

# THE YOGA OF JOY

---



## Glowy Happy Mornings

Aktiviere das Glücksbärchi in dir.  
Deine Morgenroutine für mehr  
Lebensfreude und Lebenslust.

## WORKBOOK

---

# INHALT



**01**

**AHO**

Einführung in dein Workbook

**02**

**AFFIRMATIONEN**

Die Macht deiner Gedanken

**03-04**

**SAKRALCHAKRA & KUNDALINI YOGA**

Erweckung deiner Lebensenergie

**05**

**WOCHENPLANER**

Was dich erwartet

**06 -19**

**JOURNAL & TAGESAUFGABE**

Dein Raum für Kreativität & Reflexion

**20-22**

**ABSCHLUSSPARTY**

Feier dich selbst



# AHO

Willkommen zu deiner siebentägigen Reise zu mehr Lebensfreude & Lebenslust.

Wie verbringst du die ersten Minuten nach dem Aufwachen? Greifst du sofort zum Handy? Hetzt du schnell ins Bad, ohne kurz inne zu halten? Die ersten Minuten am Morgen bieten dir einen magischen Raum zur Erschaffung deines glücklichen Tages. Das kontrollierende Tagesbewusstsein ist noch nicht ganz wach, sodass du leichter mit deinem Unterbewusstsein kommunizieren und neue Glaubenssätze integrieren kannst. Deine Handlungen am Morgen bestimmen darüber, wie du dich tagsüber fühlst. Mit einer achtsamen Morgenroutine setzt du deine Kompassnadel auf Freude & Liebe und kannst somit leichter freudvolle Ereignisse in dein Leben ziehen.

Sieh die ersten Minuten nach dem Aufwachen als Geschenk und sei es dir wert, etwas früher aufzustehen, um deinen Tag positiv zu beeinflussen. Deine Seele wird es dir danken.

Dieses Workbook ist für die nächsten sieben Tage dein Begleiter, um dir den Beginn deiner neuen, freudvollen Morgenroutine zu erleichtern. Du darfst es nach Lust und Laune bemalen, beschriften und bekleben. Nutze hierfür auch gerne die vorletzten Seiten.

Das Workbook war Teil einer Live Challenge, die eine täglich angeleitete Kundalini Yoga Sequenz und eine geführte Meditation beinhaltete, die nicht mehr Teil dieses Workbooks sind. Das Workbook bietet dir jedoch auch ohne die Übungen einen kraftvollen Mehrwert für mehr Freude und Energie im Alltag. Gerne kannst du dieses Workbook mit Yoga und Meditationsübungen deiner Wahl ergänzen. Praktiziere Yoga & Meditation vor dem Ausfüllen des Workbooks.

Egal, ob es einen Tag besser oder schlechter klappt.

Sei immer freundlich mit dir.

Atme Freude, Liebe und Weite ein.



# AFFIRMATIONEN

*"Wir sind was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.*

*Mit unseren Gedanken formen wir die Welt."*

Buddha

Affirmationen sind positive Aussagen, die im Geiste wiederholt werden. Du wirst in den nächsten sieben Tagen u. a. mit positiven Affirmationen arbeiten. Ich werde dir hierfür Beispiele vorgeben, die du gerne übernehmen kannst, sofern sie sich stimmig für dich anfühlen. Es ist hierbei wichtig, dass du der Affirmation selbst glauben kannst. Wenn du dir z. B. sagst "Ich bin liebenswert", aber in deinem Unterbewusstsein verankert ist, dass du wertlos oder nicht gut genug bist, kann diese Affirmation Stress in dir hervorrufen und du glaubst dir selber nicht. Finde daher Affirmationen, die mit dir resonieren. Du kannst Sätze auch immer erstmal mit einem "Ich bin gewillt" oder "Ich öffne mich für" beginnen, um dir den Druck zu nehmen. Anstatt zu sagen "Heute wird der schönste Tag meines Lebens", kannst du z. B. denken "Ich bin gewillt, den heutigen Tag zum schönsten meines Lebens zu machen." Anstatt zu sagen "Ich liebe mich so wie ich bin, versuche es mit "Ich öffne mich für Selbstliebe".

