



ENTFESSLE  
DEIN MG FEUER

# Hey,



herzlich willkommen bei  
"Light up your fire!"

Du hast den ersten Schritt gemacht, dich nicht länger davon abhalten zu lassen, deine Träume zu verwirklichen. Wir dürfen anerkennen, dass die größte Hürde oft in unseren eigenen Glaubenssätzen liegt.

In diesem Workbook werden wir uns mit wichtigen Themen auseinandersetzen:

1. Warum du zu viel Druck empfindest
  - Ergründe, welche Glaubenssätze diesen Druck erzeugen und wie du ihn mindern kannst.
2. Warum dich Dinge ablenken
  - Identifiziere deine Ablenkungen und lerne, wie du dich besser darauf konzentrieren kannst.
3. Warum du dich überfordert fühlst
  - Entdecke die tieferen Ursachen für dein Überforderungsgefühl und finde Wege, es zu bewältigen
  - .

Alle diese Themen sind eng mit deinen persönlichen Glaubenssätzen verbunden.

Mit "Light up your fire" bekommst du deine erste Anleitung und Verständnis dafür, was dich möglicherweise ausbremst. Das ultimative Ziel ist, dass du brennen kannst, ohne dich zu verbrennen.





**“Dein Leben  
ist zu kurz für  
Ausreden!”**



# Hey du großartige manifestierende Generatorin!

**Ich bin Silvia**, auch bekannt als SIL, und freue mich, dich hier willkommen zu heißen! Als Expertin für manifestierende Generatorinnen begleite ich dich auf dieser spannenden Reise. Selbst bin ich MG 4/6 mit sakraler Autorität.

**Mit FemDesign**, gegründet im September 2021, unterstütze ich Frauen dabei, in ihre Kraft zu kommen und ihr Leben nach ihren Wünschen zu gestalten. FemDesign ist mehr als eine Firma oder Programm – es ist ein Zuhause, wo Frauen so gesehen werden, wie sie sind.

Hier kombiniere ich Tools aus Psychologie, Inner Work, GenKeys, Human Design, NLP und vielen mehr, um dir zu helfen, dein wahres ICH zu entdecken.

**Warum MG's?** Weil wir fast 35% der Grundenergie der Welt ausmachen und ich mich mit ihrer Energie maximal auskenne. Nicht nur mein MG Sein sondern ein Studium der MG´s in der Praxis untermalt mein Wissen.

**Was mich ausmacht?** Egal, was kommt, ich gehe weiter. Ich liebe Lachen, Bewegung, Sport und Essen. Meine Familie ist mein Fundament, mein Mann Harry und meine Kids Denis & Melina.



**Als ehemalige Bankfach- und Betriebswirtin** war Sicherheit mein Kompass und lange Zeit bin ich dem gefolgt aus vielen Glaubenssätzen und Konditionierungen heraus.

Doch der Bruch kam, als ich nicht mehr wegschauen konnte und ich körperlich sehr litt. Dann folgte ich meinem Herzen, heute weiß ich, ich folgte meiner Bauchstimme und kam zur Metaphysik (Human Design, GenKeys und vielem mehr) und damit zu dein MG´s.

**Diese Entscheidung hat mein Leben komplett verändert,** und ich bin sicher, dass es auch deines verändern wird.

Dankbar, dass du mir dein Vertrauen schenkst und mich als deine Begleiterin ausgewählt hast und damit der Mission von FemDesign, freue ich mich auf eine spannende gemeinsame Reise!

*Deine Silvia*

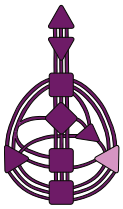


# Light up your fire

Und wie dir das mit diesem Programm am besten gelingt:



Wenn noch nicht geschehen, sichere dir deine persönlichen Impulse zu deinem Human Design.



Habe dein Chart für dich parat, wenn du die Aufzeichnungen schaust.



Notiere, dir die Impulse und Erkenntnisse, die du bekommst! UND, du solltest dir immer noch 30 Minuten nach der Aufzeichnung Zeit nehmen, um die Dinge nachwirken zu lassen.



Wenn du innerhalb 14 Tage nach Kauf die Aufzeichnungen durch hast, bekommst du einen 20 Minuten Call mit Silvia geschenkt.

Hier hast du die Möglichkeit eine Frage persönlich beantwortet zu kommen und zu erfahren, was jetzt dein sinnvoller nächster Umsetzungsschritt ist.



Was ist zu tun? Schreibe mir unter [sil@fem-design.de](mailto:sil@fem-design.de) unter Angabe deines Namens und Kaufdatum, und ich setze mich mit dir zwecks Terminvereinbarung in Verbindung.



# Die Sessions

## Inhalte

### TAG

#### Entdeckung der persönlichen Energie und Potenziale:

- Erkennen & Verstehen des Zwecks deiner Energie und Potenziale
- Bewusst werden deiner bisherigen, aktuellen und künftigen Herausforderungen (inkl. Übungsteil)
- Ableitung deiner Aufgaben aus deinen Herausforderungen, um in deine Kraft zu kommen

#### Integration von Körper und Geist:

- Erkennen der Auswirkungen von Körper und Geist auf deine Ziele
- Identifikation und Verständnis deines eigenen Seins
- Loslassen von Hemmnissen für Platz zum Entfalten von Potenzialen





## 2. TAG

### Nutzung von mentaler und körperlicher Energie:

- Verständnis und Anwendung der Energieressourcen für deine Ziele
- Identifikation persönlicher Lebensphasen als Schlüssel zur Zielerreichung
- Erarbeitung individueller Lösungen für die Zielerreichung

### Gestaltung deiner Jahresplanung und Zielerreichung als MG:

- Erkenntnisse darüber, wie Planung und Zielerreichung persönlich für dich als MG funktionieren
- Einführung von Ritualen für mehr Klarheit und Fokus
- Entwicklung einer individuellen MG-Umsetzungsstrategie





