Zeit ohne Nachrichten, Anrufe oder Reaktionen. Schalte dein Handy für eine Weile aus – oder stelle es bewusst auf stumm.

Spüre, wie sich Stille anfühlt.

Nicht, weil du dich entziehst – sondern weil du dich dir selbst zuwendest.

Wie hast du dich in dieser Zeit gefühlt?

Was hat sich verändert, wenn du nicht erreichbar bist?

### REFLEXION

Du musst nicht immer erreichbar sein.

Deine Energie darf geschützt sein – auch vor ständiger Reaktion.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

Teebaum - schützt energetisch, unterstützt bei klarer Abgrenzung und hilft dir, in deinem Raum zu bleiben.

### ANWENDUNG

Gib 1 Tropfen Teebaum auf deine Fußsohlen oder in den Nacken. Atme tief ein – spüre den Raum, den du dir heute selbst schenkst.

Dann geh bewusst offline – auch nur für einen Moment.

Du darfst bei dir bleiben, ohne dich erklären zu müssen.

@sophiamagdalenaa.at





# TAG 19

## KONTROLLE LOSLASSEN

### DEIN IMPULS HEUTE

Schreibe auf, was du nicht kontrollieren kannst.  
Menschen, Reaktionen, Ergebnisse, Vergangenes, Erwartungen.  
Und dann: Lass es bewusst los.  
Nicht, weil es dir egal ist – sondern weil du dich selbst befreien willst.  
Was darf heute in Frieden gehen?

### REFLEXION

Freiheit beginnt dort, wo du den Ausgang nicht mehr erzwingen musst.  
Du darfst atmen – mitten im Ungewissen.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

Zypresse (Cypress)- unterstützt das Loslassen alter Anhaftungen, bringt  
Vertrauen in den Fluss des Lebens & schenkt innere Bewegung, wo es  
stagniert.

### ANWENDUNG

Gib 1-2 Tropfen Zypresse in deinen Diffusor oder direkt auf dein Herzchakra.  
Atme tief ein – mit der klaren Intention:  
„Ich lasse los, was nicht in meiner Hand liegt.“  
„Ich öffne mich für Vertrauen.“  
Lass heute leicht sein, was dich gestern noch festgehalten hat.

@sophiamagdalenaa.at





# TAG 20

## DEIN NEUES SELBSTBILD

### DEIN IMPULS HEUTE

Wer willst du ab heute sein?  
Nicht im Außen – sondern in deinem inneren Erleben.  
Was verkörperst du?  
Wie gehst du mit dir um?  
Was erlaubst du dir – und was lässt du hinter dir?

Beschreibe in 5 Sätzen die Person, die du ab heute sein willst.

### REFLEXION

Grenzen setzen beginnt nicht im Gespräch – sondern in deinem Selbstbild.  
Du darfst dich neu sehen.  
Du darfst dich neu wählen.

### DEIN ÖL FÜR HEUTE

Ylang-Ylang - stärkt Selbstliebe, öffnet das Herz & lädt dich ein, dich selbst wieder liebevoll anzuerkennen – genau so, wie du bist.

### ANWENDUNG

Trage 1 Tropfen Ylang-Ylang auf deine Handgelenke.  
Atme bewusst ein.  
Spüre den Kontakt mit dir – zart, ehrlich, echt.  
Dann lies deine 5 Sätze laut.

**Du bist nicht mehr die, die du warst.  
Du bist die, die sich jetzt neu entscheidet.**

@sophiamagdalenaa.at





# TAG 21

## DEIN ABSCHLUSS-RITUAL

### DEIN IMPULS HEUTE

Lies dein Workbook noch einmal durch – in deinem Tempo.  
Lass die Worte wirken. Spüre, was sich verändert hat.

Und dann:

Notiere deine 3–5 wichtigsten Erkenntnisse.  
Was hast du über dich gelernt?  
Was wirst du nie wieder vergessen?

### ABSCHLUSS-AFFIRMATION

ICH BIN KLAR. ICH BIN STARK.  
ICH BESTIMME MEIN LEBEN.

Lies diesen Satz laut – mit jeder Zelle.  
Das bist du.  
Jetzt.

### PASSENDES ÖL

Weihrauch (Frankincense)- fördert tiefe Klarheit, Bewusstsein & innere Zentrierung. Ein Öl für Integration, Verbindung & deinen nächsten Schritt.

### ANWENDUNG

Gib 1 Tropfen Weihrauch auf dein Herz oder in den Diffusor.  
Atme bewusst ein – und nimm alles an, was du auf dieser Reise entdeckt hast.

