JULIA KELTSCH

Bewusstsein schafft Frieden

Energie für dein schönstes Leben!

10 FILME DIE MICH INSPIRIERT HABEN

10 BÜCHER DIE MICH BERÜHRT HABEN

10 LIEBLINGSSONGS DIE MIR KRAFT GEBEN

10 AFFIRMATIONEN DIE MICH GESTÄRKT HABEN

Impulse für mehr Gelassenheit,
Freude, Selbstliebe und
dauerhafte Gesundheit.



JULIA KELTSCH
Bewusstsein schafft Frieden

Danke, dass du hier bist!

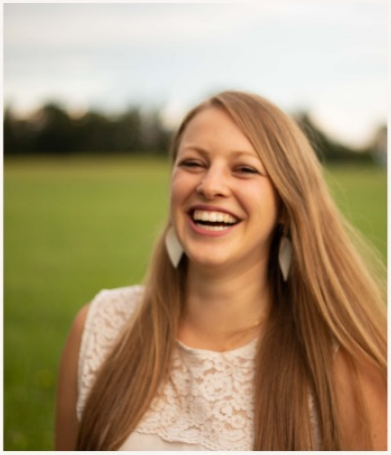


Foto: Ronja Kraus

Lehrtrainerin, Mindsetcoach,
ehm. Lehrerin
Mama von zwei Kindern

Mein Name ist Julia Keltsch und ich freue mich, dass du dich auch für mein Herzensthema Bewusstseinsentwicklung interessierst! Als junge Lehrerin habe ich den herausfordernden Schulalltag erlebt. Bewusstseinsentwicklung hat mir geholfen! Und zwar weg vom Perfektionismus, ständigem "gestresst-", "nicht-genug-" und "krank-sein". Hin zu einem Leben mit viel mehr Gelassenheit, Freude und dauerhafter Gesundheit!

Ich bin der Überzeugung: Wir haben alle nur dieses wertvolle Leben. Und das sollte für jeden von uns das SCHÖNSTE werden! Dabei hilft uns die Bewusstseinsentwicklung. Auf der Reise zu uns selbst können wir erkennen, was wir wollen, was wir brauchen und schließlich, wer wir wirklich sind!

Diese Reise mitten ins eigene Herz entfacht unsere Selbstliebe und öffnet unsere Herzen. Und das hat Auswirkungen auf alle Lebensbereiche! Du wirst nicht nur entspannter und gesünder, du wirst auch bessere Beziehungen führen können und weniger Konflikte in deinem Leben haben. Du wirst unabhängig von Menschen, Dingen und Orten sein, weil du dir selbst Sicherheit und Ruhe in herausfordernden Situationen geben kannst. Du wirst sicher mit dir Selbst sein und keine Maske mehr tragen und auch keine Rolle mehr spielen müssen. Du lernst auf diesem Weg auch immer mehr, das Leben zu führen, welches DIR SELBST entspricht!
Ich unterstütze dich gerne dabei! Ob mit diesen Empfehlungstipps, einem Coaching oder Seminar! Viele Impulse teile ich über meinen WhatsApp-Status. Kontaktiere mich gerne über 015773307834, dann kannst du sie auch sehen und dich inspirieren lassen.
Alles Liebe und viel Freude mit DIR SELBST!

Julia

ENTSCHEIDE DICH FÜR HEILUNG & WACHSTUM!

BEWUSSTSEIN - EMOTIONEN
GROWTH MINDSET - KOMMUNIKATION

freude@juliakeltsch.com
+49 1577 330 7834
www.juliakeltsch.com
@julia.keltsch
Söldnerstraße 7, 82389 Böbing



Foto: Ronja Kraus

Meine Empfehlungen für dich

Filme, Bücher, Songs & stärkende Gedanken die mich selbst inspiriert, berührt und weitergebracht haben!

Viel Freude damit Deine Julia ♥

10 stärkende Filme für ein neues Bewusstsein

1. **Dr. Wayne Dyer: The Shift - Das Geheimnis der Inspiration → YouTube**
   Botschaft: Welche Entscheidungen entsprechen deinen eigenen Werten? Wo hältst du dich selbst gefangen? Wo lebst du dein Potenzial?

2. **Der Film deines Lebens → YouTube**
   Der Film zeigt wie Spiegelung, Resonanz, Ursache und Wirkung unser Leben beeinflussen.
   Botschaft: Erkenne deine unbewussten Muster, damit du dein Leben bewusster mitgestalten kannst. Finde so ein gesundheitliches Gleichgewicht & wahre Erfüllung.