TAG 1

# Aufgabe

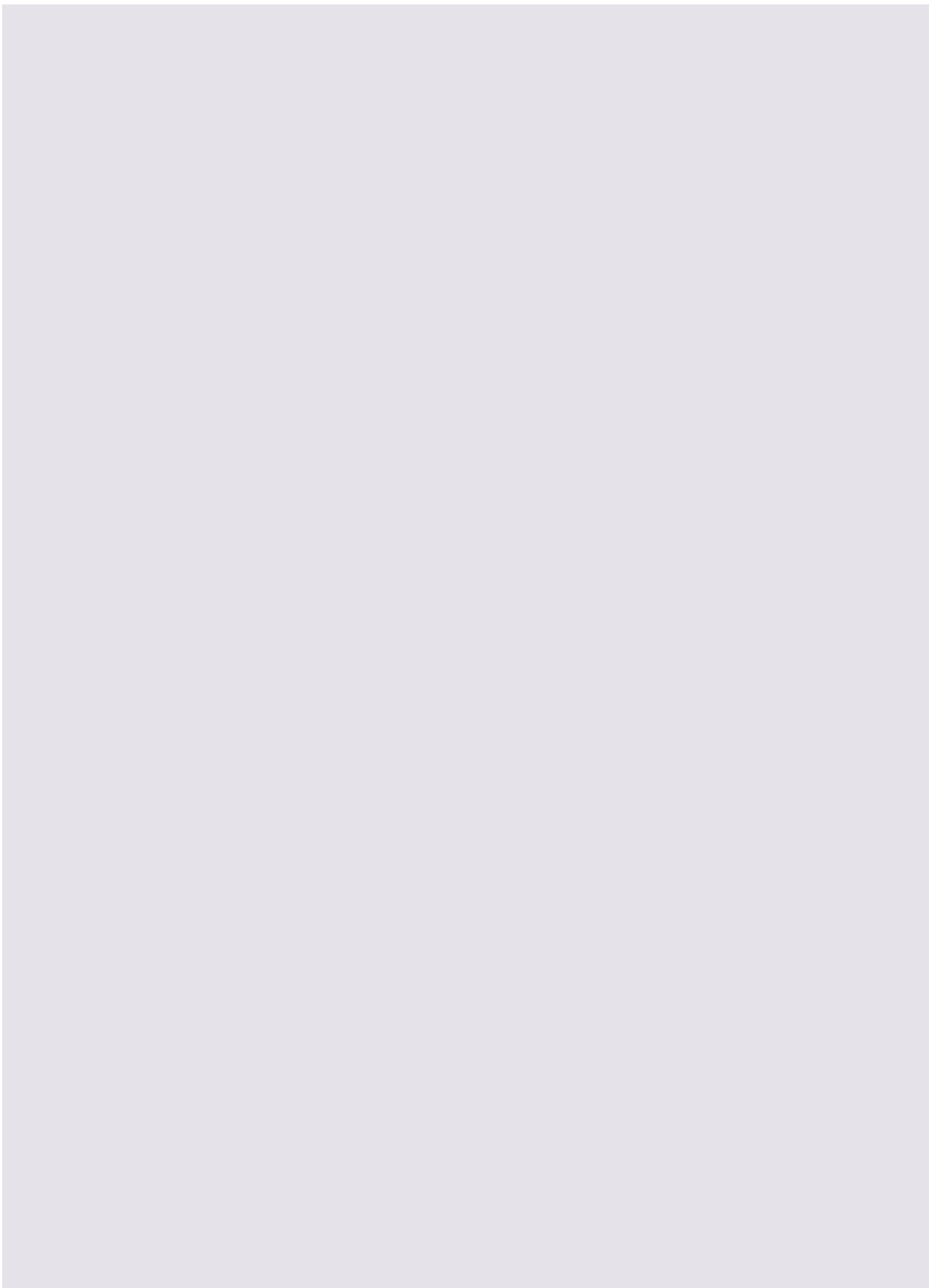
## Warum bist du hier?

Geh mal in dich und frage dich, warum du diesen Kurs gebucht hast.

Wo drückt der "MG"-Schuh, was möchtest du verändern in deinem Leben.

Achtung: Schalte deinen Verstand aus und lass nur dein Herz sprechen!





*Dein Mantra:*

**“Ich will  
endlich  
meine Energie  
leben!”**





# Aufgabe

## Die Kraft der mentalen & körperlichen Ebene

Das Ziel dieser Übung ist es, die Verbindung zwischen deiner mentalen Ebene und deiner Körperebene besser zu verstehen und sicherzustellen, dass sie harmonisch zusammenarbeiten. Im Human Design nennen wir die mentale Ebene, die Design Seite und die körperliche Ebene die Körperseite.

Um dir jetzt schon im allgemeinen zu zeigen, welche Aussagekraft dahinter steckt, nimm dir Zeit für diese Aufgabe:

### Schritt 1: Selbstreflexion - Mentale Ebene

Nimm dir Zeit, um in dich zu gehen und deine mentale Ebene zu erforschen. Frage dich:

- Welche Gedanken dominieren meinen Geist?
- Gibt es bestimmte Überzeugungen, die immer wieder auftauchen?
- Welche Muster oder Glaubenssätze könnten meine Handlungen beeinflussen?



Notiere alles, was dir in den Sinn kommt. Sei ehrlich zu dir selbst und tauche tief in deine Gedankenwelt ein:

Notiere alles, was dir in den Sinn kommt. Sei ehrlich zu dir selbst und tauche tief in deine Gedankenwelt ein.

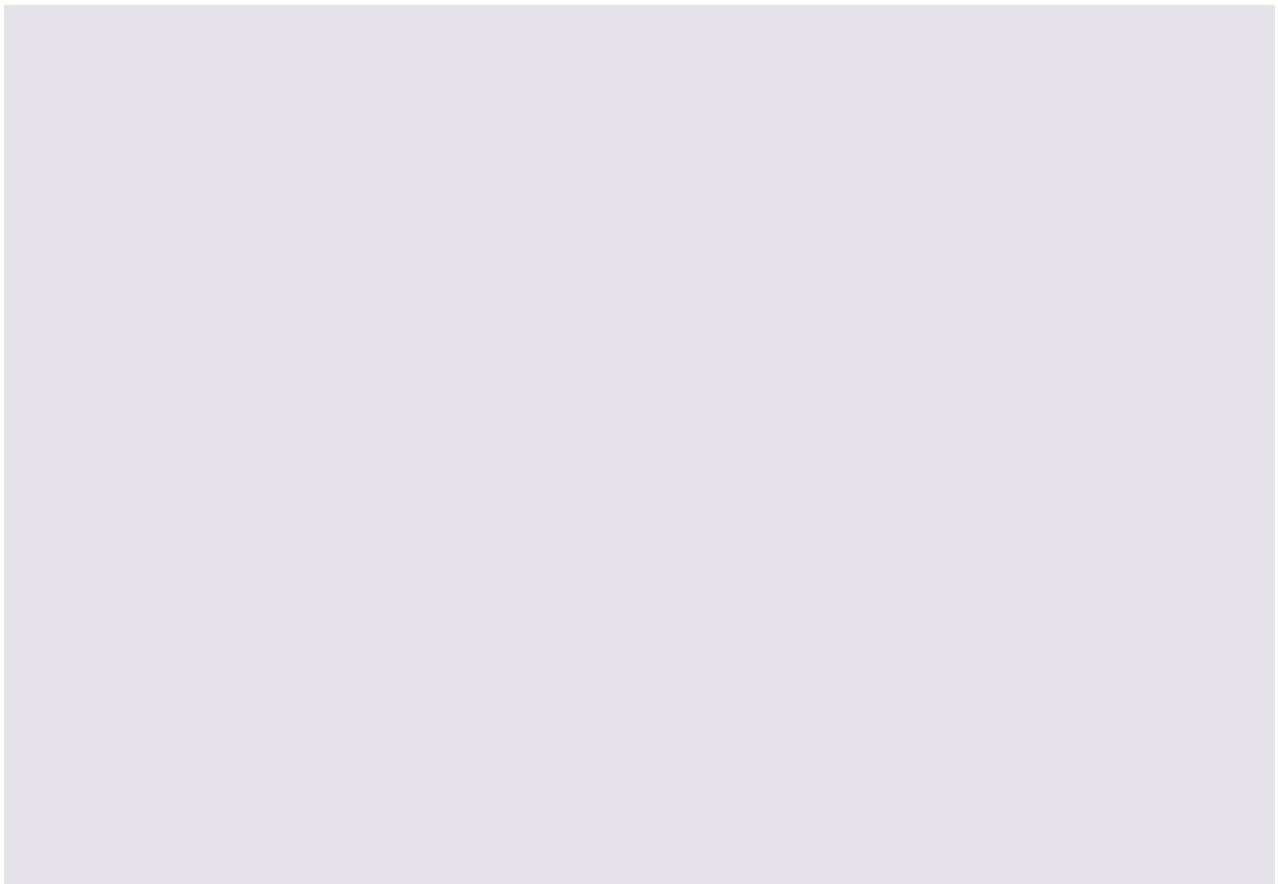


## Schritt 2: Körperliche Signale erkennen

Überlege nun, welche körperlichen Signale dein Körper dir gibt. Beachte mögliche Anzeichen wie:

