

12 Fundamental Steps of Conscious Life

by Sandra Lotz



12 Fundamental Steps of Conscious Life

Hallo und herzlich willkommen,

wie wundervoll, dass du zu den 12 STEPS geführt wurdest, und deinen Zugang zum Göttlichen neu gestalten möchtest.

Die 12 STEPS sind 12 Bewusstseinschlüssel, die in dir wirken und dich Schritt für Schritt in ein höheres Bewusstsein führen. Jeder Step platziert eine neue Energie in dir und bewirkt damit eine nachhaltige Veränderung deines Selbst.

Wenn du dich zurück erinnerst an Gott und das, was zwischen ihm und dir steht, und dieses dann loslässt, dann veränderst du zuerst dich selbst, dann dein Leben und dann etwas auf dieser Erde. Dafür hast du dich entschieden und das ehre ich sehr.

In diesem Guide haben wir alle wichtigen Informationen für deinen Weg mit den 12 STEPS zusammengefasst.

by Sandra Lotz

12 Fundamental Steps of Conscious Life

1. Über die 12 STEPS

Bei den 12 STEPS handelt es sich um 12 Bewusstseinschlüssel, die dir die Tür zu den Grundsätzen eines höheren Bewusstseins öffnen und nachhaltig in dir festigen.

Sie dienen dazu, dass du deine Kraft und Verantwortung, die du als göttliches Wesen hast, voll zu dir nimmst und aus dieser Kraft und Verantwortung heraus eine Veränderung anstößt. Diese führst du mit der Unterstützung der 12 STEPS, der Welcome Session sowie diesem schriftlichem Guide durch. Natürlich sind wir auch persönlich miteinander verbunden – in unserer gemeinsamen Telegram-Gruppe triffst du auf Gleichgesinnte, bekommst Audio-Impulse von mir und kannst jederzeit deine Fragen stellen.

Dieser Audio-Kurs ist sowohl für den Einstieg als auch in der Vertiefung geeignet - du kannst deine Reise also jederzeit beginnen, fortsetzen oder neu starten.

by Sandra Lotz

12 Fundamental Steps of Conscious Life

2. Folgende 12 STEPS erwarten dich

01 – Im Hier und Jetzt sein

02 – Annahme und Hingabe

03 – Dankbar sein

04 – Zeit ist eine Illusion

05 – Sich öffnen

06 – Lasse los

07 – Das WIR

08 – Reinige und liebe

09 – Dein Schmerz ist ein Geschenk

10 – Verschmelzung von femininer & maskuliner Kraft

11 – Ich wähle neu

12 – Ich vereine mich mit der Quelle

by Sandra Lotz

12 Fundamental Steps of Conscious Life

3. Vorbereitung auf die 12 STEPS

Bevor du mit den 12 STEPS arbeitest, lege dir bitte folgende Dinge zu:

- ein Notizbuch
- eine Diktier-App (im Internet findest du unzählige kostenfreie, möglicherweise hat dein Smartphone sogar bereits eine vorinstalliert)

by Sandra Lotz

12 Fundamental Steps of Conscious Life

4. Die 12 STEPS gehen (1/2)

Die 12 STEPS sind angelegt für eine Zeit von 12 Monaten = 1 Jahr für deine Erinnerung an die göttliche Kraft.

In dieser Zeit sollen die 12 STEPS dein täglicher Begleiter sein. Sie sind wie dein Partner jeden Tag an deiner Seite. Und wie es z. B. auch in einer Partnerschaft ist, wirst du die 12 STEPS lieben, und genauso auch mal keine Lust auf sie haben.

Du darfst anfangs für die 12 STEPS ein Ritual finden. Nimm dir direkt morgens die Zeit, um einen Step zu hören.

Die meisten dauern 20-30 Minuten. Öffne dich morgens sowie tagsüber bewusst für den jeweiligen STEP.

Nimm dir auch abends Zeit in einem kleinen Ritual zur Einstimmung auf den Abend oder vor deiner Nachtruhe.

by Sandra Lotz

12 Fundamental Steps of Conscious Life

4. Die 12 STEPS gehen (2/2)

Bitte ausreichend klares Wasser trinken (Das solltest du eigentlich immer tun, aber hier besonders! - ca. 2 - 3l täglich).

