

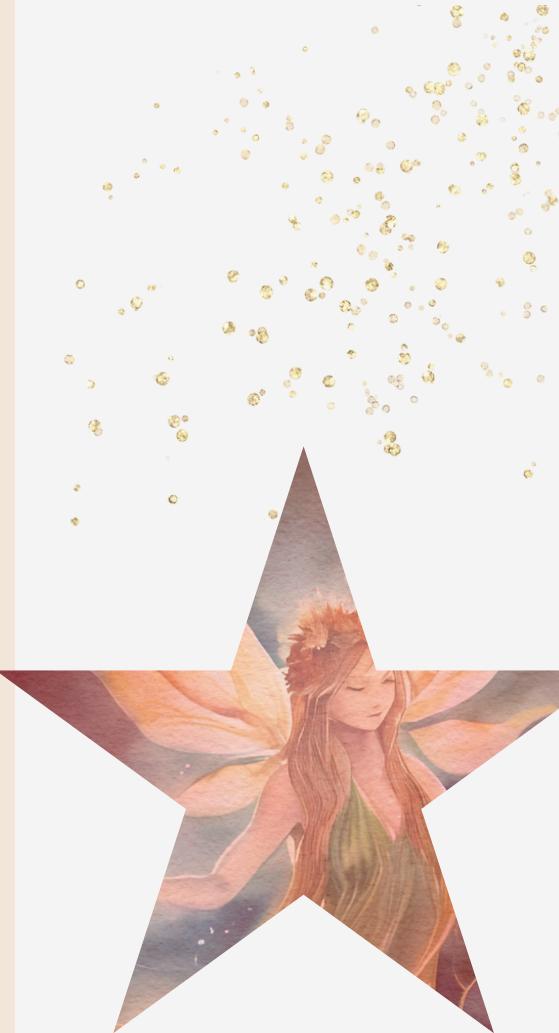
FEEN-DUFTWÜRFEL – DUFT MIT SEELE

*Mein Feen-Reflexions-  
Tagebuch*

Begleiter für deinen Weg  
durch die Elemente



WWW.EINHERZUNDDEINESEELE.DE / *Andrea Birk*



„Möge jede Seite dir  
ein leuchtender  
Spiegel deines  
Herzens sein.“

„Immer wenn du deinen Feenkreis betrittst, achte auf die leisen Eingebungen und Zeichen. Die Feen sprechen in Düften, Bildern und feinen Gefühlen – dein Tagebuch hilft dir, sie zu erinnern und zu verstehen.“

**Ziel:** Verbindung zwischen Duft, Element und innerer Erfahrung schaffen.

**Anleitung zur Nutzung:**

Kurze, klare Struktur, z. B.:

1. Zünde deine Kerze oder wähle deinen Duftwürfel.
2. Wähle das Element oder Thema, das dich ruft.
3. Atme, lausche, fühle – öffne dich.
4. Notiere im Tagebuch:
  - Gefühle & Gedanken
  - Zeichen oder Symbole
  - Erkenntnisse & kleine Wunder
5. Schließe mit einem Dank an dich & die Feenkräfte.

# Reflexionsseite

Datum: \_\_\_\_\_

Element / Thema:

Duft oder Energie:

Eingebungen / Symbole:

Gefühle & Erkenntnisse:

Kleine Feenbotschaft (von mir / spontan empfangen):

# Mögliche Fragen Element - Luft - Osten

## Feenbotschaft

„Ich bringe dir frischen Wind und neue Gedanken.

Öffne dein Herz für Leichtigkeit – du darfst atmen, loslassen, beginnen.“

## Feenbotschaft

„Ich bringe dir frischen Wind und neue Gedanken. Öffne dein Herz für Leichtigkeit – du darfst atmen, loslassen, beginnen.“

## Reflexion

Welche Gedanken oder Überzeugungen begleiten dich heute?

Wo darfst du Altes loslassen, um Platz für Neues zu schaffen?

Welche Idee oder Eingebung fliegt dir zu, wenn du still wirst?