- Schlafstörungen
- Verdauungsstörungen
- Hautausschläge
- Sehprobleme (Kurz-/Weitsichtigkeit)
- Andere körperliche Beschwerden

Schreibe alles auf, was dir auffällt. Diese körperlichen Signale sind oft Hinweise darauf, dass deine mentale und emotionale Ebene mit deinem physischen Selbst interagieren:

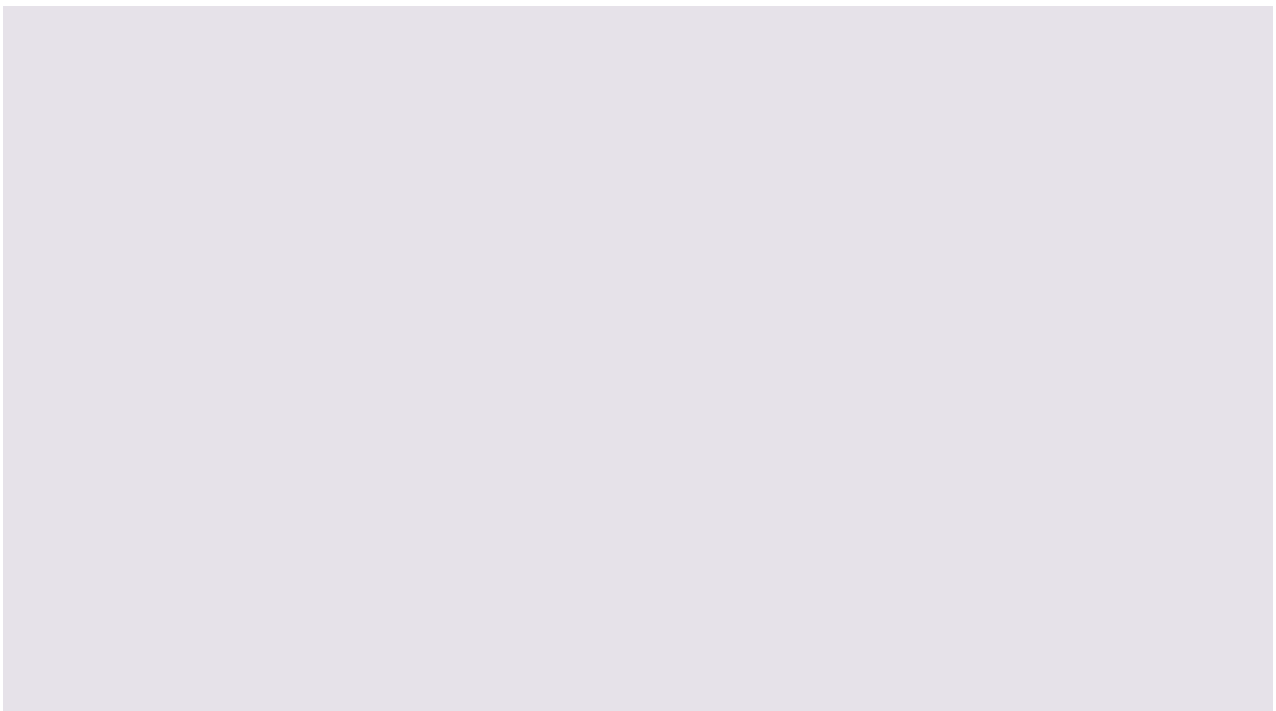


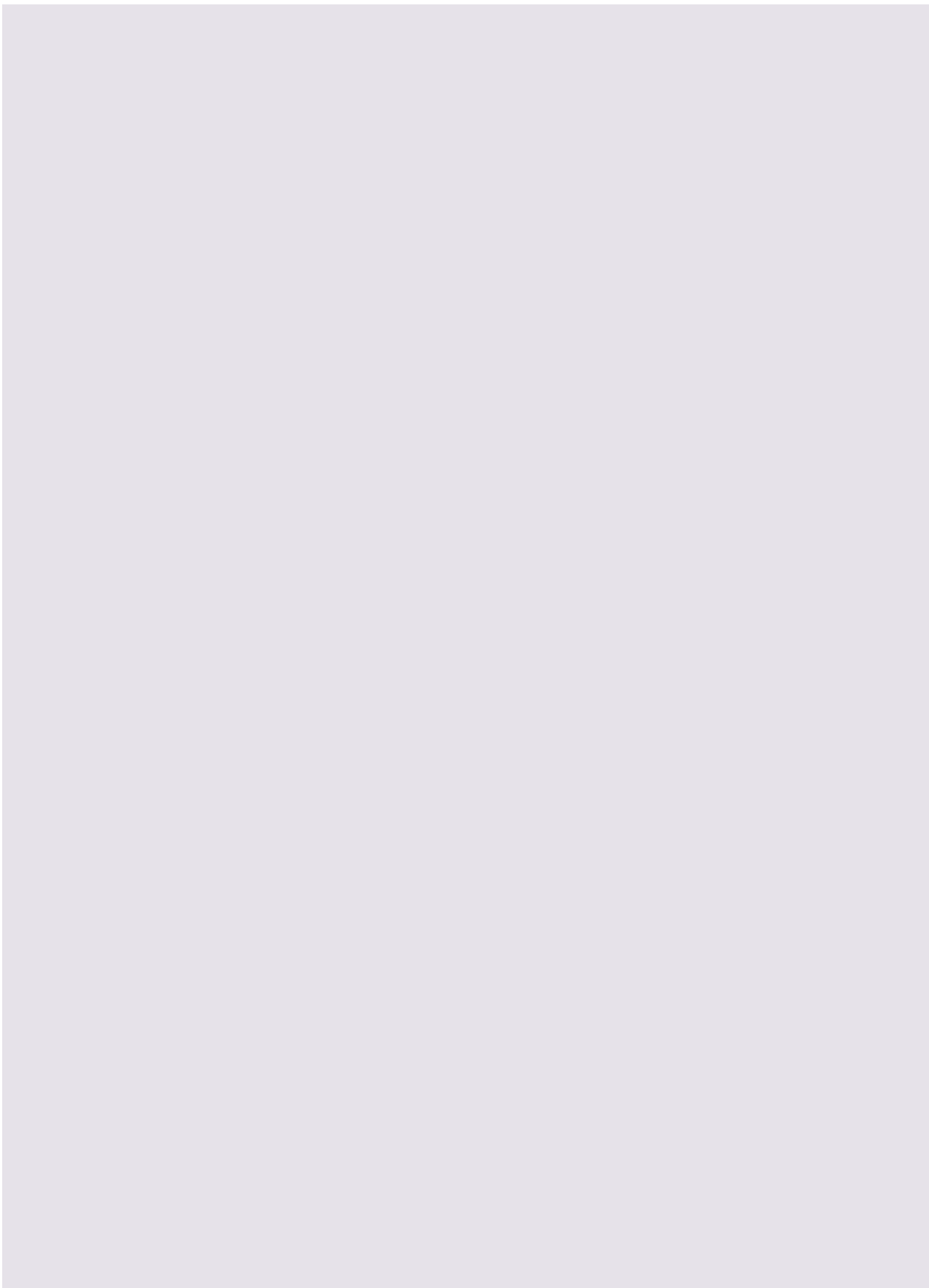
### Schritt 3: Zusammenhang herstellen

Analysiere die Notizen aus Schritt 1 und 2. Erkenne mögliche Verbindungen zwischen deinen Gedanken und den körperlichen Signalen. Frage dich:

