

balanceYou!

Ganzheitliches Coaching
für ein sinnlich erfülltes Leben

Ausgabe 60 Freitag, 30. April 2021



*Sei lieber
eine erstklassige Ausgabe
deiner selbst als eine zweitklassige
eines anderen.*

Liebe

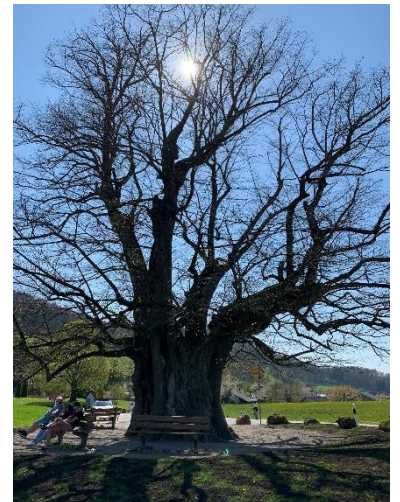
Mit voller Wucht ist der Frühling da, er lässt sich nicht mehr aufhalten. In den Gärten erwacht das Leben in voller Pracht, leuchtende Blüten, frisches Grün, begleitet von einem Vogelkonzert. Erblüht du auch in der Energie der Frühlingssonne oder macht sich bei dir die Frühjahrsmüdigkeit breit, die dich aufs Sofa lockt?

Mich zieht es raus in die Natur. Ich sitze auf der Erde an einen dicken Baum gelehnt, lasse meinen Blick auf See und Weinberge schweifen. Die Stimmung so ruhig und friedlich. Dankbarkeit macht sich breit, für das was da ist, in diesen ach so ver-rückten Zeiten. Es wurde im letzten Jahr vieles verschoben, ausprobiert, sein gelassen. Vieles hat uns näher zu uns selbst gebracht. Für mich war es das Erkennen wie wichtig mir Nähe zu Familie und Freunden, Frieden zu haben und einfach so zu sein, wie ich bin.

Deshalb ..fange an in Liebe zu leben. Für dich selbst!

Erst wenn du dich selbst liebst entsteht Frieden und Freiheit. Dann musst du nicht mehr den Nächsten, dafür verantwortlich machen, dass es dir gut geht. Dann machst du dir kein schlechtes Gewissen mehr, weil du dir Zeit für dich selbst nimmst. In diesem Moment können wir die Andersartigkeit des Gegenübers einfach stehen lassen, wahrnehmen und ihn als ganze Person respektieren mit all seinen Fehlern, Macken und Masken.

Das lässt deine bewussten und unbewussten Erwartungen an den anderen los. So wirst du nicht mehr enttäuscht, weil du selbst authentisch bist. Du spielst keine Spielchen mehr, sondern sagst was du brauchst, was du willst und was du dir wünschst.



Enttäuscht bist du nämlich nur, wenn du dich selbst getäuscht hast. Weil du den Worten, der Show drumherum mehr geglaubt hast, als deinem Herzen. Wir haben alle Erwartungen durch unsere Prägungen der Vergangenheit und wachsen mit den Normen unseres sozialen Umfeldes auf. Viele sehen sich selbst und die anderen oft nur noch durch die Fehlerbrille an. Auch ich kenne diese Erfahrung, dieses Gefühl nicht gut genug zu sein. Fehler passieren, lerne daraus und lache darüber. Werde dir bewusst, ob du aus der Liebe oder der Angst heraus handelst. Trägst du nicht auch, die Weisheit der Schöpfung in dir? Sei ganz präsent und mache genau das, was sich jetzt und hier richtig anfühlt.

Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft liegt in deinen Träumen. Du kannst nur IM JETZT- LEBEN-LIEBEN-LACHEN. Das ist der Weg zur Freiheit.

Nimm dir einen Moment Zeit, gehe nach draussen in den Garten oder Wald. Setze dich in die Sonne und spüre die Wärme auf deiner Haut. Atme tief ein und aus- werde ruhig und sanft. Nimm jetzt das Leben, dich selbst an, so wie du bist. Wiederhole diese kleine Übung immer wieder in deinem Alltag.

Du bist wichtig, vergiss das nie!

Herzliche Grüsse



Neu im Blog:

Leichter Leben: Korb statt Wagen
Was ist drin? Natur pur?

Gut zu Wissen Orangen
Mango

Jetzt aktuell

Wissenswertes über Spargel weiss und grün

Christina Becker

balanceYou!
Hanfrose 16
8055 Zürich
+41 79 683 46 70
christina@balanceYou.ch
www.balanceYou.ch

Newsletter Abmelden ([Klick!](#))