



Komm Deiner Seele noch ein Stück näher...

Wie finde ich noch besser zu meiner Seele?

Das Thema Seele ist gar nicht so einfach, wie Du sicher auch schon bemerkt hast. Uns wurde als Kinder nicht beigebracht, auf unser Inneres zu hören... sondern meistens sollten wir auf die Erwachsenen hören und nicht auf uns selbst. Deswegen fällt es uns heute auch so schwer, heraus zu finden, was wirklich gut für uns ist und welchen Weg wir gehen sollen. Und wenn wir unsere innere Stimme hören, dann vertrauen wir nicht darauf, denn wir haben noch nicht genügend Erfahrungen in unserem Kopf gesammelt, dass wir darauf vertrauen könnten. Meine heutige Aufgabe wird Dir helfen von dem loszulassen, was Du gelernt hast und Dir mal etwas Neues aufzeigen.

Heute nehme ich die Aufgabe mal vorneweg, da ich zu der Aufgabe einiges zu schreiben habe.

Also... hier kommt Deine Aufgabe!

Stell Dir vor, Du wärest eine „neue Person“, eine Person ohne Deine Geschichte. Eine Person mit einem anderen Namen und völlig rein. Was würdest Du dann tun? Wie wäre Dein Charakter? Wo würdest Du arbeiten? Welchen Freund hättest Du? Was würdest Du in Deiner Freizeit tun?

Wie Du merkst, versuche ich immer wieder, Dich von deiner alten, negativen Vergangenheit abzukoppeln. D.h. nicht, dass Du sie vergessen sollst. Du sollst Dir nur klar machen, dass Du jederzeit die Person sein kannst, die Du schon immer wolltest.

Warum den Namen ändern? Ganz einfach. In einem Frauenheilkreis, den ich mal gehalten habe, habe ich genau diese Übung mit den Frauen gemacht. Sie alle haben sich einen neuen Namen gegeben und ihn auf einen Aufkleber geschrieben und an die Brust geklebt. Sie konnten frei sein, frei von ihrer Geschichte. Sie konnten Dinge ausprobieren, die sie sich noch nie getraut haben. Sie konnten einen besseren Zugang zu Ihrer Seele finden, weil nicht mehr ihre ganzen Geschichten und ihre alten Glaubenssätze zwischen ihnen und ihrer Seele standen. Es war ein wunderschönes Erlebnis für uns alle und wir werden es nie vergessen.

Ein Frauenheilkreis dauerte 3 Std. Was meinst Du, hat das mit den Frauen gemacht, mal 3 Std. lang eine „frische, neue Person“ zu sein? Und Du kannst das auch.

Natürlich sollst Du jetzt nicht zum Rathaus laufen und Deinen Namen ändern lassen ;-)... alles was wir hier machen ist eine Übung. Aber eine Übung, die Dir allein schon dadurch, dass Du sie ausprobierst zeigt, was noch alles in Dir steckt und was Dir sonst alles im Weg steht.

Versuche mal eine Woche innerlich zu üben und Dich dabei zu reflektieren. Sei mutig. Sei anders. Es gibt keine Ängste, wenn Du sie dieser Person nicht zuschreibst. Es gibt keine Glaubenssätze und wenn, dann nur Gute ;-).

Nun los... wer möchtest Du sein?

*Du bist die, die Du sein willst!
Lass Deine Geschichte los!*