- Welche meiner Gedanken beeinflussen meine körperlichen Reaktionen ? Bsp. Rückenschmerzen - "sich krumm für andere machen, nicht für sich einstehen können"
- Welcher Glaubenssatz kann hinter den jeweiligen mentalen Gedanken sich verstecken? Reflektiere und schreibe auf:

Die Erkenntnisse aus dieser Aufgabe können dir helfen, bewusster mit deinen Gedanken umzugehen und eine positive Verbindung zwischen deiner mentalen und körperlichen Ebene herzustellen.



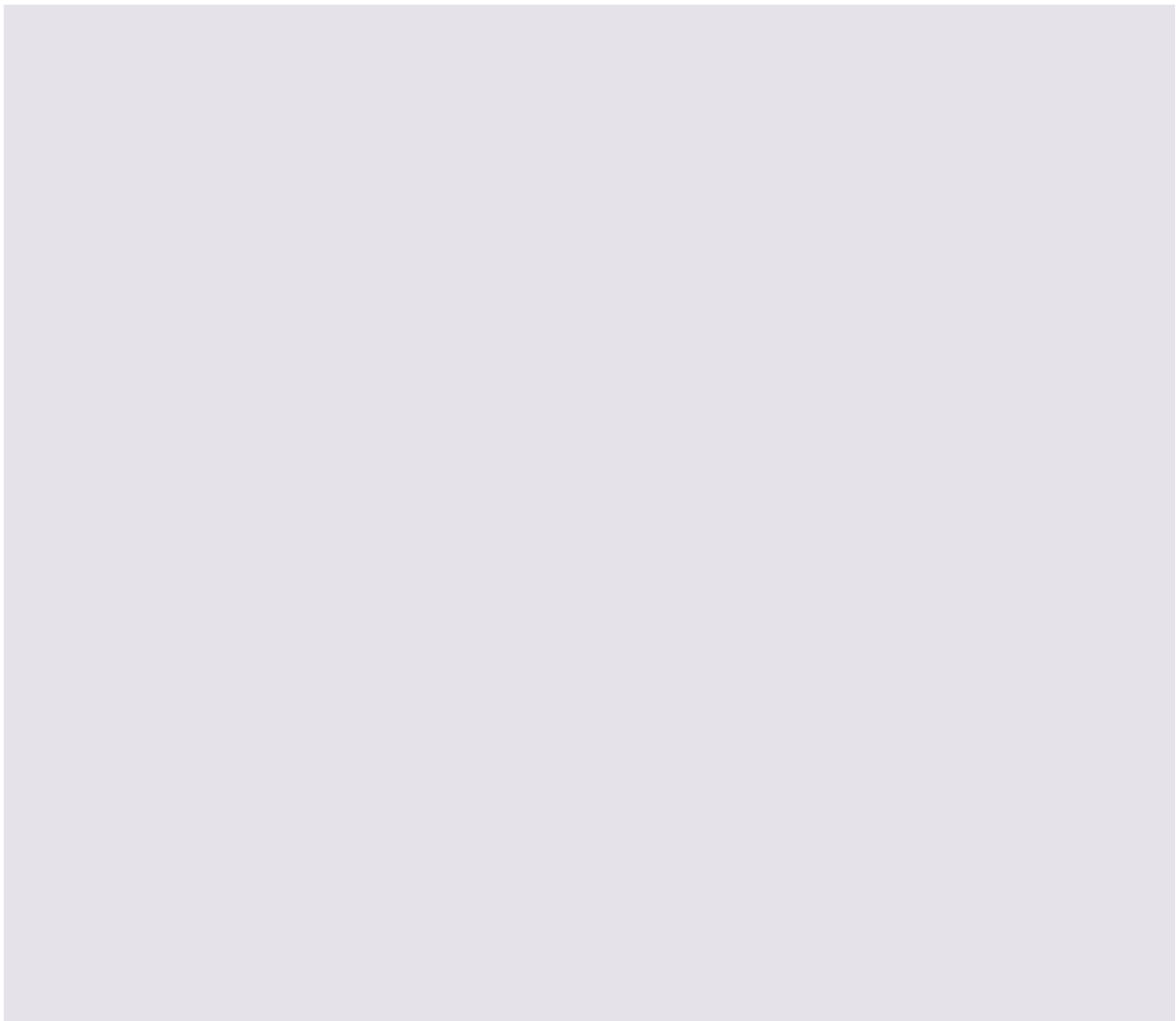




## Schritt 4: Reflexion und nächste Schritte

Reflektiere darüber, was du aus dieser Übung gelernt hast. Welche Erkenntnisse möchtest du in Zukunft nutzen, um eine gesündere Verbindung zwischen deinem Geist und Körper zu fördern?

Diese Aufgabe dient als erster Schritt, um die bewusste Zusammenarbeit zwischen deiner mentalen und körperlichen Ebene zu stärken. Freue dich auf die positive Veränderung, die daraus entstehen kann!



# Zusammenfassend

## Herzlichen Glückwunsch...

zum ersten Schritt in Richtung Bewusstsein! Trotz anfänglicher Herausforderungen, Zusammenhänge zu erkennen, ist das der entscheidende Schritt Bewusstwerdung.

Die erlangten Erkenntnisse aus Gedanken und körperlichen Signalen bilden eine Basis für weiteres Wachstum. Diese bewusste Auseinandersetzung ermöglicht das Erkennen tiefer liegender Muster und Glaubenssätze.

Diese Aufgabe öffnet die Tür in dein Wahres ICH. Bist du bereit für weitere Erkundungen?



# Zusammenfassend

Verschiedene Tools und Methoden unterstützen dabei, noch mehr Bewusstsein zu schaffen und Lösungswege zu finden.

Am Ende von "Light up your Fire" Programm zeige ich dir Wege, um deine Selbstentdeckungsreise zu fördern.

Sei stolz auf deine Bereitschaft zur Selbstreflexion – der oft schwierigste, aber wichtige erste Schritt ist getan.

Du bist auf dem Weg zu einem bewussteren und erfüllteren Leben! 🔥



# Manifestierender Generator



*dynamisch, leidenschaftlich  
Transformierend*

Der manifestierende Generator (MG) verkörpert eine einzigartige Energie, die durch Wechselhaftigkeit und Begeisterungsfähigkeit geprägt ist. Hier sind die wesentlichen Merkmale, die das Wesen der manifestierenden Generatoren erfassen:

Wechselhaftigkeit und Begeisterung:

MGs sind von Natur aus wechselhaft und hoch begeisterungsfähig. Ihre Leidenschaften machen sie zu einem dynamischen Element im Leben.

