

# Zell-In-Formation

**DAS BEGLEITBUCH**

**FÜR DEINE NEUE FREQUENZ:  
GEDANKENREINIGUNG & FELDPFLEGE.**



**Claudia Siriwan Spadafora**

**SCHÖN, DASS DU HIER BIST, TRANSFORMATIONS-ARCHITEKT.**

DIESES BEGLEITBUCH IST MEHR ALS NUR PAPIER UND TINTE. ES IST DER BAUPLAN FÜR DEINE NEUE FREIHEIT.

NACHDEM WIR IM HAUPTBUCH DIE STATIK DEINES INFORMATIONSFELDES UNTERSUCHT HABEN, NUTZEN WIR DIESEN RAUM HIER, UM DAS FUNDAMENT TÄGLICH ZU PFLEGEN.

BETRACHTE DIESE SEITEN ALS DEIN PRIVATES DOJO – EIN ORT FÜR KLARHEIT, FOKUS UND DIE UNERSCHÜTTERLICHE ENTSCHEIDUNG, DEIN VOLLES POTENZIAL ZU ENTFALTEN.

**EIN KLEINER HINWEIS FÜR DEINEN ERFOLG:**

- SEI EHRlich: DEINE ZELLEN KENNEN DIE WAHRHEIT BEREITS.
- SEI BESTÄNDIG: ZELL-TRANSFORMATION GESCHIEHT DURCH WIEDERHOLUNG.
- SEI LIEBEVOLL: DAS ABLEGEN DES „EMOTIONALEN RUCKSACKS“ DARF IN DEINEM TEMPO GESCHEHEN.

***ICH BEGLEITE DICH BEI JEDEM SCHRITT.***

ALLES LIEBE, IN DANKBARKEIT UND HERZENSGÜTE

**CLAUDIA SIRIWAN SPADAFORA**  
TRANSFORMATIONS-ARCHITEKTIN DER ZELL-IN-FORMATION

# ZELL-IN-FORMATION: DAS BEGLEITBUCH FÜR DEINE NEUE FREQUENZ

*GLÜCKWUNSCH – DU HAST DEN ERSTEN SCHRITT GETAN UND DAS  
MESSER DES FREIEN WILLENS ANGESETZT.*

BEVOR DU TIEFER IN DIESES JOURNAL EINTAUCHST, HALTE KURZ INNE: HAST DU DIR  
DEIN ‚ENERGETISCHES SKLAVENJOCH‘ AUF MEINER PLATTFORM BEREITS KOSTENLOS  
ABNEHMEN LASSEN? FALLS NICHT

 [HTTPS://WWW.ZELL-RESET.DE](https://www.zell-reset.de)

DENN EINE SAUBERE ZELLE IST DAS FUNDAMENT FÜR ALLES, WAS WIR HIER  
SCHREIBEN.

ERINNERE DICH:

OFT SITZEN DIESE PROGRAMME TIEF UND IN SCHICHTEN – EIN REGELMÄSSIGER  
CHECK-UP IN DER PRAXIS ZEIGT, DASS FREIHEIT EIN PROZESS IST, KEIN EINMALIGES  
EREIGNIS.

WENN SICH DAS JOCH LÖST, ENTSTEHT IN DEINEN ZELLEN EINE HEILIGE LEERE. DAS  
IST DER KOSTBARSTE MOMENT, ABER AUCH DER GEFÄHRLICHSTE. OHNE DEINE  
BEWUSSTE FÜHRUNG NEIGT DER VERSTAND DAZU, DIESEN NEUEN RAUM MIT ALTEM  
MÜLL UND VERTRAUTEM RAUSCHEN ZU FÜLLEN.

DIESES JOURNAL IST DEIN TÄGLICHER FILTER FÜR DIE GEDANKENREINIGUNG.  
WIR TRAINIEREN HIER DEINE ACHTSAMKEIT WIE EINEN MUSKEL IM AIKIDO:

ERKENNEN: WELCHES ALTE MUSTER KLOPFT AN DIE LEERE STELLE?

