



## Wie kann ich meiner Seele Gutes tun?

### Was braucht meine Seele, damit sie sich wohl fühlt?

Also im Prinzip denke ich, dass die Seele ein generell zufriedenes Wesen ist, aber auch, dass sie immer das Beste für Dich möchte. Von daher glaube ich, dass sie sich besonders wohl fühlt, bei allem, was gut für Dich ist.

Hast Du schon einmal so einen Tag erlebt, der sich total super angefühlt hat? Was hast Du an diesem Tag gemacht? Und wie würdest Du dieses Gefühl beschreiben? Also ein super Tag für mich wäre z.B. dass ich morgens nicht hetzen muss und Zeit für mich habe. Dass ich alles in Ruhe angehen kann. Das ist mir total wichtig, denn dann bleibt meine gute Laune ;-). Dann würde ich gerne etwas lesen oder schreiben (GAIA POWER ;-)) oder vielleicht malen. Danach würde ich mich mit Freunden treffen, quatschen, lachen und tanzen. Das ist für mich im Moment so ein Tag, der sich total super anfühlen würde.

Ganz oft lassen wir uns aber ablenken von „gedanklichen“ Sorgen oder vom Alltag und es fällt und schwer auf uns zu hören und das zu tun, was wir wirklich wollen. Der Selbstliebe-Check, den Du letztens erhalten hast, hilft Dir auf jeden Fall schon einmal dabei Dinge auszusortieren, die Du gar nicht magst. Erinnerst Du Dich an:

### **1. Willst Du das? 2. Willst Du das? 3. Willst Du das?**

Diese Formel solltest Du immer in deinem Hinterköpfchen bereit halten, wenn es darum geht, Deine Zeit nicht sinnvoll, sondern „**glückbringend**“ für Dich zu nutzen.

Und wie kannst Du nun Deiner Seele Gutes tun? Klar... am Einfachsten fragst Du sie, sie antwortet Dir und Du setzt es um. Aber wir können dafür auch schon vorher etwas tun. Und zwar, dass wir uns Gedanken darüber machen, wie ein „**glückbringender Tag**“ für uns aussehen könnte. Damit geben wir ihr mehr Auswahl.

Wann hast Du das letzte Mal lauthals gelacht oder Dir vor Lachen den Bauch gehalten, weil Du Bauchschmerzen vom Lachen hattest? Wann hast Du das letzte Mal mit Freunden zusammen gesessen und warst einfach nur glücklich, in diesem Moment zu sein. So sehr, dass Du „Pippi in den Augen“ bekommen hast? Wann hast Du das letzte Mal für DICH allein irgendwo Deine Zeit genossen, tief durchgeatmet und bist glücklich gewesen, hier auf der Welt zu sein?

Glück fliegt einem nicht einfach zu. Man sollte sich an Plätze begeben, wo das Glück es einfacher hat zu Dir zu kommen. Du liebst Musik? Dann geh auf ein Konzert. Du liebst Tanzen? Dann geh in die Disko. Du liebst Kunst? Dann such Dir den nächsten Kunstverein raus und geh ihn besuchen. Am Besten buchst Du gleich einen Kurs. Du liebst die Natur? Dann ab, rauf aufs Fahrrad.

Zu Hause zu warten, dass der Prinz vor der Tür steht und nur dafür gekommen ist, Dich glücklich zu machen... das klappt nicht. Glaub mir... ich hab echt lange gewartet :-D

Verstehst Du, was ich Dir damit sagen möchte? DU bist verantwortlich für Dein Glück. Nicht Dein Mann, Deine Eltern oder sonst wer. Nein... Du bist es selbst. Und weißt Du, was das Tolle daran ist? Das tolle daran, dass man selbstverantwortlich ist, ist, dass man es selbst beeinflussen kann, wie viel Glück in mein Leben kommt und wie wohl sich meine Seele fühlt.

### **Deine Seele zeigt Dir den Weg... und gehen musst Du ihn dann.**

D.h. es ist sehr wichtig, für sich heraus zu finden, was einen glücklich macht... was einen auffüllt mit Kraft, Energie und Liebe. Und natürlich ist es dann auch wichtig, so viel wie möglich davon umzusetzen, damit Du ins Gefühl kommen kannst, damit Du Glückserfahrungen sammeln kannst. Denn was nutzen uns später all die materiellen Dinge, die wir angesammelt haben, wenn unser Herz leer ist? Ich wünsche Dir auf jeden Fall von ganzem Herzen, dass DU dein Herz auffüllen gehst... und Deine Seele nährst, mit all dem was Du liebst und davon gaaaanz viel.

Bist Du bereit heraus zu finden, was Deine Seele happy macht? Und bist Du bereit etwas mutig zu sein und ein paar neue Schritte zu gehen?

Dann freu Dich jetzt auf Deinen Aufgabenzettel.

Ich drück Dich. Du bist klasse.

Yvonne ☺

*Deine Seele nährt das, was Dich glücklich macht!*