



Gedankenimpuls zum Frühling und zur inneren Reinigung

Im Frühjahr erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf. Viele beginnen wieder zu sporteln, sie fasten oder entslacken, um unnötige Lasten loszuwerden und sich leichter zu fühlen. Diese Dynamik können wir auch auf seelischer Ebene nützen, um negative Gefühle und mitgeschleppte Konflikte aus der Vergangenheit loszuwerden.

Wenn du bereit bist, vor jenen Gefühlen, die dich bedrücken, nicht wie üblich wegzulaufen oder dich von ihnen abzulenken, sondern sie zuzulassen, atmend wahrzunehmen und bewusst zu spüren - und zwar so lange, bis sie gehen - kannst du dich nach und nach von ihnen befreien.

Sogar große Ängste können wir aushalten und auflösen. Sie zu fühlen bringt uns nicht um, im Gegenteil. Durch die Auflösung von Angst, Wut, Schuld oder Groll gelangen wir wieder zurück ins Sein.

Wenn das Innere schon sehr verhärtet ist, kann das einige Zeit dauern, aber es ist eine wichtige Aufgabe in unserem Leben, denn sie schenkt uns Glück und Seelenheil. Innerer Friede und Verbundenheit kehren zurück und es entsteht Raum für ein neues, bejahendes Lebensgefühl voll echter Freude.

Versprochen: Die Mühe lohnt sich!