

Innerer Einklang

Wenn all unsere verzweifelten Anstrengungen zu keinem wirklichen Erfolg führen und wir in einem Gefühl von Ohnmacht und Resignation spüren, sich vielleicht wütend Hilflosigkeit in unserem Leben bemerkbar macht – wir empfinden das Leben als Qual. Sorgen, Pessimismus, problematische Kommunikation bestimmen unseren Alltag.

Der Blick in die Leichtigkeit, in die Freude, in die Erfüllung unseres Lebensplanes ist getrübt. Erst wenn die Blockaden sich auf der körperlichen und psychischen Ebene bemerkbar machen, wenn die Seele sehr deutlich Zeichen gibt, werden wir von ihr ermahnt, mit unseren verzweifelten Bemühungen im Außen aufzuhören.

Entspannen und nach innen spüren ist der Wunsch oder besser gesagt der Ruf der Seele. Dort wollen Angst und Widerstand wahrgenommen und umarmt werden. Nur so ist es uns möglich, Erlösung von Quälerei und Ohnmachtsgefühlen zu finden.

Innerer Einklang – es ist wichtig, alle Seiten seines Wesens zu erkennen und zu begreifen. Wie unendlich vielschichtig sind wir Menschen! Nur wenn wir als Mensch wirklich wissen, wer wir sind, werden Gefühle der Minderwertigkeit, der Überheblichkeit, des Selbstzweifels oder auch der Aggression und Frustration verschwinden. Erfassen wir als Mensch unser ganzes Spektrum unseres Seins, haben wir die Möglichkeit zu begreifen, dass das Gefühl, dass in unserem Leben irgendetwas oder irgendjemand fehlt nichts anderes in Wirklichkeit ist als das Spüren des eigenen Fehlens in der Wirklichkeit! Man leidet häufig unter Selbstzweifel, mangelndem Selbstwertgefühl oder Depression.

Nicht zu wissen, wer man ist, kann zu Gefühlen der Einsamkeit, Traurigkeit oder Verzweiflung führen – oder zu der Illusion, dass sich niemand um einen kümmert. Der Schlüssel zum inneren Einklang besteht darin, zu wissen und zu akzeptieren, wer man ist und dabei doch ausgeglichen und innerlich stabil bleibt.

Gedankenanstöße aus dieser Newsletter

Das Gesetz der Resonanz besagt, dass Unverständnis, Ablehnung und Widerstand, mit denen wir im Außen durch andere Menschen konfrontiert werden, auch in uns selbst ihre Entsprechungen haben. Wie oben, so unten; wie außen, so innen.

Erst wenn wir die Ursachen für äußere Begebenheiten in uns selbst erkannt haben, kann sich in unserem Leben etwas Grundsätzliches ändern. Die äußeren Hindernisse, Themen oder Blockaden sind ein Spiegel auf dem Weg der Erfüllung des Lebensplanes.

Nimm dir einen Augenblick Zeit, darüber zu meditieren, wer du bist – von der Persönlichkeit der jetzigen Inkarnation über die Seele, über D I C H.

Mache es dir zur Gewohnheit, jeden Tag 10 Minuten in die Stille zu gehen. In dieser Zeit brauchst du einfach nur ZU SEIN : Sitze oder liege an einem ruhigen, bequemen Ort ganz still da und tue nichts anderes, als tief zu atmen und dich zu entspannen.

Nimm Dir Zeit für Stille und Selbstreflexion, gehe liebevoll mit dir und deinen Bedürfnissen um - nutze die Affirmation für deine emotionale Heilung und deinem Inneren Einklang :

Meine Gefühle brauchen meine Liebe – von nun an liebe ich sie bedingungslos.