3. **Gespräche mit Gott - Neale Donald Walsch → YouTube**
   Du kannst inmitten einer Lebenskrise einen neuen Zugang zu dir selbst, zu Liebe und zu Sinn finden.

4. **„Love Over Money" (2024) – „Liebe ist wichtiger als Geld" → Gaia TV**
   Botschaft: Du darfst deinen eigenen Lebensweg wählen, auch wenn deine Familie andere Erwartungen hat. Wahrer Wohlstand umfasst Liebe, Gesundheit und Sinn. Geld allein erfüllt nicht.

5. **Walk with Me (2017) – Achtsamkeit und innere Ruhe → YouTube**
   Eine meditative Dokumentation über Thich Nhat Hanh und seine buddhistische Gemeinschaft.
   Botschaft: Wirklich zuhören beginnt damit, innerlich still zu werden. Präsenz & Bewusstheit als Kraftquelle.

6. **Die Hütte - Ein Wochenende mit Gott → Netflix**
   Botschaft: Auch nach einem schweren Verlust können Liebe, Verbundenheit und Vergebung einen Weg zurück ins Leben eröffnen.

7. **Peaceful Warrior - Der Pfad des friedvollen Kriegers (2006) → YouTube**
   Botschaft: Dein Wert hängt nicht davon ab, was du leistest.

8. **Mully → YouTube**
   Botschaft: Liebe wird zu einer verändernden Kraft, wenn sie im konkreten Handeln sichtbar wird.
   Der Dokumentarfilm erzählt die Geschichte von Charles Mully: Als Kind verlassen, dann reicher Unternehmer aber unglücklich, später schafft er scheinbar unmögliches und göttliches!

9. **The Power of the Heart – Die Kraft des Herzens" (2014) → Gaia TV**
   Botschaft: Wenn wir auf unsere innere Stimme hören und Liebe, Mitgefühl und Vergebung Raum geben, kann sich unsere Sicht auf das Leben verändern.

10. **Baraka (1992) – Staunen und Verbundenheit mit dem Leben - Spiritualität erleben → YouTube**
    Ein Film ohne erklärenden Dialog, getragen von Bildern menschlicher Kulturen, Natur und Ritualen.
    Impuls: Einen Moment innehalten und das Leben jenseits der eigenen Alltagssorgen wahrnehmen.

Ich freue mich von dir zu hören! Haben die Filme dich auch inspiriert & berührt?

Meine Empfehlungen für dich

Filme, Bücher, Songs & stärkende Gedanken die mich selbst inspiriert, berührt und weigergebracht haben!

Viel Freude damit Deine Julia ♥

10 stärkende Bücher für ein neues Bewusstsein

1 **JETZT - Die Kraft der Gegenwart - Eckart Tolle**
Eckhart Tolle lädt dazu ein, aus dem ständigen Grübeln über Vergangenheit und Zukunft in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren. Seine Botschaft: Du bist mehr als deine Gedanken – bewusste Gegenwart eröffnet einen Zugang zu innerer Ruhe und Lebendigkeit.

2 **Gespräche mit Gott/ Zuhause in Gott - Neale Donald Walsch**
In seinen als Gespräche mit Gott beschriebenen Dialogen geht es um Liebe, Lebenssinn und menschliche Entscheidungen; „Zuhause in Gott" widmet sich besonders dem Sterben und dem Leben nach dem Tod. Kernbotschaft: Wir sind mit dem Göttlichen verbunden und können unser Leben stärker aus Liebe statt aus Angst gestalten.

3 **Good Inside - Das Gute sehen! - Dr. Becky Kennedy**
Eines der BESTEN Bücher für Eltern! Kinder, ihre Bedürfnisse und das Verhalten besser verstehen und mit Mitgefühl und klaren Grenzen zu reagieren. Botschaft: Kinder und Eltern sind im Kern gut – schwierige Momente ändern daran nichts, und Beziehung und Orientierung dürfen Hand in Hand gehen.

4 **Heile deinen Körper - Louise Hay**
Louise Hay ordnet körperlichen Beschwerden bestimmte seelische Muster zu und stellt ihnen stärkende Affirmationen gegenüber. Ihre zentrale Botschaft ist, sich selbst liebevoll anzunehmen und belastende Überzeugungen zu hinterfragen – die Zuordnungen sind dabei ihr spiritueller Ansatz, keine medizinisch gesicherten Ursachen von Krankheiten.

5 **Das Hausbuch der Geistheilung - Horst Krohne**
Horst Krohne stellt seine Sicht auf Geistheilung vor und beschreibt praktische Möglichkeiten energetischer Unterstützung. Es geht immer um das lösen von Blockaden und das aktivieren der Selbstheilungskräfte.