UMLENKEN: WELCHE NEUE INFORMATION WÄHLST DU STATTDESSEN?  
LASS UNS SICHERSTELLEN, DASS DEIN INNERES RADIO NUR NOCH DIE FREQUENZ  
SENDET, DIE DICH WIRKLICH STRAHLEN LÄSST. DEINE ZELLEN HÖREN ZU. SCHREIBST  
DU IHNEN HEUTE EIN NEUES PROGRAMM?“

**„GEDANKENHYGIENE IST KEIN ZIEL, SONDERN EIN ZUSTAND.“**

# ***Die Journaling-Fragen Deine 10 Transformations-Checks***

***„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise  
lösen, durch die sie entstanden sind.“***

*Albert Einstein*

## Kapitel 1: Der Standort-Check

-

1a: Wo in meinem Business spüre ich aktuell die  
“energetische Glasdecke” am Stärksten?

1b: Wie fühlt sich diese Blockade körperlich an  
(Druck, Enge, Kälte)?

1c: Welche drei Begriffe beschreiben meinen aktuellen  
“Hamsterrad” am Besten?

***„Gedankenhygiene ist kein Ziel, sondern ein Zustand,  
der täglichen Übung.“***

**„Das Feld ist die einzige regierende Instanz der Materie.“**

*Albert Einstein*

## Kapitel 2: Dein Antennen-Check

2a: Wenn meine Zellen Antennen sind – welches „Programm“ empfangen ich gerade meistens?

2b: Welches „Passwort“ (Glaubenssatz) könnte den Zugriff auf meine Leichtigkeit blockieren?

2c: Welche Information der Fülle möchte ich ab morgen in mein Feld senden?

**„Gedankenhygiene ist kein Ziel, sondern ein Zustand, der täglichen Übung.“**

**„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare.“**

*Christian Morgenstern*

### Kapitel 3: Dein Körper-Feedback

3a: Wie hat sich mein Schluckreflex bei der Frage nach meiner Freiheit angefühlt (Zäh, eng oder weit)?

3b: Was hat mein Verstand während des Tests geflüstert?

3c: In welcher Situation werde ich den Schlucktest morgen als Entscheidungshilfe nutzen?

**„Dein Feld antwortet nicht auf das, was du willst, sondern auf das, wie du schwingst.“**

**„Wenn du das Universum verstehen willst, dann denke in Kategorien wie Energie, Frequenzen und Schwingung.“**  
*Nikola Tesla*

## Kapitel 4: Die Software-Inventur

4a: Bin ich bereit, die Verantwortung für meinen „Quellcode“ zu übernehmen?

4b: Welche „sabotierende Datei“ aus meiner Vergangenheit darf ich heute löschen?

4c: Wie fühlt sich der Gedanke an, dass Distanz für deine energetische Transformation keine Rolle spielt?

**„Gedankenhygiene ist kein Ziel, sondern ein Zustand, der täglichen Übung.“**

***„Manche Menschen halten an ihren Ketten fest, weil sie Angst haben, dass sie ohne sie wegschweben könnten.“***

Anonym

und ich füge hinzu:

***„Erlaube dir in deine wahre Größe in dein wahres Potenzial zu kommen.“***

## Kapitel 5: Die Spiegel-Reflexion

5a: Welchen unbewussten „Vorteil“ habe ich bisher daraus gezogen, meine Last zu behalten?

5b: Wer wäre ich ohne mein tägliches Drama?

5c: Fühlt sich absolute Leichtigkeit für mich eher nach Sicherheit oder nach Gefahr an?

***„Dein Feld antwortet nicht auf das, was du willst, sondern auf das, wie du schwingst.“***

***„Freiheit ist die Fähigkeit, innezuhalten zwischen dem Reiz und der Reaktion.“***

*Viktor Frankl*

## Kapitel 6: Dein Zukunfts-Design

6a: Wie würde sich mein Alltag verändern, wenn Erfolg ab morgen mein „Normalzustand“ wäre?

