



Seele - Challenge

Aufgabe für die nächsten 7 Wochen:

Versuche Deinen Seele wieder zu hören.

Damit Du wieder Zugang zu Deiner Seele bekommst, ist es ganz wichtig, dass Du völlig unvoreingenommen an die Sache ran gehst. Wie DEINE SEELE mit Dir sprechen wird, das weiß ich nicht. Was genau sie Dir sagen wird, das weiß ich auch nicht. Welche Tipps sie Dir geben wird, das weiß ich auch nicht, denn es ist ja DEINE SEELE. Aber was ich Dir jetzt schon sagen kann ist, dass sie sich unheimlich darüber freuen wird, dass Du wieder Kontakt zu ihr aufnimmst und ihr wieder lauschen möchtest. Allein das wird ein Glücksgefühl in Dir verursachen... manchmal fühlt man sich dann an, als wäre man verliebt. Und dabei geht es ja in meinem Programm... dass man sich wieder oder erstmals in sich selbst verliebt.

Zur Aufgabe:

Nimm Dir ein Mal am Tag Zeit, wo Du richtig Ruhe und Zeit hast. Denn die Seele ist wie ein kleiner Fisch im See, der schnell davon schwimmt, wenn es Ablenkungen gibt.

Am Besten machst Du es vielleicht Abends auf dem Sofa oder wenn Du im Bett liegst.

- Schließe Deine Augen
- Konzentriere Dich auf Deinen Atem... einatmen... ausatmen
- Stell Dir vor, Du gehst in Deinem Inneren durch ein Tor und vor Dir erscheint eine wunderschöne Blumenwiese. Du legst Dich auf diese Blumenwiese und schaust in den Himmel... all Deine Gedanken vom Tag und all Deine Probleme werden von den Wolken mitgenommen und ziehen einfach davon.
- Entspanne Dich.
- Und dann lade Deine Seele ein. Lade sie ein sich zu zeigen (manchmal tut sie das in Bildern. Manchmal in Lichtpunkten. Manchmal als Gefühl)

- Und dann lade sie ein mit Dir zu sprechen.
- Denke, fühle und spreche: „Ich sehe meine Seele. Meine Seele spricht mit mir.“
- Und dann fühle einfach hinein und lass Dich intuitiv leiten. Vielleicht schickt sie Dir ein schönes Bild... ein schönes Gefühl... oder vielleicht spricht sie einfach mit Dir.
- Sie ist das Wahrste in Dir selbst. Du kannst ihr Fragen stellen und dann höre ihr genau zu. Vertraue darauf, dass Du sie hören kannst und dass sie Dir helfen möchte.
- Mache genauso viel, wie es Dir gut tut.
- Wenn Du genug Zeit mit ihr verbracht hast, verabschiede Dich von ihr, sag ihr vielleicht „Gute Nacht“ und komm auf der Blumenwiese wieder an.
- Von dieser Blumenwiese gehst Du wieder durch das Tor und landest wieder bei Dir zu Hause.

Und nun... sei stolz auf Dich und gib nicht auf, falls sich noch nicht allzu viel gezeigt hat. Lange Zeit diese Stimme nicht zu hören, braucht halt auch Zeit, sie wieder richtig hören zu können. Lass Dir Zeit, dass es sich wieder aufbauen kann.

Viel Spaß mit dieser Challenge. Ich bin gespannt auf eure Erfahrungen.

Alles Liebe

Yvonne