Affirmationen können nie die innere Arbeit mit deinen Emotionen und Traumata ersetzen, aber sie sind ein nachweislich nützliches Werkzeug, um deine negativen Selbstgespräche umzuwandeln und dein Unterbewusstsein positiv zu beeinflussen. Denn positives Denken, gepaart mit "positiven" Emotionen, verändert nachweislich die Struktur deines Gehirns. Jeder Gedanke lässt nämlich neuronale Verbindungen in deinem Kopf entstehen. Je öfter du einen Gedanken denkst, ob negativ oder positiv, desto stärker wird diese Verbindung. Wenn du also oft negativ denkst, baut dein Gehirn eine stabile Datenautobahn in Richtung schlechter Gefühle. Andersherum kannst du dir mit positiven Glaubenssätzen eine neue, starke Datenautobahn in Richtung Freude und Leichtigkeit bauen. Wenn du lange Zeit negativ gedacht hast, ist es für dein Gehirn, aufgrund der gebildeten neuronalen Verbindungen, viel leichter Angst und Traurigkeit zu erzeugen, als Liebe und Freude. Positive Affirmationen können dich daher unterstützen, neue synaptische Verbindungen aufzubauen, um dein Gehirn wieder auf die Fülle und Schönheit zu programmieren, die dich umgibt.

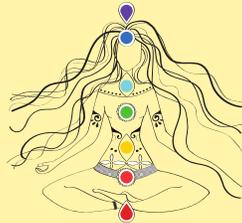
THINK IT,  
WANT IT,  
GET IT

# LEBENSFREUDE & LEBENSLUST



## SAKRALCHAKRA

In der Yogalehre geht man davon aus, dass der menschliche Körper sieben Hauptchakren besitzt, die als Aufnahmeorgane für kosmische Energien und als Transformationszentren dienen. Das Wort Chakra kommt aus dem Sanskrit und heißt Rad. Chakren können als psychoenergetische Zentren verstanden werden, durch die unsere Lebensenergie, Prana genannt, fließt. Ist ein Chakra blockiert oder nicht in Balance, kann sich die Energie nicht mehr frei bewegen und körperliche oder seelische Krankheit kann die Folge sein. Die sieben Hauptchakren sind entlang der Wirbelsäule angeordnet und sind u. a. bestimmten Organen, Emotionen und Farben zugeordnet.



Das zweite Chakra, Sakralchakra genannt (Sanskrit: Svadhisthana), sitzt etwa eine Handbreit unter dem Bauchnabel. Es steht u. a. für schöpferische Lebenskraft, Lebensfreude, Genuss, Lebenslust, Kreativität, Sexualität und Sinnlichkeit. Es ist der Farbe Orange und dem Element Wasser zugeordnet. Sein Bija-Mantra (Laut) ist "Vam". Die Yogaübungen und Meditationen von *The Yoga of Joy* wirken vor allem auf dein Sakral- und Herzchakra, dem Sitz deiner Liebe und Herzensfreude.

# KUNDALINI YOGA



Kundalini Yoga ist eine Yoga-Praxis zu Steigerung der Lebensenergie (Prana). Kundalini Yoga arbeitet mit dem Astralkörper und seinen Chakren und Nadis (Energiekanälen). Die Übungen zielen darauf ab, den Astralkörper zu reinigen und die Chakren zu harmonisieren und zu öffnen, so dass deine Lebensenergie erhöht wird und entlang der Wirbelsäule nach oben steigen kann.

Im Kundalini Yoga werden Übungsfolgen aus Yogahaltungen, Meditations- und Atemtechniken "Kriyas" genannt. Kriyas dienen der Energieerweckung und Energielenkung. Im Kundalini Yoga werden die Übungen u. a. 3, 11 oder 31 Minuten lang gehalten. 3 Minuten einer Kundalini Kriya beeinflusst die Aura und die Blutzirkulation, denn es dauert etwa eine Minute, bis dein Blut einmal um den gesamten Körper geflossen ist. Durch das Üben einer bestimmten Kriya für 3 Minuten, kodierst du quasi die Wirkung in deine Zellen auf einer tieferliegenden Ebene. Bei 11 Minuten wird z. B. dein Nerven- und Drüsensystem positiv beeinflusst. Wir werden jede Übung der Kundalini Yoga Kriya 3 Minuten halten. Zu Beginn kann es dir eventuell schwer fallen, deine Arme zittern vielleicht, deine Schultern werden sich wehren und dein Geist wird aufschreien, dass das alles keinen Sinn macht und du nicht mehr kannst. Bezweifle deine Zweifel hier! Finde den süßen Spot zwischen Achtsamkeit und gesunder Selbstforderung.

Suche dir in den endlosen Weiten des Internets eine Kundalini Kriya deiner Wahl aus (mind. 15 min), die vor allem auf das Sakral- und/ oder Herzchakra wirkt.\* Meditiere anschließend für mind. 10 min in Stille oder führe eine geführte Meditation deiner Wahl aus.