6 **Aufwachmedizin - Stefan Heine**
Dieses Buch lädt dazu ein, vom gedanklichen Analysieren ins unmittelbare Fühlen zu kommen und sich selbst ehrlich zu begegnen. Botschaft: Veränderung beginnt damit, anzunehmen, was gerade in dir ist, anstatt ständig gegen dich selbst anzukämpfen.

7 **Let Them - Mel Robbins**
Mel Robbins zeigt, wie wir den Versuch loslassen können, die Meinungen und das Verhalten anderer zu kontrollieren. Die Kernbotschaft verbindet „Lass sie" mit „Lass mich": Andere dürfen ihre Entscheidungen treffen, und du kannst deine eigenen Grenzen, Reaktionen und nächsten Schritte bewusst wählen.

8 **Trauma & Beziehungen - Bindungsmuster lösen - Verena König**
In diesem Buch wird erklärt wie frühe Bindungserfahrungen und emotionale Verletzungen unsere heutigen Beziehungen prägen können. I Botschaft: Wenn wir unsere Schutzmuster verstehen und Sicherheit und Unterstützung erfahren, können neue Formen von Nähe und Verbundenheit wachsen. Unsere Beziehungen werden tiefer, ehrlicher und freier.

9 **Der Vagus - Schlüssel zur Trauma Heilung - Gopal Norbert Klein**
Gopal Norbert Klein verbindet seine Sicht auf Trauma und das Nervensystem mit der von ihm entwickelten Methode des „Ehrlichen Mitteilens". Seine Kernbotschaft: Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen in einem sicheren Rahmen mitzuteilen, soll Verbindung ermöglichen und innerer Isolation entgegenwirken.

10 **Selbstbild - Wie unser Denken Erfolg oder Niederlage bewirkt. - Carol Dweck**
Botschaft: Herausforderungen und Fehler müssen kein Urteil über deinen Wert sein, sondern können Möglichkeiten zur Entwicklung eröffnen. In diesem Buch geht es über das Growth & Fixed Mindset.

Ich freue mich von dir zu hören! Welches Buch hat dich gestärkt?

Meine Empfehlungen für dich

Filme, Bücher, Songs & stärkende Gedanken die mich selbst inspiriert, berührt und weigergebracht haben!

Viel Freude damit Deine Julia ♥

10 stärkende Songs für mehr Freude & Leichtigkeit

1. **Licht - SEOM**
→ https://www.youtube.com/watch?v=33TSJJXber4
Für mich eine Erinnerung daran, die eigene innere Kraft wahrzunehmen und sie auch in schwierigen Zeiten nicht zu vergessen.

2. **Atem der Welt - Morgaine**
→ https://www.youtube.com/watch?v=-JiDv4-Ptuo&list=RD-JiDv4-Ptuo&start_radio=1
Der Song vermittelt tiefe Verbundenheit mit dem Leben und lädt dazu ein, dich als Teil eines größeren Ganzen zu erfahren.

3. **Mut - Alexa Feser**
→ https://www.youtube.com/watch?v=EMee2Q8f7zE&list=RDEMee2Q8f7zE&start_radio=1
Der Song ermutigt dich, trotz Angst und Rückschlägen für dich einzustehen, neue Schritte zu wagen und immer wieder anzufangen.

4. **Ich will doch nur wissen - Laith Al-Deen**
→ https://www.youtube.com/watch?v=-JWjNxkGEeA&list=RD-JWjNxkGEeA&start_radio=1
Eine Einladung zu echter Begegnung, bei der dein inneres Wesen, deine Träume und deine Aufrichtigkeit mehr zählen als Status oder äußere Erfolge.

5. **Ich weiß - Helena Delphi**
--> https://www.youtube.com/watch?v=MF98ZgVuJg4&list=RDMF98ZgVuJg4&start_radio=1
Der Song bestärkt dich darin, deiner Intuition und deinen Gefühlen zu vertrauen und deinen eigenen Weg zu finden.

6. **I was here - Beoncé**
→ https://www.youtube.com/watch?v=i41qWJ6QjPI&list=RDi41qWJ6QjPI&start_radio=1
Eine kraftvolle Einladung, dein Leben bewusst zu gestalten und durch Liebe und hilfreiches Handeln eine positive Spur in der Welt zu hinterlassen.

7. **Milliion Dreams - Pink**
→ https://www.youtube.com/watch?v=xSBzMU1QyO8&list=RDxSBzMU1QyO8&start_radio=1
Der Song feiert die Kraft der Vorstellung und den Mut, an eine bessere Welt zu glauben und diese Vision mit anderen zu teilen.