## Kreativität und Einzigartigkeit:

Die Fähigkeit, schnell etwas Einzigartiges zu kreieren, definiert die kreative Natur der MGs. Dabei ändern sie währenddessen mühelos ihre Pläne.

## Kürzere Aufmerksamkeitsspanne und Schnelligkeit:

Mit einer kürzeren Aufmerksamkeitsspanne sind MGs schnell unterwegs, angetrieben vom Bedürfnis, den Moment intensiv zu fühlen.



# Manifestierender Generator

*dynamisch, leidenschaftlich  
Transformierend*



## Impulsabhängigkeit und Geduld:

MGs benötigen Impulse von außen, und die Kunst besteht darin, Geduld zu haben und den richtigen Impuls für ihre Seelenaufgabe zu erkennen.

## Transformative Natur und Metamorphose:

MGs sind dazu gemacht, sich kontinuierlich zu verändern und zu wachsen. Die Metamorphose ist ein zentraler Aspekt ihrer Existenz.

## Herausforderungen und Authentizität:

Die Themen der MGs beinhalten die Überwindung von Angst vor dem Unbekannten und die Entwicklung von Authentizität, um sich nicht klein zu halten.

## Herausforderung:en

Das Schwierige Einfühlen in andere führt dazu, dass MGs manchmal andere zu sehr pushen, insbesondere diejenigen, die nicht MGs sind.

## Intensität und Potenzial des "Zuviel":

MGs werden oft als zu viel wahrgenommen. Ihre intensive Natur und Fähigkeit zur Transformation können für ihr Umfeld herausfordernd sein.

Die zentrale Aufgabe des manifestierenden Generators besteht darin, sich kontinuierlich in die Veränderung zu begeben.

Diese dynamische Energieform repräsentiert eine ständige Reise der Selbstentdeckung und Transformation.



# Manifestierender Generator

*die innere* **Autorität**



Hier erfährst du, wie du die richtigen Entscheidungen für dich treffen kannst, indem du deine Autorität verstehst.

Die Autorität ist der Schlüssel, der dir sagt, wie du am besten auf deine Strategie reagieren sollst. Lass uns einen Blick auf die Sakrale und Emotionale Autorität werfen:

## Vorab:

Bevor du deine Strategie anwendest, ist es entscheidend, deine Autorität zu kennen. Deine Autorität hat nichts mit Logik zu tun; sie liegt im Körper oder der Seele. Als Manifestierender Generator (MG) hast du entweder eine Sakrale oder Emotionale Autorität.

## Sakrale Autorität:

Entscheidungen für Sakrale Autoritäten sind unemotional und mechanisch körperlich. Dein Körper gibt die Antwort, und du musst dich nie zu einer Antwort zwingen. Achte darauf, dass ein klares Ja wichtig ist und ein Nicht-Bekommen als Nein gilt.

Übe, auf deinen Körperlaut zu hören, und zögern bedeutet Nein. Bauchtanz und Hoolahup können unterstützend sein, ebenso wie ein erfülltes Sexleben.



# die innere Autorität



## Übersicht Sakrale Autorität:

- Kein klares Ja ist ein Nein (für diesen Moment).
- Üben, klare Ja/Nein-Fragen zu stellen.
- Achte auf Körperlaut (Öffnen oder Zusammenziehen).
- Zögern bedeutet Nein.
- Bauchtanz und Hoolahup für Unterstützung.

## Emotionale Autorität:

Emotionale Autoritäten sind nie sicher und warten auf Klarheit. 80% Unsicherheit, 20% Warten auf Klarheit. Zögern geschieht auf mentaler Ebene, aber der emotionale Motor ist entscheidender. Emotionen sind Wellen, und nicht jede hat genug Kraft. Der Versuch, Logik mit Emotion zu verbinden, ist verkehrt, da die restlichen 20% der Klarheit nicht kommen werden.

## Übersicht: Emotionale Autorität:

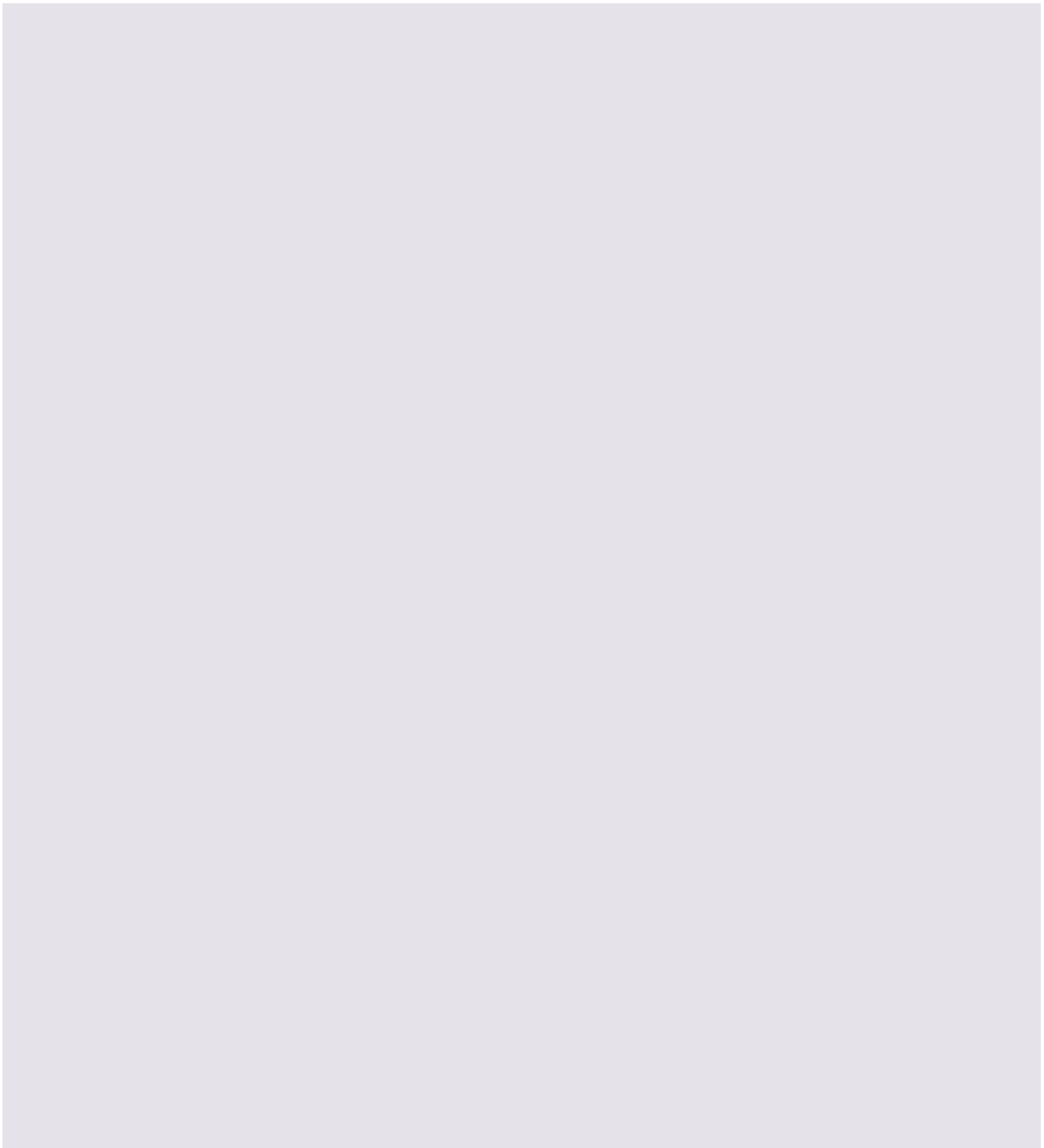
- 80% Unsicherheit, 20% Warten auf Klarheit.
- Suche nach logischen Gründen ist irreführend.
- Emotionen sind Wellen, nicht jede hat genug Kraft.