Du hast dich selbst gehalten.  
Du hast dich selbst erinnert.  
Du hast dich selbst gewählt.

@sophiamagdalenata.at





# BONUS

## VERTIEFUNG & LANGFRISTIGE VERÄNDERUNG

### HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Du hast die 21-Tage-Challenge abgeschlossen und damit nicht nur Aufgaben erledigt, sondern dich selbst bewusster kennengelernt.

Du hast begonnen, Grenzen zu setzen, dich zu spüren und Entscheidungen aus deiner eigenen Klarheit heraus zu treffen.

Das ist nicht selbstverständlich.

Das ist Mut.  
Präsenz.  
Wachstum.

@sophiamagdalenaa.at





# BONUS

## VERTIEFUNG & LANGFRISTIGE VERÄNDERUNG

### 1) Reflexionsfragen für nachhaltige Klarheit

Diese Fragen helfen dir, das Gelernte zu vertiefen, deine Entwicklung sichtbar zu machen und immer wieder bewusst bei dir einzuchecken. Nutze sie regelmäßig – als Journaling, als Check-in oder einfach als Gespräch mit dir selbst:

- ) In welchen Situationen habe ich meine Grenzen klar gesetzt?
- ) Welche Veränderung habe ich durch bewusste Selbstbestimmung bereits gespürt?
  - ) Wo fällt es mir noch schwer, meine Grenzen zu wahren?
- ) Was brauche ich, um mich sicher und stabil in meinen Entscheidungen zu fühlen?
- ) Wer oder was unterstützt mich dabei, mich nicht mehr zu rechtfertigen?

#### **Tipp:**

Nimm dir alle paar Wochen 10–15 Minuten Zeit, um deine Antworten zu notieren. Beobachte, wie du dich entwickelst – ganz in deinem Tempo.

Deine Klarheit wächst dort, wo du dir selbst zuhörst.

@sophiamagdalenaa.at





# BONUS

## VERTIEFUNG & LANGFRISTIGE VERÄNDERUNG

### 2) Stärkende Affirmationen für deine tägliche Praxis

Manchmal braucht es nur einen Satz, um dich wieder mit deiner Klarheit zu verbinden. Diese Affirmationen erinnern dich an deinen Wert, deine Stimme und deine Grenzen.

Wähle die aus, die heute mit dir mitschwingt und lass sie in dir wirken.

**„Meine Grenzen sind wertvoll und verdienen Respekt.“**

**„Ich darf Nein sagen, ohne mich zu erklären.“**

**„Ich bin nicht für die Gefühle anderer verantwortlich.“**

**„Mein Raum. Meine Energie. Meine Regeln.“**

**„Ich vertraue mir selbst und meiner inneren Wahrheit.“**

#### **Tipp:**

Schreibe dir deine Lieblingsaffirmation auf und platziere sie an einem Ort, den du täglich siehst: am Spiegel, am Handy-Hintergrund, auf deinem Schreibtisch.

Worte verändern dein Inneres – wenn du sie fühlst.

@sophiamagdalenaa.at





# BONUS

## VERTIEFUNG & LANGFRISTIGE VERÄNDERUNG

### 3) Die besten ätherischen Öle für Selbstbestimmung & Abgrenzung

Diese ausgewählten Öle können dich auch über die 21 Tage hinaus unterstützen. Sie wirken auf körperlicher, emotionaler und energetischer Ebene und helfen dir dabei, bei dir zu bleiben, Grenzen zu wahren und Entscheidungen zu treffen. Deine erweiterten Öl-Begleiter im Überblick:

**Believe (Glaube):** Hilft beim Loslassen und steht für die Hoffnung

**Clarity (Klarheit):** Mentale Wachsamkeit und Fokus

**Transformation:** Steht für Kraft und Durchhaltevermögen und wirkt unterstützend, Glaubenssätze zu verändern

**Inner Child:** Emotionales Gleichgewicht

**Trauma (Emotional):** Unterstützt auf liebevolle Weise bei der Verarbeitung eines emotionalen Traumas

**Traumalife:** Unterstützt beim Loslassen, bei Schlaflosigkeit, Ärger, Ruhelosigkeit und eine schwache Immunabwehr

**Valor (Mut):** Um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und so wieder ins Gleichgewicht zu kommen

#### Tipp:

Nutze deine Lieblingsöle in deiner Morgenroutine, vor Gesprächen oder abends zur Reflexion. Du kannst sie in den Diffusor geben, auftragen oder einfach bewusst inhalieren. Deine Energie ist dein Zuhause.

Diese Öle helfen dir, sie zu schützen.

