



Selbstliebe



Deine Seele wartet auf Dich!

Aufgaben für Deine erste Seelen-Woche

Wie ich schon im Challengertext schrieb, wollen wir uns ganz viel Zeit und Muße nehmen, damit Du lernst, Deine Seele wieder zu hören. Daher ist eine wichtige Bedingung, um das gut hinzubekommen, dass Du nicht ungeduldig mit Dir selbst bist. Geduld, Ruhe und Liebe. Das brauchst Du, damit Du dich Deiner Seele wieder nähern kannst.

- 1) Schreibe auf ein Extrablatt, was Du der Meinung bist, was Deine Seele ist. Versuche ab und zu die Augen zu schließen und stell Dir vor, aus was Du wohl noch bestehst, wenn wir Körper und Geist (Gehirn, Gedanken) abziehen.
- 2) Male oder skizziere ein Seelenbild von Dir. Du musst dazu keinen Kunstkurs besuchen. Es ist einfach ein Bild für Dich allein. Nimm Dir ein paar Buntstifte oder Tusche und male Deinen Körper skizziert auf. Dann versuche zu fühlen, wo genau Du Deine Seele fühlst. Wo ist sie. Welches Gefühl strahlt sie aus und welche Farben würdest Du ihr geben.
- 3) Schreibe Dir 5 wichtige Lebensfragen auf, die Du deiner Seele in der Challengezeit stellen willst und versuche sie in der Challenge einzubauen, wenn Du denkst, dass es passt.

Nimm Dir täglich Zeit auf Deine Seele zu hören. Sie kennt den Weg!