8. **Only Time - Enya**
→ https://www.youtube.com/watch?v=7wfYIMyS_dI&list=RD7wfYIMyS_dI&start_radio=1
Der Song schenkt Ruhe und erinnert daran, dass Liebe und Lebenswege offenbleiben und manche Antworten erst mit der Zeit sichtbar werden.

9. **Imagine - John Lennon**
→ https://www.youtube.com/watch?v=Ts0XSyWpMnU&list=RDTs0XSyWpMnU&start_radio=1
Eine berührende Vision einer friedlichen Welt, in der Menschen über Grenzen und Unterschiede hinweg als Gemeinschaft zusammenleben.

10. **I AM - Fia**
→ https://www.youtube.com/watch?v=b8UstoG_1Ig&list=RDEMbGkQ7zACvSHGmucgaqi7_Q&start_radio=1
Der Song erinnert dich daran, dich von fremden Erwartungen zu lösen und deine eigene Kraft sowie deine spirituelle Verbundenheit zu erkennen.

Ich freue mich von dir zu hören! Haben die Songs dich auch inspiriert & berührt?

Meine Empfehlungen für dich

Folgende Affirmationen können dir dabei helfen dein Leben bewusst zu verändern und dich auf Fülle, Gesundheit, Erfolg & nährende Beziehungen auszurichten.

Viel Freude damit Deine Julia ♥

10 stärkende Affirmationen für mehr Kraft & Gesundheit

1 **Selbstwert**
Ich bin vollkommen, so wie ich bin, genau hier und genau jetzt.
Ich bin genug. Ich bin eins mit allem Leben. Ich nehme alle Liebe auf!

2 **Freude**
Mein Leben ist eine Freude! Ich entscheide mich für die Freude!
Heute genieße ich das Leben und bringe meine Freude zum Ausdruck!

3 **Körper & Gesundheit**
Ich bin gesund und von Energie erfüllt!
Ich verfüge über eine wunderbare Energie die mich durch jeden neuen Tag trägt.
Ich strahle, bin Lebendig und gesund!

4 **Selbstvertrauen**
Ich vertraue mir, folge meinen Werten und gestalte mein Leben mit Mut und Klarheit.

5 **Freundschaft und Gemeinschaft**
Ich lebe Beziehungen, in denen Liebe und Wahrheit Platz haben.
Ich zeige mich ehrlich, höre mit offenem Herzen zu und wähle Nähe, die auf Gegenseitigkeit beruht.

6 **Partnerschaft**
Meine Wahrheit schafft die Möglichkeit für echte Verbindung. Ich spreche klar über meine Gefühle und höre offen zu, ohne mich selbst aufzugeben. Ich darf Grenzen setzen und gleichzeitig Nähe & Liebe spüren.

7 **Familie/ Ursprungsfamilie**
Ich segne meine Familie mit Liebe! Ich begegne meinen Kindern und meinen Liebsten mit Wärme & Präsenz.
Ich Liebe und Akzeptiere jedes Mitglied meiner wunderbaren Familie. Sie ihrerseits Lieben mich!

8 **Geld und Wohlstand**
Ich schätze die Gelegenheit anderen zu helfen, mitzuwirken oder zu dienen.
Ich verbinde mich mit der Kreativität des Universums und gestatte ihr, mich auf erfüllende Weise zu durchströmen. Ich folge meiner Freude.

9 **Berufung & Erfolg**
Ich bringe meine Fähigkeiten voller Freude in die Welt.
Ich darf sichtbar sein, sinnvoll wirken, Erfolg erleben und mein Leben genießen.
Ich empfange Liebe, Unterstützung und neue Möglichkeiten und erlaube mir, sie anzunehmen.

10 **Urvertrauen**
Ich fließe mit dem Leben! Ich bin zur rechten Zeit am richtigen Ort. Die göttliche Ordnung ist allgegenwärtig in meinem Leben und das Leben geschieht für mich.

Wähle den Satz, halte bewusst inne & atme ganz bewusst ein paar mal tief ein und aus.
Beobachte dich! Spüre den Satz in deinem Körper & Frage dich:
„Wie kann ich ihn heute in einer kleinen Handlung leben?“

Welche Affirmationen bringen dir Veränderung und wirken stark für dich?

SELBSTWERT

Ich bin genug.

Ich bin vollkommen, so wie ich bin,genau hierund genaujetzt. Ich bin genug. Ich bin eins mit allem Leben. Ich nehme alle Liebe auf!

FREUDE

Mein Leben ist eine Freude!

Mein Leben ist eineFreude!Ich entscheide michfür die Freude!Heutegenieße ich das Leben und bringe meine Freude zum Ausdruck!

