



MARS-MOMENTUM AKTIVIERUNGS-GUIDE

3 POWER-ÜBUNGEN FÜR KLARHEIT
– IDEAL FÜR ÜBERGÄNGE, NEUANFÄNGE
ODER KRAFTVOLLE ENTSCHEIDUNGEN.

I. REFLEXION – WAS WILL ICH WIRKLICH?

Diese Übung schenkt dir Mars-Klarheit:
Was willst DU wirklich – frei von
Erwartungen, Angst oder Anpassung?

Impulse für dein Journal:



- Was ruft meine Seele gerade am stärksten?
- Wenn ich keine Angst hätte: Was würde ich tun?
- Woran merke ich, dass ich nicht in meiner Kraft bin?
- Welche Vision flackert immer wieder auf – auch wenn ich sie ignoriere?

**Schreibe ohne Zensur.
Dein innerer Krieger
kennt die Richtung.**

2. POWER-CHECK – WAS GIBT MIR ENERGIE?

Mars liebt klare Energie. Diese Übung hilft dir, herauszufinden, wo deine Kraft versickert – und wo sie pulsiert.

Fülle die zwei Listen aus:

Energie-Quellen:

- Was nährt mich?
- Was inspiriert mich?
- Was lässt mich lebendig fühlen?

Energie-Räuber:

- Was erschöpft mich?
- Was zieht mir Kraft ab – auch emotional?
- Wo verliere ich mich selbst?

Fazit

Wähle täglich mindestens eine Energiequelle bewusst – und streiche einen Räuber, wenn möglich.



3. ACTION MAP – DEINE NÄCHSTEN 3 MUTIGEN SCHRITTE

Mars liebt Bewegung – aber nicht blind.
Diese Übung hilft dir, ins bewusste
Handeln zu kommen.

Frage dich:

- Was ist mein erster machbarer, mutiger Schritt?
- Was brauche ich, um ihn umzusetzen (Zeit, Raum, Unterstützung)?
- Wer oder was hilft mir, dranzubleiben?

Meine 3 nächsten Schritte:

- 1.
- 2.
- 3.

☞ Visualisiere sie – und setze den ersten Schritt noch diese Woche.