Erkenne deine Signale und nutze dieses Wissen, um bewusste Entscheidungen für ein erfüllteres Leben zu treffen. Beginne deine Reise, um mehr zu erfahren über die Kraft deiner Autorität und entfalte dein volles Potenzial. ✨



# Deine Erkenntnisse

Hier hast du Platz für weitere Erkenntnisse zu deinem MG-Dasein aus der Online Session.





# Aufgabe

## Entdecke deine Prägungen in Selbstliebe, Emotionen & Mindset



In der kommenden Übung wirst du eine Reise zu den Wurzeln deiner Selbstliebe, deiner emotionalen Erfahrungen und deines Mindsets unternehmen.

Sei offen für die Erkenntnisse, die sich während dieser Reise offenbaren werden, und lass dich von den Spuren beeinflussen, die dein Leben dir hinterlassen hat.

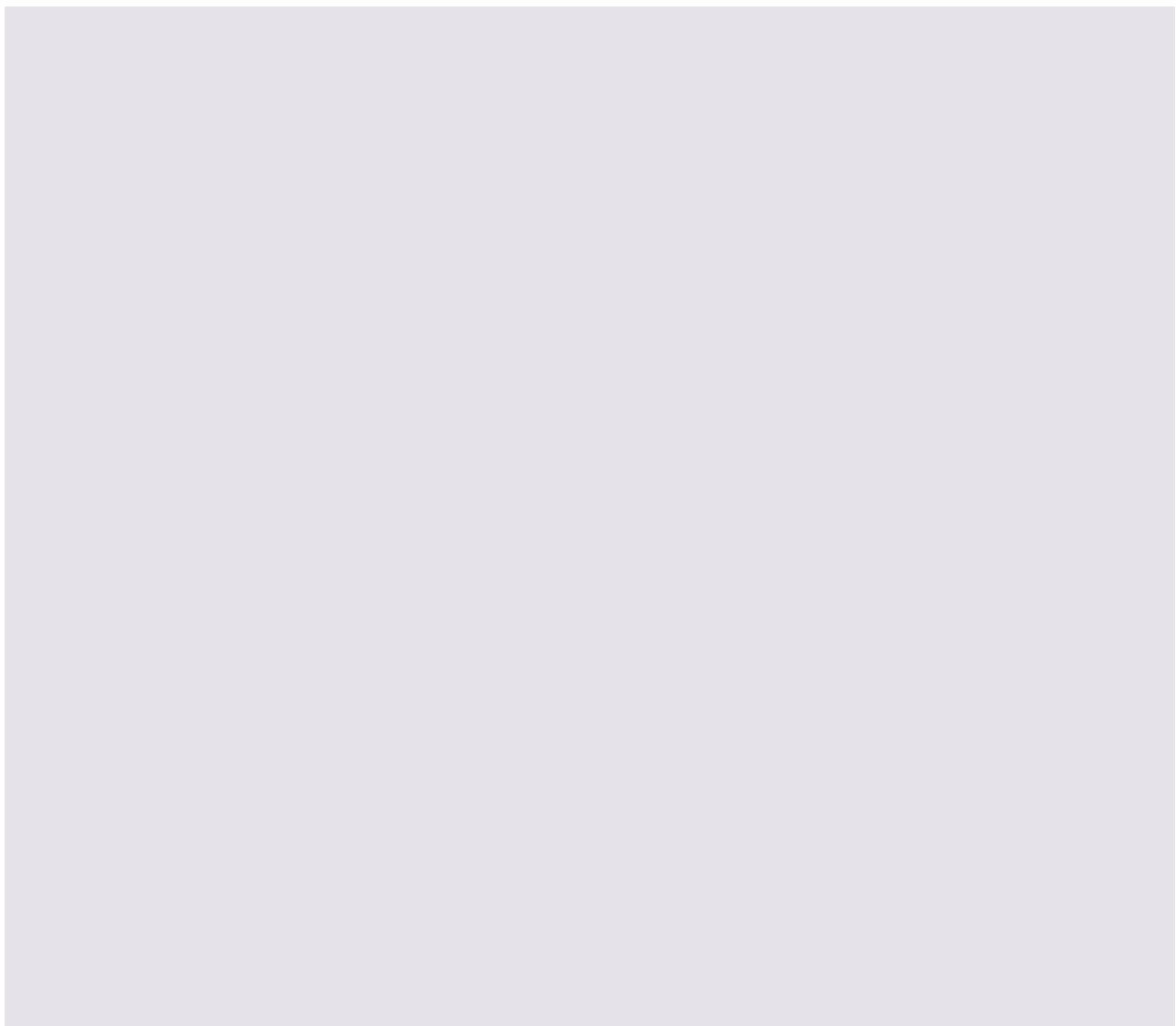
Bereite dich darauf vor, neue Einblicke zu gewinnen und deine persönliche Entwicklung auf eine tiefere Ebene zu bringen!