6b: Was wäre die erste mutige Handlung, die ich in vollkommener Freiheit vollziehen würde?

6c: Wie fühlt es sich an, wenn ein altes Problem einfach aus meinem Gedächtnis überschrieben ist?

***„Gedankenhygiene ist kein Ziel, sondern ein Zustand, der täglichen Übung.“***

**„Deine erste Pflicht ist es, dich selbst glücklich zu machen.  
Bist du glücklich, so machst du auch andere glücklich.“**

*Ludwig Feuerbach*

## Kapitel 7: Dein Morgen-Ritual

7a: Was ist meine kraftvollste Intention für die erste Stunde meines Tages?

7b: Wie kann ich die Aufrichtung meiner Wirbelsäule heute als Anker für Souveränität nutzen?

7c: Welchen „Warteschleifen-Impuls“ möchte ich heute bewusst unterbrechen?

**„Dein Feld antwortet nicht auf das, was du willst, sondern auf das, wie du schwingst.“**

***„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.  
Achte auf deine Worte, denn sie werden zu Taten.“  
Aus dem Talmud***

## Kapitel 8: Die Hygiene-Kontrolle

8a: Mit welchen drei Gedanken füttere ich mein Feld heute ganz bewusst?

8b: Wie viel Wasser hat mein System heute bekommen, um Information fließen zu lassen?

8c: Wo habe ich heute meine Gedankenreinigung vernachlässigt?

***„Gedankenhygiene ist kein Ziel, sondern ein Zustand, der täglichen Übung.“***

**„Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber  
du kannst lernen zu surfen.“**

*Jon Kabat-Zinn*

### Kapitel 9: Dein Wellen-Ritt

9a: In welchen Situationen war ich heute noch  
eine „Batterie“ für fremde Pendel?

9b: Wie schnell konnte ich heute aus einem Trigger  
wieder in die Neutralität zurückkehren?

9c: Auf welche neue „Radio-Frequenz“ möchte  
ich mich jetzt dauerhaft ausrichten?

„Dein Feld antwortet nicht auf das, was du willst,  
sondern auf das, wie du schwingst.“

***„Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, sind winzige Angelegenheiten im Vergleich zu dem, was in uns liegt.“***

*Ralph Waldo Emerson*

## Kapitel 10: Dein Ruf zur Tat

10a: Welchen ersten, konkreten Schritt in meine neue Architektur gehe ich HEUTE?

10b: Was hindert mich noch daran, das kostenlose Angebot zur energetischen Lösung des “Sklavenjoch” anzunehmen?

10c: Welches Versprechen gebe ich mir selbst für meine Reise in die Souveränität?

***„Gedankenhygiene ist kein Ziel, sondern ein Zustand, der täglichen Übung.“***

## *Für die täglichen Journaling-Fragen*

### *Fokus: Gedankenreinigung*

- Der Leere-Check: „Habe ich heute ein altes Muster ertappt, das versucht hat, den freien Platz in mir zu besetzen?“
- Die Gedanken-Quarantäne: „Welcher Gedanke darf heute draußen bleiben, weil er nicht zu meiner neuen Schwingung passt?“
- Neu-Information: „Mit welchem kraftvollen Satz programmiere ich meine Zellen heute aktiv um?“
- Status: „Fühlt sich mein Feld frei an oder ist es Zeit für den nächsten Schritt auf der Plattform?“

***Vom Wächter zum Schöpfer – Deine Frequenz steht.***

Du hast heute die Arbeit getan. Du hast hingeschaut,  
sortiert und deine Zellen neu ausgerichtet.

**Vergiss nie:**

Die Befreiung vom “energetischen Sklavenjoch” war der Türöffner,  
aber die Gedankenreinigung ist der Weg, auf dem du bleibst.  
Die Leere, die wir geschaffen haben, ist jetzt dein heiliger Raum.