KÖRPER & GESUNDHEIT

Ich bin gesund & *Energie erfüllt.*

Ich verfügeüber einewunderbare Energie die mich durch jeden neuen Tag trägt. Ich strahle, bin Lebendig und gesund!

SELBSTVERTRAUEN

Ich vertraue mir.

Ich vertraue mir, folge meinen Werten und gestalte mein Leben mit Mut und Klarheit.

FREUNDSCHAFT UND GEMEINSCHAFT

Ich lebe Beziehungen, in denen Warheit und Liebe Platz haben.

Ich zeige mich ehrlich, höre mit offenem Herzen zu und wähle Nähe, die auf Gegenseitigkeit beruht.

PARTNERSCHAFT

Ich darf Grenzen setzen & gleichzeitig Liebe spüren..

Meine Wahrheit schafft die Möglichkeit für echte Verbindung. Ich spreche klar über meine Gefühle und höre offen zu, ohne mich selbst aufzugeben.
Ich darf Grenzen setzen und gleichzeitig Nähe & Liebe spüren.

FAMILIE / URSPRUNGSFAMILIE

Ich segne meine Familie mit Liebe!

Ich segne meine Familie mit Liebe! Ich begegne meinen Kindern und meinen Liebsten mit Wärme & Präsenz. Ich Liebe und Akzeptiere jedes Mitglied meiner wunderbaren Familie.
Sie ihrerseits Lieben mich!

GELD UND WOHLSTAND

Ich folge meiner Freude.

Ich schätze die Gelegenheit anderen zu helfen, mitzuwirken oder zu dienen. Ich verbinde mich mit der Kreativität des Universums und gestatte ihr, mich auf erfüllende Weise zu durchströmen. Ich folge meiner Freude.

BERUFUNG & ERFOLG

Ich bringe meine Fähigkeiten voller Freude in die Welt.

Ich darf sichtbar sein, sinnvoll wirken, Erfolg erleben und mein Leben genießen. Ich empfange Liebe, Unterstützung und neue Möglichkeiten und erlaube mir, sie anzunehmen.

URVERTRAUEN

Das Leben geschieht für mich.

Ich fließe mit dem Leben! Ich bin zurr echten Zeit am richtigenOrt. Die göttliche Ordnung ist allgegenwärtig in meinem Leben und das Leben geschieht für mich.

Bewusstsein schafft Frieden!

Danke von Herzen!

Danke, dass du neue Wege für ein friedvolleres Miteinander gehst! Ich wünsche dir von Herzen, dass du dich erinnerst, wer du wirklich bist! Dass du dich erinnerst, dass du mehr bist als deine Gedanken, Gefühle, Gewohnheiten oder deine Vergangenheit. Ich wünsche dir, dass du dich ausdehnst und erkennst, wie viel Kraft, Größe und Liebe in dir steckt und dass du unglaublich wichtig bist!



Du bist mutig!

Lerne dich dazu besser kennen! Auch wenn es manchmal anstrengend ist, Kraft kostet, du Mut brauchst, es weh tut. Mut wird immer belohnt!



Du bist die Veränderung!

Wenn dich diese Seiten inspiriert haben, bleib am Ball. Schau regelmäßig auf meiner Webseite www.juliakeltsch.com vorbei, auf der ich regelmäßig Angebote für Kurse & Seminare online oder vor Ort anbiete. Bringe ein neues Bewusstsein in deine Stadt/ dein Umfeld, indem du das vorlebst, was du dir von der Welt wünschst.



Du bist wichtig!

Ich begleite & stärke dich gerne dabei!
Einmal im Monat biete ich dazu einen **kostenfreien Call "Energetische Ausrichtung" an**.
Zu verschiedenen Themen wie Partnerschaft, Heilung, Fülle, Frieden uvm. gibt es Impulse & gemeinsame Meditation mit Energieübertragung.

Du bist die Veränderung und gemeinsam gehen wir los für ein friedvolleres Miteinander, einen bewussteren Umgang mit Kindern!
Ich freue mich, dich kennenzulernen!

Julia



Dein nächster Schritt:

Du spürst, dass noch mehr in dir steckt?
Auf **www.juliakeltsch.com** findest du inspirierende Inhalte, passende Angebote und die Möglichkeit, dich in einem **Coaching persönlich begleiten** zu lassen.
Schreibe mir gerne auch über WhatsApp (015773307834) um direkt mit mir verbunden zu sein und die Inhalte meines WhatsApp-Status zu sehen.

Ich **freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu mehr Bewusstsein, Frieden und Erfüllung zu begleiten.**

Schön, dass es dich gibt!