Es ist wichtig, dass du den Step in dem jeweiligen Monat täglich hörst. Dein Kopf wird sich fragen "Wieso?", doch die wahre Kraft des Schritts entfaltet sich erst, wenn du dranbleibst und ihn immer wieder hörst.

Jeder Step wird jeweils einen Monat lang 1x bis 2x täglich angehört.

Die Steps sind durchnummeriert und dürfen entsprechend angehört werden.

Zudem stimme dich gerne am Abend vor einem neuen Step mit einem Basenbad ein. Und natürlich jederzeit, wenn du den Impuls dazu hast, deinen physischen Körper zu reinigen.

by Sandra Lotz

12 Fundamental Steps of Conscious Life

5. Die Auswirkungen der 12 STEPS (1/2)

Die 12 STEPS arbeiten in der Tiefe und sorgen für eine Festigung deiner Ausdehnung. Möglicherweise hast du bisher gewisse Dinge in deinem Leben verdrängt. Diese werden nun durch das Gehen der 12 STEPS sichtbar. Die Enge, der Druck, die Schuld, die Anstrengung, der Streit, die Verwirrtheit etc. können sich durch ein erhöhtes Bewusstsein im menschlichen Gefühl verstärken. Dies ist ein natürlicher Teil der Veränderung und damit nichts, worum du dich sorgen brauchst.

Wenn du dies erkennst, ist es wichtig, dass du dir einen Moment nimmst und notierst, was sich zeigt. Im geschriebenen Wort erkennst du, ob gerade das Göttliche oder möglicherweise dein Ego zu dir spricht.

by Sandra Lotz

12 Fundamental Steps of Conscious Life

5. Die Auswirkungen der 12 STEPS (2/2)

Der bewusste Atem ist die schnellste und einfachste Verbindung zu Gott. Du hast ihn immer bei dir und kannst ihn daher auch „nutzen“, um dich in Situationen von Enge oder Stress neu auszurichten. Denn manchmal kommt es menschlich so „dicke“, dass das Einzige, was wir dann noch können das Atmen ist, denn das tun wir immer.

Wenn du bewusst atmest, lädst du dir selbst das Göttliche ein und du wirst merken, wie sich alles beruhigt und du wieder klarer siehst. Du wirst in dem Atmen etwas erkennen, es wird dich leiten und führen. Atme daher in solchen Momenten ganz bewusst und richte deinen Fokus auf deine Zirbeldrüse zwischen deinen Augenbrauen. Sprich oder schreib deine Erkenntnisse auf.

Höre auch gerne die Welcome Session erneut, um weitere Tipps für den Umgang mit diesen Momenten zu erhalten.

by Sandra Lotz

12 Fundamental Steps of Conscious Life


6. Deine Begleitung der 12 STEPS

Dieser Kurs ist auf die Audios ausgelegt, die du über mindestens ein Jahr hören wirst, und dir bestimmt auch danach immer mal wieder als Unterstützung nimmst. Wenn du alle Steps einmal komplett durchlaufen hast, kannst du beginnen, dir die Steps frei herauszupicken, die es in dem Moment bei dir in der Vertiefung benötigt.

Zusätzlich wirst du Teil unserer geschlossenen Telegram-Gruppe, in der du weitere Audio-Impulse bekommst, Kontakt zu Gleichgesinnten aufbauen und deine Fragen stellen kannst.

[Du findest die Gruppe hier](#)

Es ist mir eine so große Freude, dich in deine neue Wahrheit zu begleiten.

With Love 
Deine *Sandra*

by Sandra Lotz

Disclaimer

Version 2.0

Veröffentlichung: Februar 2024

Zuletzt aktualisiert: August 2024

Autorin: Sandra Lotz

Cover

Foto: Die Autorin dieses Dokuments ist Urheberin der enthaltenen Bilder oder hat die Rechte an den enthaltenen Fotos erworben.

Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses Dokuments nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben, ohne dir zuvor eine Einverständniserklärung der Autorin eingeholt zu haben.

Haftungshinweis

Die Autorin hat alle Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit der in diesem Dokument enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem Dokument enthaltenen Informationen ohne Garantie, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem Dokument enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.

Wenn du eine Leistung in Anspruch nimmst, übernimmst du die volle Verantwortung für dich selbst, deine Handlungen und deine Gesundheit. Alle vorgestellten Praktiken dienen der Schulung deines göttlichen Bewusstseins und deiner Wahrnehmung.