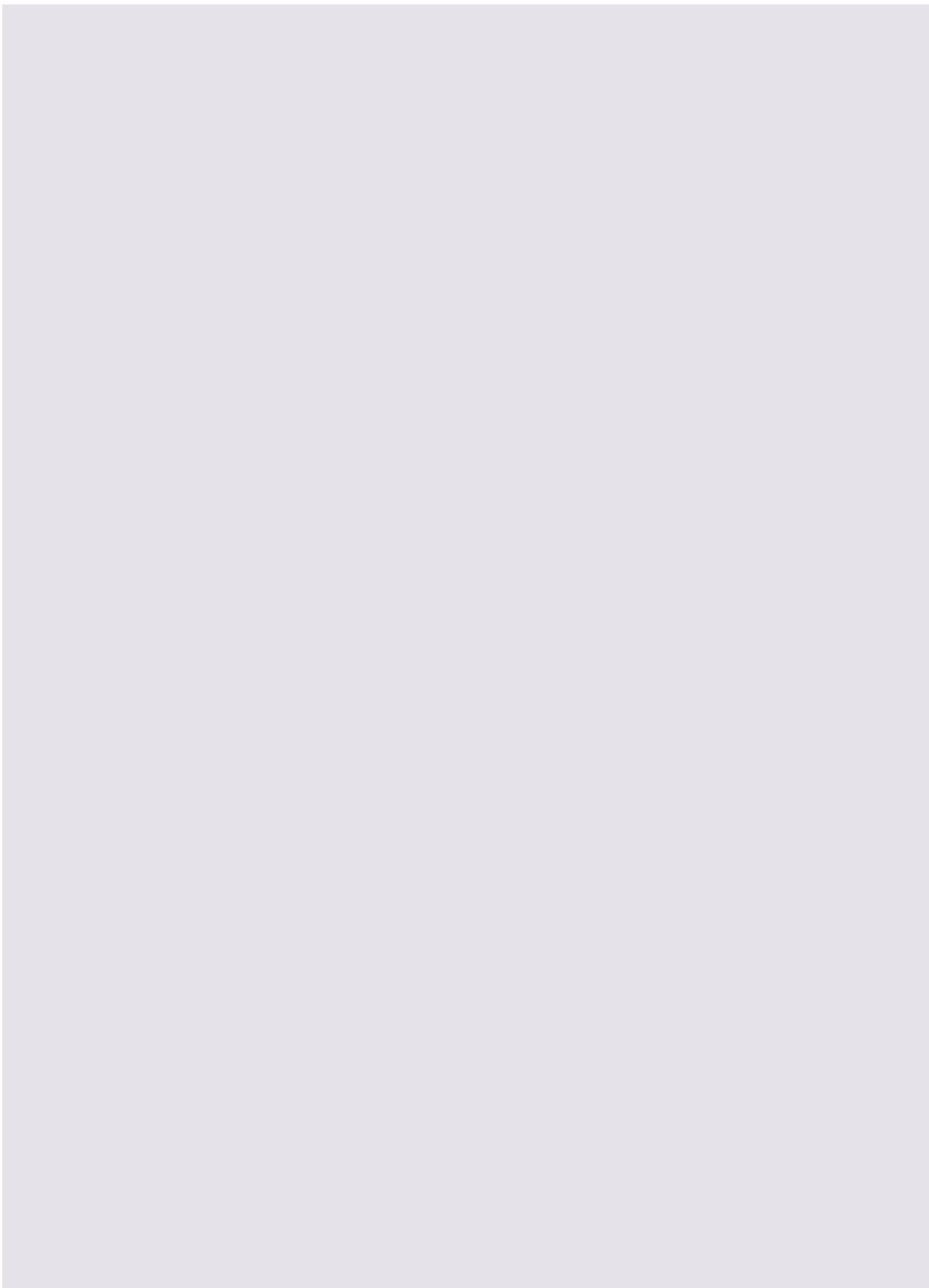
# Selbstliebe

Versuche in deine Vergangenheit zu gehen.  
(Alter 1- 7 Jahren)

-Wann hast du Liebe erfahren? -  
Welches Mädchen musstest du dafür sein?

Beschreibe die Situation und versuche den heutigen Bezug herzustellen, wann du geliebt werden darfst bzw. unter welchen Umständen hast du das Gefühl geliebt zu werden?





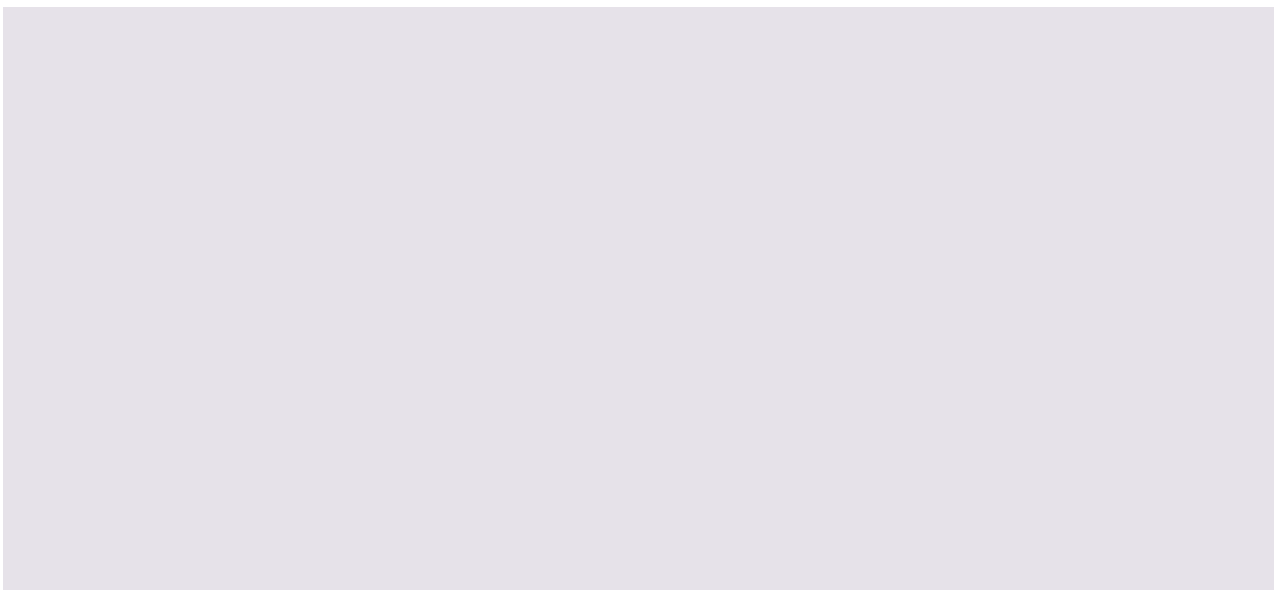
# Emotionen

Versuche in deine Vergangenheit zu gehen, im Zeitraum von ca. 7 - 14 Jahren.

Diese Übung lädt dich ein, die Einflüsse auf deine Emotionen zu erkunden. Hier werden Emotionen am stärksten geprägt. Hier widmen wir uns besonders dem Schatten – dem, was oft vermieden wird zu fühlen.. Überwinde diese Verteidigungsmechanismen und tauche ein in die tiefen Schichten deiner emotionalen Erfahrungen.

*Bsp. ich wurde nie beachtet und gesehen, das hat in mir starke Selbstzweifel und meinen Selbstwert beeinflusst und ich begann in einer Art Fantasiewelt zu leben....*

- Welche Situation oder Situationen kommen dir in diesen Zeitraum in den Sinn, die dich emotional geprägt haben?