@sophiamagdalenaa.at





# BONUS

## VERTIEFUNG & LANGFRISTIGE VERÄNDERUNG

### 4) Dein Notfall-Plan für herausfordernde Situationen

Manchmal kommen alte Muster zurück. Plötzlich, heftig, unerwartet. Dann ist es wichtig, dich nicht zu verurteilen, sondern bewusst bei dir zu bleiben. Hier ist dein 6-Schritte-Plan für innere Stabilität & klare Grenzen:

#### 1. ATME TIEF DURCH

Bevor du reagierst, schenke dir 3 bewusste Atemzüge.  
Das schafft Raum – in dir und in der Situation.

#### 2. NUTZE DEINE AFFIRMATION

Erinnere dich an deinen stärkenden Satz.  
„Ich darf mich schützen.“  
„Ich bin klar. Ich bin stark.“

#### 3. SPÜRE IN DEINEN KÖRPER

Wo sitzt die Enge, der Druck, die Unruhe?  
Bleib einen Moment bei diesem Gefühl – nicht um es zu verändern,  
sondern um es zu halten. Anspannung lässt oft nach,  
wenn du ihr achtsam begegnest.

@sophiamagdalenaa.at





# BONUS

## VERTIEFUNG & LANGFRISTIGE VERÄNDERUNG

### 4) Dein Notfall-Plan für herausfordernde Situationen

#### 4. WÄHLE BEWUSST

Du kannst jederzeit neu entscheiden,  
wie du reagieren möchtest.  
Auch mitten im Moment.  
Auch wenn es holprig ist.  
Du bist nicht mehr dein altes Muster.

#### 5. SETZE DEINE GRENZE

Mit Worten. Mit einem Schritt zurück.  
Oder indem du bewusst aus der Situation aussteigst.  
Grenzen sind nicht unhöflich – sie sind notwendig.

#### 6. ERINNERE DICH:

DU HAST DIE WAHL. IMMER.

#### Tipp:

Druck dir diese Seite aus oder speichere sie auf deinem Handy.  
Sie kann dir ein echter Anker sein – gerade dann, wenn du dich verloren fühlst.

@sophiamagdalenaa.at





# BONUS

## VERTIEFUNG & LANGFRISTIGE VERÄNDERUNG

### WIE GEHT ES JETZT WEITER?

Grenzen setzen ist kein Ziel, das du einmal erreichst, es ist ein lebenslanger Prozess. Dein Wachstum geht weiter. Du wirst sicherer werden, klarer, freier. Und manchmal wirst du auch wanken – das ist okay.

Wichtig ist nur: dass du zurück zu dir findest. Immer wieder.

Mein Tipp für dich:

Setze dir eine kleine Erinnerung, dieses Workbook in 3 oder 6 Monaten noch einmal durchzugehen. Lies deine Antworten. Spüre, was sich verändert hat. Und frage dich:

Wo bin ich gewachsen?  
Und wo darf ich noch sanfter mit mir sein?

### Mini-Übung für zwischendurch:

Schließe deine Augen.

Stell dir vor, wie es sich anfühlt, wenn du in deiner Klarheit stehst – ganz ohne Zweifel. Ohne Kampf. Ohne Rechtfertigung.

Das ist dein neues Fundament.  
Und du hast es selbst erschaffen.

@sophiamagdalenaa.at





**Du hast alles in dir,  
um dein Leben selbstbestimmt  
und frei zu gestalten.**

**Du hast dir Zeit genommen.  
Du bist dir begegnet.  
Du hast dich erinnert.**

**Und vielleicht hast du jetzt ein neues Fundament unter den Füßen.  
Eins, das du selbst gebaut hast.  
Aus Klarheit. Aus Mut. Aus Selbstliebe.**

♥ **Danke, dass du diesen Weg gegangen bist.  
Du bist nicht allein und du darfst jederzeit zurückkommen.  
Zu dir. Zu deiner Wahrheit. Zu deinem JA.**

**Möchtest du tiefer in das Thema einsteigen?  
Melde dich, wenn du den nächsten Schritt gehen möchtest.**

**Sophia Magdalena Thurner**

Eingetragene Mediatorin nach ZivMedG  
Dipl. Lebens- & Sozialberaterin uSV  
Supervisorin & Supervisorin für Mediatoren  
Ganzheitliche Cranio Sakral Praktikerin & EFT-Praktikerin

**Mail:** [info@sophiamagdalena.at](mailto:info@sophiamagdalena.at)

**Mobil:** +43 660 68 68 467

**Web:** [www.sophiamagdalena.at](http://www.sophiamagdalena.at)





