

GLÜCKSKIND® Sigrid Mara Gleinser

www.glueckskind.co.at

Tel. +43 (0)676 606 85 84

GLÜCKS Impulse Nr. 6

Meine Wahrnehmungen für den Juli 2015:

Hauptthema:

Sinnhaftigkeit, erfüllt leben, die Bestimmung - der Seelenplan

Für mich gibt es zur Zeit nur **ein** großes Thema, sodass diese Wahrnehmungen sehr kurz gehalten sind.

Seit Monaten macht es sich bemerkbar in meinem Umfeld, vielleicht kennst Du das: Manchmal handeln wir einfach, auch bei recht großen Entscheidungen, und denken uns im Nachhinein "Woher kam diese Entscheidung? Wie konnte ich das machen?".

Es kam von Innen!

Früher waren wir mit unserer Seele kaum in Kontakt, so schafften wir es, uns zu verbiegen, uns anzupassen und im Alltag "gut zu funktionieren".

JETZT geht das einfach nicht mehr, der Druck wird immer größer. Dies macht sich bemerkbar durch Unzufriedenheit, Stressgefühle, Krankheiten und Symptome, Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit oder das Gefühl der Getriebenheit, Rastlosigkeit. Man spürt "So kann und will ich nicht mehr leben, da muss es doch etwas anderes geben." Vor allem in den Bereichen Beruf und Partnerschaft wird sich das immer mehr zeigen.

Übung:

Lege oder setze Dich hin. Entspanne Dich. Spüre Deinen Atem, atme tief, seufze, bis Du ruhig und entspannt bist. Ich empfehle Dir auch, die Beine hochzulegen (an die Wand oder auf einen Stuhl) und die Arme zur Seite auszubreiten.

Konzentriere Dich auf Deine Art und Weise auf Deine Seele. Versuche, sie wahrzunehmen - es muss kein Bild sein, es kann auch einfach ein Gefühl sein oder ein Wissen. Eventuell wird Dir eine Farbe oder mehrere Farben klar.

Frage Dich: Welche Qualität hat meine Seele, welchen Aspekt der Liebe? Alles, was wir als schön und angenehm empfinden, ist ein Aspekt der Liebe: Geborgenheit, Weichheit, Wärme, Mitgefühl, Zärtlichkeit, Kraft, Freude, Leichtigkeit, etc. (Umgekehrt sind alle "Überlebensgefühle" Aspekte der Angst, z.B. Wut, Ohnmacht...)

Lade nun Deine Seele ein, jede einzelne Zelle Deines Körpers zu durchfließen. Nimm Dir Zeit und konzentriere Dich darauf.

Ein Tipp:

Aus meiner Erfahrung verhält es sich so:

Wenn Du weißt, welches unangenehme Gefühl Du bisher am intensivsten u./o. am öftesten empfunden hast, so kannst Du davon ausgehen, dass genau das Gegenteil die Grundschiwingung Deiner Seele darstellt.

Was genau dann das Gegenteil ist, darfst Du selbst herausfinden.

Hilflosigkeit, Ohnmacht - Kraft, Macht Größe

Wut - Leichtigkeit, Großzügigkeit, Freude

Frust - Freude, Glückseligkeit

Schüchternheit, Verklemmtheit - Berührung über Sprache und Ausstrahlung

Ängstlichkeit - Vertrauen

usw.

Gerne helfe ich Dir dabei, Deine Seele zu entdecken.

Mir hat meine Freundin Ina (Dr. Ina Blaas) dabei geholfen, ich möchte auch sie wärmstens für jede Form von Seelenarbeit empfehlen.

Unsere Seele will sich jetzt ganz und gar zum Ausdruck bringen, durch unser Dasein, unsere Körper, unser Denken, Fühlen und Handeln.

Gib die Kontrolle ab. Fühl Dich geschützt und unendlich fürsorglich und liebevoll begleitet!

Von ganzem Herzen

Sigrid Mara