Hol dir dein Yoga Glow aufs Gesicht!

\*Bitte passe bei Rücken-, Wirbelsäulenproblemen oder sonstigen Einschränkungen, die Übungen selbstständig für dich an und bleibe achtsam mit dir. Es wird keinerlei Haftung für die Durchführung von Yogaübungen übernommen.

# Wochenplaner - Sieben Tage voll Freude & Lust

Der Wochenplan schenkt dir eine Übersicht über deine kommende siebentägige Reise zu mehr Freude, Fülle und Glücksgefühlen. Setze ein Haken an das Tages-Kästchen, sobald du alle Aufgaben gemeistert hast. To do Listen abhaken macht nämlich glücklich.

## MONTAG:

- YOGA
- MEDITATION
- JOURNALING
- AUFGABE: SELBSTSTÄRKUNG

## DIENSTAG:

- YOGA
- MEDITATION
- JOURNALING
- AUFGABE: LÄCHELN

## MITTWOCH:

- YOGA
- MEDITATION
- JOURNALING
- AUFGABE: VERSCHENKE DICH

## DONNERSTAG:

- YOGA
- MEDITATION
- JOURNALING
- AUFGABE: DANKBARKEIT

## FREITAG:

- YOGA
- MEDITATION
- JOURNALING
- AUFGABE: EIGENLOB

## SAMSTAG:

- YOGA
- MEDITATION
- JOURNALING
- AUFGABE: HAND AUFS HERZ

## SONNTAG:

- YOGA
- MEDITATION
- JOURNALING
- AUFGABE: SCHÜTTELN & TANZEN

YOU CAN  
DO IT!



DATUM:

STIMMUNGSBAROMETER MORGENS:    

Heute wird ein guter Tag weil:

3 Dinge, womit ich anderen heute helfen kann:

Was ich heute Gutes für mich tun kann:

3 Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Wähle 3 Power Affirmationen, um deine Energie anzuheben. Schreibe sie auf ein Post-it und verteile sie in deiner Wohnung.

Beispiel:

"Ich bin stolz auf mich und alles, was ich erreicht habe."

"Freude und Leichtigkeit fließen mühelos in mein Leben."





DIENSTAG

DATUM:

STIMMUNGSBAROMETER MORGENS:    

Heute wird ein guter Tag weil:

3 Dinge, womit ich anderen heute helfen kann:

Was ich heute Gutes für mich tun kann:

3 Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Wähle 3 Power Affirmationen, um deine Energie anzuheben. Stelle sie als Hintergrundbild auf deinem Handy ein.

Beispiel:

"Heute bin ich voller Energie und voller Freude."

"Ich bestehe aus Glitzer & Sternenstaub und teile meinen Glanz mit der Welt."





MITTWOCH

DATUM:

STIMMUNGSBAROMETER MORGENS:    

Heute wird ein guter Tag weil:

3 Dinge, womit ich anderen heute helfen kann:

Was ich heute Gutes für mich tun kann:

3 Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Wähle 3 Power Affirmationen, um deine Energie anzuheben. Schreibe jede Affirmation 10 mal hintereinander auf und fühle sie.

Beispiel:

"Das Leben darf leicht sein."

"Ich bin ein Geschenk für die Welt."





DONNERSTAG

DATUM:

STIMMUNGSBAROMETER MORGENS:    

Heute wird ein guter Tag weil:

3 Dinge, womit ich anderen heute helfen kann:

Was ich heute Gutes für mich tun kann:

3 Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Wähle 3 Power Affirmationen, um deine Energie anzuheben. Nutze sie als stündliche Pop-Up Erinnerung in deinem Handy.

Beispiel:

"Gute Dinge kommen heute zu mir."

"Meine Bemühungen werden vom Universum unterstützt."





DATUM:

STIMMUNGSBAROMETER MORGENS:    

Heute wird ein guter Tag weil:

3 Dinge, womit ich anderen heute helfen kann:

Was ich heute Gutes für mich tun kann:

3 Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Wähle 3 Power Affirmationen, um deine Energie anzuheben. Schreibe sie in die Mitte eines Blattes und male es bunt aus.

Beispiel:

"Kreative Energie durchströmt mich und führt mich zu brillanten Ideen."

"Ich erschaffe jetzt mein Leben genau so, wie ich es will."