Wie fühlt es sich an, frei zu atmen – in Körper und Geist?

## Affirmation

Ich bin offen, klar und leicht. Jeder Atemzug schenkt mir neue Inspiration.

## Duft- & Ritual-Tipp

Atme den Duft von Zitrone, Grapefruit oder Pfefferminze ein.

Lüfte den Raum, entzünde ein Räucherwerk – lass den Wind durch deine Gedanken tanzen.

# Mögliche Fragen Element - Feuer - Süden

## **Feebotschaft**

„Ich bin das Licht, das dich erinnert, dass du kraftvoll bist.

„Lass dein inneres Feuer tanzen – für das, was du liebst.“

## **Reflexion**

- Wofür brennst du derzeit?
- Wo möchtest du dich mutiger zeigen oder etwas Neues wagen?
- Welche Emotionen möchten in Bewegung kommen?
- Wo darfst du deinem Herzen folgen, statt dich zurückzuhalten?
- 

## **Affirmation**

Ich bin lebendig, mutig und voller Tatkraft. Ich erlaube mir, zu strahlen.

## **Duft- & Ritual-Tipp**

Zünde eine Kerze an. Lass dich vom Duft von Zimt, Ingwer oder Orange begleiten.

Bewege dich frei – tanze, strecke dich, spüre das Feuer in deinem Körper.

# Mögliche Fragen Element - Wasser - Westen

## **Feebotschaft**

„Ich fließe durch dich, um dich zu erinnern:  
Weichheit ist Stärke. Lass los, was dich beschwert,  
und erlaube dem Leben, dich zu tragen.“

## **Reflexion**

- Welche Gefühle zeigen sich heute in dir?
- Wo darfst du Mitgefühl für dich selbst empfinden?
- Was möchte geheilt oder liebevoll angesehen werden?
- Wie kannst du dich emotional nähren?

## **Affirmation**

Ich erlaube mir, zu fühlen. Jeder Tropfen in mir bringt Heilung und Frieden.

## **Duft- & Ritual-Tipp**

Lass dich vom Duft von Rose, Lavendel oder Ylang-Ylang umhüllen.

Fülle eine Schale mit Wasser und übergebe dem Element Wasser eine Blüte mit einem Wunsch hinein- beobachte, wie sie sanft treibt.

# Mögliche Fragen Element - Erde - Norden

## Feenbotschaft

„Ich halte dich, während du wächst.“

**Du bist getragen, genährt und verbunden mit der großen Mutter Erde.“**

## Reflexion

- Wo fühlst du dich heute sicher und geerdet?
- Welche Strukturen oder Rituale geben dir Halt?
- Was darf sich in deinem Leben stabilisieren oder verwurzeln?
- Wie kannst du dich selbst körperlich und seelisch nähren?

## Affirmation

Ich bin sicher, verbunden und voller Vertrauen. Ich wachse in meinem eigenen Rhythmus.



## Duft- & Ritual-Tipp

Atme die erdige Tiefe von Vetiver, Patchouli oder Sandelholz.

Lege die Hände auf die Erde oder einen Stein – spüre die Ruhe, die dich trägt.

# Mögliche Fragen Element - Äther - Mitte

MITTE – Herz & Balance  
(Zentrum des Feenkreises)

## Feenbotschaft

„Ich bin die Verbindung aller Kräfte – Herz, Geist, Körper und Seele in Einklang.  
Hier bist du ganz, hier bist du Zuhause.“

## Reflexion

- Was haben dir die Elemente heute gezeigt?
- Welche Energie darf sich in dir ausgleichen?
- Wie fühlt sich dein Herz in diesem Moment an?
- Welche Qualität möchtest du aus dem Kreis mit in den Alltag nehmen?

## Affirmation

Ich bin in Balance. Alles, was ich bin, darf in Liebe verbunden sein.

## Duft- & Ritual-Tipp

Wähle einen harmonisierenden Duft – Rose, Weihrauch oder Bergamotte.

Lege die Hand auf dein Herz, atme tief und sage:  
„Ich bin der Kreis, und der Kreis ist in mir.“