# Mindset

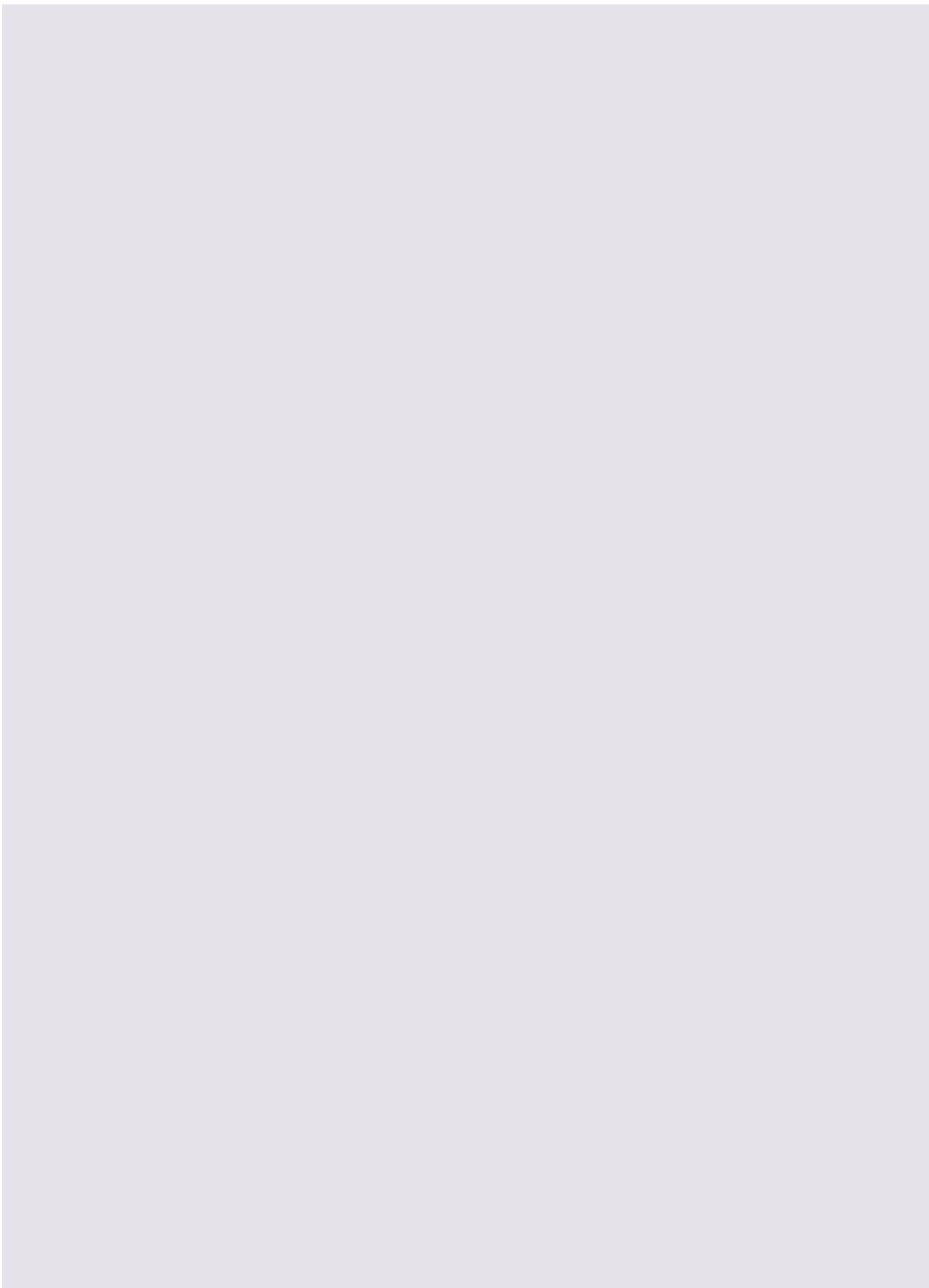
Während der Phase von 14 bis etwa 21 Jahren wird dein Mindset besonders geprägt.

Welches Ereignis aus dieser Zeit kommt dir als erstes in den Sinn?

Reflektiere und erinnere dich ...

Welcher Glaubenssatz oder welche Denkweise hat sich hier entwickelt?





# Zusammenfassung

## Loslassen

Welche Emotionen und Erinnerungen aus dieser Aufgabe möchtest du gerne loslassen? Was ist dir in deinem Leben nicht dienlich? Hier ist Raum für deine Gedanken!

\*nutze hier gern das Bonusmaterial "Loslass-Prozess"





TAG 2



*Dein Mantra:*

**“Ich will  
endlich  
meine Energie  
leben!”**



# Deine mentale Energie

Aktiviere deine Fähigkeiten, die ,dir absolut bewusst sein sollten. Mach dein Check up, wie weit bist du schon?

1. Wofür bin ich hier?

2. Wie meistere ich am besten meine Herausforderungen?



# Deine unbewusste /körperliche Energie

1. Was verkörperst du?

2. Welche Menschen ziehst du an?



# Deine mentale Energie

Aktiviere deine Fähigkeiten, die ,dir absolut bewusst sein sollten. Mach dein Check up, wie weit bist du schon?

3. Das ist deine Berufung:

4. In diesem Umfeld blühe ich auf.



# Dein Antrieb

Erkenntnisse aus der Übung Prägungen.

Sie haben dich zu dem gemacht, was du heute bist.  
Welche Superpower hast du entwickelt und wie hat sie dir damals geholfen: Wie kann sie dir heute helfen?

Deine Notizen:



# DONT FORGET



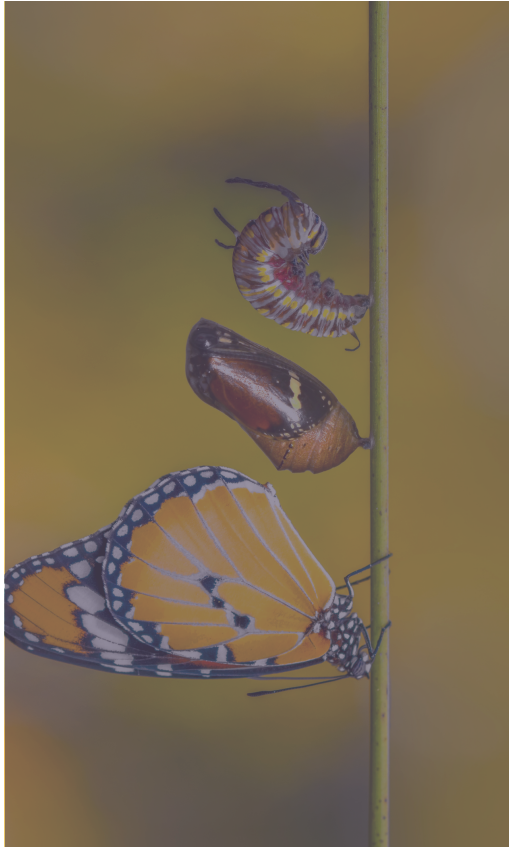
- Sei dir klar, was willst du in deinem Leben haben
- MG´s ziehen immer das Richtige an
- Folge deiner Strategie und Autorität
- Deine Aufgabe ist spüren & fühlen
- Du darfst überspringen und danach korrigieren
- Planen ja, auf deine Art
- Klarheit bringt dir Freude
- Dein Körper ist dein Higher Self
- Ziehe an einem Stück eine Sache durch
- Gehe in die Tiefe und werde Expertin für deine Energie

# DONT FORGET



- Lerne deine Fähigkeiten und Stärken kennen
- Lerne deine Autopilot kennen und verstehen
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# In deiner Energie leben als manifestierender Generator



Dafür braucht es die richtige Umgebung mit Fokus auf die und vor allem Klarheit.

Klarheit ist der Schlüssel, um sicherzugehen, dass du auf dem richtigen Weg bist. Lass uns deine Energie von verschiedenen

Perspektiven beleuchten – wer du warst, wer du heute bist. Hierfür habe wir das Gruppenprogramm “Catch up your fire entwickelt”!

Woche für Woche bekommst du Puzzleteile, die ein großes Bild ergeben. Sie setzen sich aus Human Design, GenKeys, Inner Work und aus systemischen Lösungsansätzen zusammen.

Setz' dir das klare Ziel: "Ich will in meiner Energie leben und bin bereit, Schritt für Schritt zu gehen."

Bist du dabei?







*Light up*  
**YOUR FIRE**

A graphic element consisting of a white, curved arrow that starts from the bottom right and points upwards and to the left, ending in a small arrowhead.