DATUM:

STIMMUNGSBAROMETER MORGENS:    

Heute wird ein guter Tag weil:

3 Dinge, womit ich anderen heute helfen kann:

Was ich heute Gutes für mich tun kann:

3 Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Wähle 3 Power Affirmationen, um deine Energie anzuheben. Schließe deine Augen und sage jede Affirmation 10 mal laut und fühle sie.

Beispiel:

"Ich bin dankbar für all die Fülle in meinem Leben."

"Meine Träume werden wahr."





DATUM:

STIMMUNGSBAROMETER MORGENS:    

Heute wird ein guter Tag weil:

3 Dinge, womit ich anderen heute helfen kann:

Was ich heute Gutes für mich tun kann:

3 Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Wähle 3 Power Affirmationen, um deine Energie anzuheben. Schreibe sie auf einen Zettel und trage sie heute bei dir.

Beispiel:

"Alle guten Dinge fließen jetzt in mein Leben."

"Ich bin offen und empfänglich für alles Gute im Universum."





## Abschlussparty - Woop Woop!

Du kannst richtig stolz auf dich sein! Heute ist der letzte Tag deiner The Yoga of Joy Reise. Sieben Tage kontinuierliche bewundernswerte Arbeit liegen hinter dir, in denen du Verantwortung für dein Denken und Handeln übernommen hast.

Schenke dir selbst ein Lächeln und feier dich dafür!

Nimm dir abschließend noch einmal Zeit, um die letzten sieben Tage zu reflektieren. Mache es dir eventuell mit Kerzen, schöner Musik und Räucherstäbchen gemütlich und gehe in dich.

Was hat dich überrascht und erstaunt? Was hast du vergessen und wieder neu entdeckt? Was hast du über dich selbst gelernt? Hat sich etwas bei dir verändert? Schreibe alles auf, egal wie klein dir deine Veränderung vorkommen mag. Hier gibt es kein richtig oder falsch. Bringe dir selbst Respekt für deine grandiose Leistung zum Ausdruck und sage dir laut "Das hast du gut gemacht." Überlege dir auch, was ab morgen geschieht. Wie willst du in Zukunft mit dir und anderen umgehen? Um das Gelernte zu verankern empfehle ich dir, die The Yoga of Joy Challenge noch zwei weitere Wochen zu machen. Denn dein Unterbewusstsein braucht etwa 21 Tage, um neue Gewohnheiten zu integrieren. Im Kundalini Yoga geht man sogar von 40 Tagen aus.

A large yellow rectangular area with horizontal white lines, intended for writing reflections.



Lined writing area on a yellow background.

DON'T  
QUIT

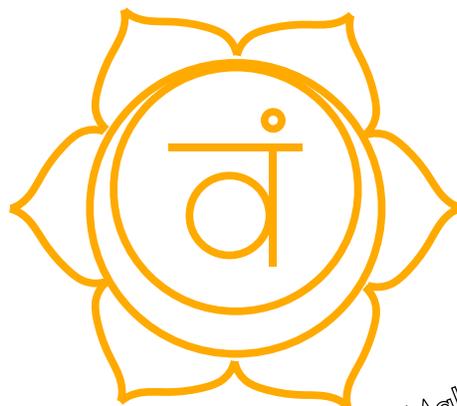
Lined writing area on a yellow background.



# DEINE Kreativitätsecke



Male, klebe, bastle, schreibe.  
Tob dich aus!



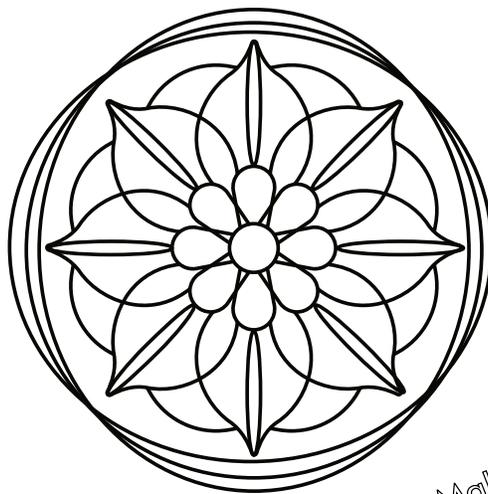
Mal mich aus!

# DEINE

# Kreativitätsecke



Male, klebe, bastle, schreibe.  
Tob dich aus!



Mal mich aus!



NAMASTÉ DU SCHÖNE SEELE

## Kontakt

Jen Hartmann

 [hallo@jenhartmann.com](mailto:hallo@jenhartmann.com)

 [@jencatrin](https://www.instagram.com/jencatrin)