Erlaube keinem alten Programm, dort ungefragt wieder einzuziehen.  
Sei wachsam wie eine Kampfkünstlerin – erkenne das Rauschen,  
bevor es zum Sturm wird.

Solltest du merken, dass der Widerstand im Alltag  
schwerer wird oder alte Lasten im ‚Quanten-Rucksack‘  
wieder auftauchen, weißt du, wo du mich findest.  
Die Plattform und unser Soulclub sind dein Ankerplatz,  
um dein Feld Schicht für Schicht tiefer zu klären.

Geh jetzt mit dieser Klarheit in die Welt.  
Du bist nicht mehr auf Empfang für fremde Frequenzen.  
Du bist der Sender.

**Bleib strahlend, bleib frei – und vor allem:**

**Schau genau in Deine Zell-In-Formation.**

***Hier findest du alle Ressourcen, Videos und den Zugang zu meiner Welt:***

Website: <https://www.zell-reset.de>

Dein Portal für alle meine Angebote und Termine.

Ich freue mich darauf, dich dort persönlich zu begrüßen.

Möchtest du neue Impulse, Einblicke in meine Arbeit und aktuelle Updates aus der Welt der Zell-In-Formation?

Dann folge mir auf meinen Social-Media-Kanälen. Ich freue mich darauf, deine Geschichte zu hören und dich in meiner Welt willkommen zu heißen.

Hier findest du mich:

**Instagram:**

<https://www.instagram.com/claudia.siriwan.spadafora999?igsh=MWw5cTA3emxwM3hv>

Für tägliche Inspirationen und Blicke hinter die Kulissen.

**LinkedIn:**

[www.linkedin.com/in/claudia-spadafora-93ab7715b](http://www.linkedin.com/in/claudia-spadafora-93ab7715b)

Für den Austausch auf Business-Ebene

**Telegram:**

<http://t.me/portalzudeinerseele>

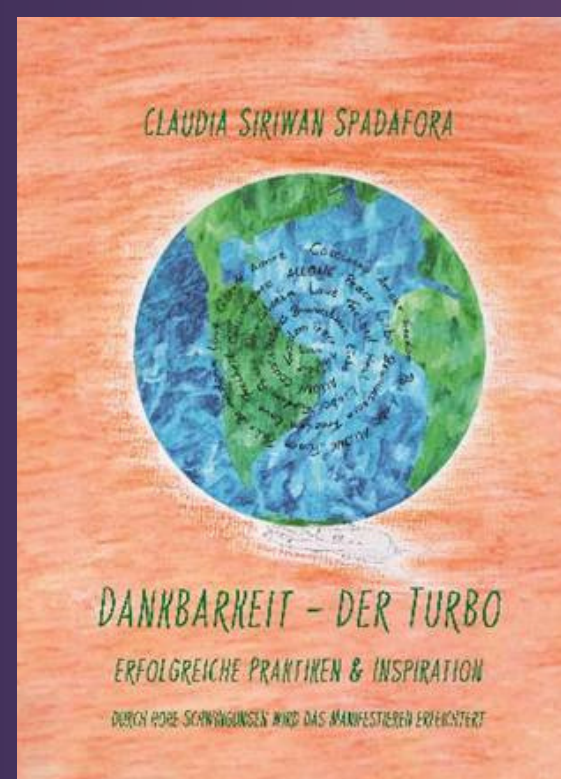
Für weitere Inspirationen und Einblicke

## **Deine persönliche Transformations-Bibliothek**



### Zell-In-Formation (E-Book & Journal)

„Deine Materie: Biohacking der Neuzeit & Gedankenreinigung.“



### Dankbarkeit der Turbo

„Deine Energie: Beschleunige deine Manifestation durch Herzfrequenz.“



### Das Portal zu deiner Seele

„Dein Wegbegleiter aus der Krise zu neuer Kraft.“

**„Jede Zelle ist ein Tempel. Du bist der Architekt.“**