

Herzlich Willkommen bei Soul-Seeds-Inspiration

Der Jahresanfang ist eine wunderbare Zeit zum Träumen. Das Leben in der Natur ist noch im Winterschlaf – alles wirkt still, zeitlos und irgendwie verträumt. Und genau dazu mag ich dich mit der ersten Übung einladen – im Spiegel der Natur deinem Traum zu folgen.

„Je inniger unsere Hingabe an das ist,
was geboren werden möchte,
desto öfter kann es glückliche Fügungen und Zufälle anziehen,
die es uns ermöglichen, das wirklich werden zu lassen,
was jenseits unseres Verständnisses von Ursache und Wirkung liegt.“
(Charles Eisenstein)

Auszeit in der Natur

Geh hinaus in die Natur, geh alleine, nur mit dem Nötigsten. Beginne an einer Schwelle (gebaut oder natürlich). Trete bewusst über diese Schwelle und spreche eine Widmung, eine Bitte für deine Naturzeit aus.

Dann folge deiner Intuition, verlasse die vorgegebenen Wege und folge dem, wohin es dich zieht. Sei langsam, nimm dir Zeit zu entdecken. Lass dich finden von Plätzen, Wesen, der wilden Natur. Lass dich einzig und allein von dem Satz ziehen, dem Mantra in dir
“Die schönere Welt, die mein Herz kennt, ist möglich, ist schon da.”
Gehe mit diesem Satz und achte, was dir begegnet, was dir entgegenkommt. Es gibt nichts zu tun, nichts zu wissen, schau, wo dich dieser Satz hinführt.

Und wenn es für dich gut ist, dann trete wieder über eine Schwelle, bedanke dich und beschließe deine Solozeit. Vertraue deinem Herzen und achte darauf, wann es sich wirklich stimmig anfühlt.

Impulsfragen zur Integration

1. Welche Erfahrungen und Begegnungen hast du mit deinem Mantra gemacht?



2. Welche Erkenntnisse hast du über die „schöne Welt, die dein Herz kennt“ gewonnen? Welche Antworten hat dir die Natur gegeben?



3. Wo oder wie erfährst du diese Welt bereits im Alltag? Und was hindert dich noch daran, das mehr zu leben? Was gilt es evtl. loszulassen?



4. Nimm dir konkret einen Schritt vor, diese schönere Welt bewusst zu leben, zu erschaffen. Und überlege dir einen konkret sichtbaren Anker, der dich an deine schöne Welt erinnert (z.B. Spruch am Spiegel, Natursymbol in der Wohnung)

