



LIFE COACHING

Spiegeltechnik

SABINE AESCHT

Spiegeltechnik

Spieglein Spieglein was sagst du mir?

Spiegeltechnik mit Übungsteilen



Sabine Christine Aesch

2025

Spiegeltechnik – Die humorvolle Reise zur Selbstreflexion mit Lama Paco"

Grußwort:

Herzlich willkommen auf einer einzigartigen und humorvollen Reise der Selbsterkenntnis! Lama Paco lädt dich ein, gemeinsam mit ihm die wundervolle Welt der Spiegeltechnik zu entdecken. Inspiriert von Carl Jungs tiefgründiger Psychologie, die uns zeigt, dass wahre Veränderung mit Selbstreflexion beginnt, und Weisheiten aus der reichen, naturverbundenen andinen Tradition erwartet dich hier eine fröhliche Mischung aus Humor, tiefen Einsichten und praktischen Übungen.

Carl Jung betonte, dass Selbstreflexion uns dabei unterstützt, Zugang zu unseren unbewussten Anteilen – unserem sogenannten „Schatten“ – zu erhalten. Dieser „Schatten“ umfasst jene Gefühle, Wünsche und Gedanken, die wir oft verdrängen, verleugnen oder ablehnen. Indem wir diese verborgenen Seiten liebevoll erkennen und integrieren, entwickeln wir ein tieferes Verständnis für uns selbst und stärken unsere Persönlichkeit.

Gerade in der heutigen, schnelllebigen und oft stressigen Zeit ist Selbstreflexion wichtiger denn je. Sie hilft dir, achtsam mit dir selbst und anderen umzugehen, klare Entscheidungen zu treffen und nachhaltig dein Wohlbefinden und deine Lebensqualität zu verbessern.

Egal, ob du deine innere Klarheit fördern, negative Gedanken liebevoll verabschieden oder dein Umfeld positiv beeinflussen möchtest – Lama Paco begleitet dich mit seiner liebevollen und humorvollen Art Schritt für Schritt auf deinem Weg zu mehr Selbstbewusstsein und Lebensfreude.

Art Schritt für Schritt auf deinem Weg zu mehr Selbstbewusstsein und Lebensfreude.

Herzlichst

Sabine Christine Aesch

Impressum

Texte: © Copyright by Sabine Aescht, 2025

Schamanisch • Befreit • Leben

Ringstr. 3/1

73084 Salach

Web: www.schamanisch-befreit-leben.de

Mail: info@schamanisch-befreit-leben.de Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Dieser Inhalt wurde maßgeblich von mir konzipiert, gestaltet und verantwortet. Zur Unterstützung kamen Werkzeuge der Künstlichen Intelligenz (KI) zum Einsatz – beispielsweise zur Textformulierung, Bildbearbeitung oder Ideenfindung. Die KI diente dabei als kreatives Hilfsmittel, nicht als alleiniger Urheber. Alle wesentlichen Entscheidungen zur Struktur, Aussage und Gestaltung wurden bewusst von mir getroffen. Diese Kennzeichnung erfolgt gemäß den Anforderungen des EU AI Act zur Transparenz im Umgang mit KI-generierten Inhalten.

Inhaltsverzeichnis:

- Grußwort
- Impressum
- Vorwort
- Einleitung
- Kapitel 1: Der mysteriöse Spiegel im Badezimmer
- Kapitel 2: Die Begegnung mit dem Spiegel-Guru
- Kapitel 3: Abenteuerreise ins Spiegeluniversum
- Kapitel 4: Weisheiten aus den Anden – Begegnung mit dem Schamanen
- Kapitel 5: Der Kraftspiegel der Anden
- Kapitel 6: Die Rückkehr – Meister der Reflexion
- Schlusswort