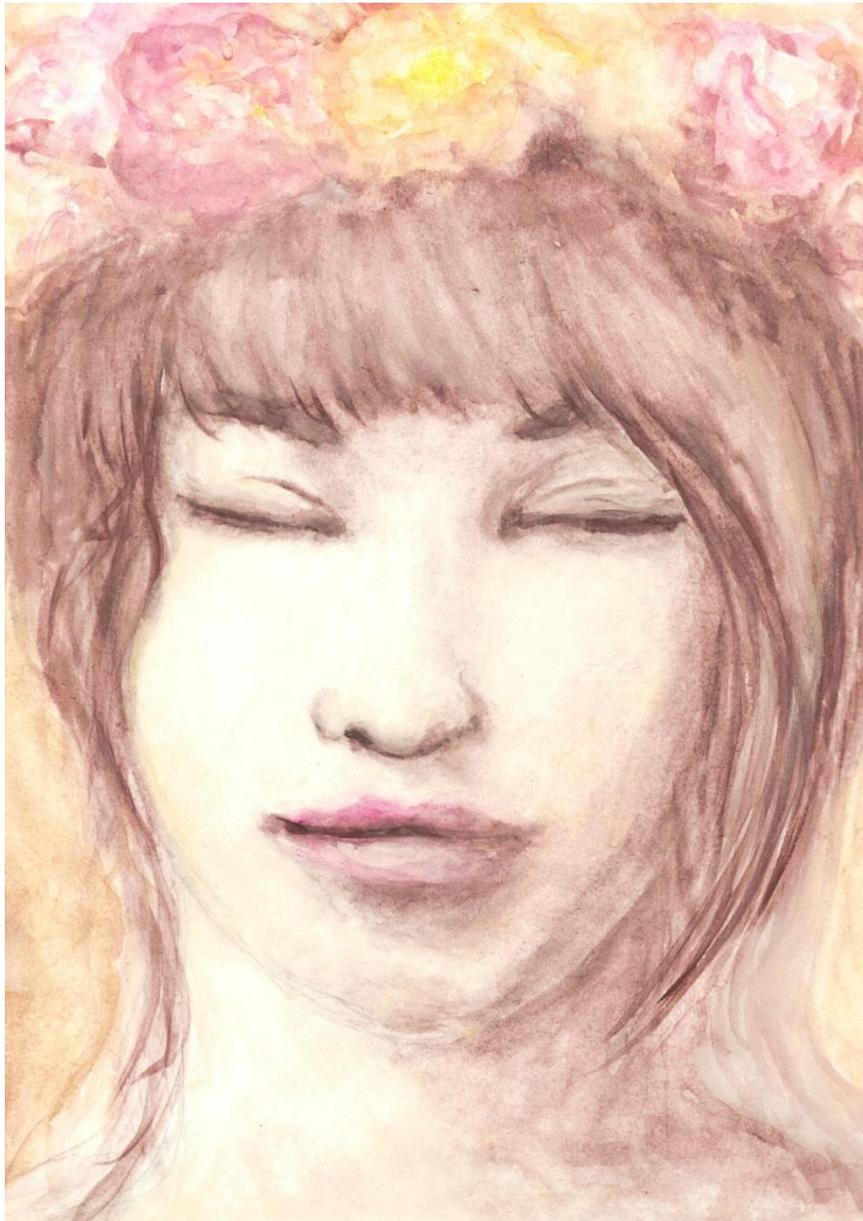


8 Impulse für mehr Verbundenheit



Genieße dein Leben im Einklang mit dir selbst

E-Book von Stefanie Herrmann

Eine Einladung an dich

Bei vielen Menschen die mir begegnen spüre ich eine tiefe Sehnsucht eine immer liebevollere Beziehung mit sich selbst zu leben.

Das kann ich gut verstehen! 😊

Wir spüren intuitiv, dass es da noch so viel zu entdecken gibt und das Leben so viel reichhaltiger und freudiger ist, wenn wir uns mehr und mehr erlauben in Verbindung mit uns selbst zu sein.



Das Leben in dieser Verbundenheit, die Wege die wir einschlagen, die Entscheidungen die wir treffen, die Beziehungen, die wir gestalten und vieles mehr wird auf diese Weise immer stimmiger. Wir fühlen uns wohl in unserer Haut und genießen es uns lebendig und im Einklang mit uns Selbst und der Welt zu fühlen und zu entfalten.

Wie ich finde ist das eine einzigartige, unbeschreibliche und lohnenswerte Reise - die Reise zu uns Selbst, die Reise in unsere Kraft, Schönheit, Weisheit, Wahrheit und Liebe.

Dieses E-Book ist mein Geschenk an dich und möchte dich ein Stück auf dieser Reise begleiten und unterstützen.

Unsere Verbindung zu uns selbst trägt das Potential unser Leben, unsere Beziehungen und die Welt mit all dem zu bereichern was uns am Herzen liegt.

In diesem Sinne wünsche ich dir eine wunderbare Reise und alles Liebe auf deinem einzigartigen Weg.

Von Herzen,

Stefanie

Inhalt

1. Dir Zeit nehmen für dich
2. Bewusstsein im Körper
3. Bewertungen schmelzen lassen
4. Eintauchen in deine Gefühle
5. Zur Ruhe kommen in deiner Mitte
6. Trinken aus deiner inneren Quelle
7. Die Verbindung mit dir als Basis
8. Geduldig und liebevoll mit dir sein

Bonus: Die verschiedenen Facetten von Verbundenheit

Bonus: Meditation Ankommen in dir selbst

Platz für deine Worte, Erkenntnisse und Zeichnungen

1. Dir Zeit nehmen für dich

In der modernen Zeit in der wir leben, kommt eines oftmals viel zu kurz und das ist die Zeit für uns selbst. Die Welt in die wir hineingewachsen sind ist so überfüllt mit Reizen, Hektik und Stress, dass es für viele Menschen herausfordernd geworden ist einfach einmal nur zu sein.

Einfach da sein.

Du mit dir selbst.

Du mit dem Reichtum deiner inneren Welt.

Du mit dem was dir wirklich wichtig ist.

Du mit deiner Ruhe, deiner Kraft und deiner Liebe.

Kennst du solche Momente?

Kannst du dich erinnern, wie du dich da gefühlt hast?

Ich empfinde diese Momente als sooo entschleunigend. Sie erinnern mich immer wieder daran, was wirklich wichtig ist. Sie nähren mich auf einer tiefen Ebene. Diese Augenblicke sind so kostbar für mich geworden, dass ich keinen Tag vergehen lasse ohne mir diese Zeit zu nehmen. Zeit zu fühlen, wie es mir wirklich geht. Zeit zu fühlen, was mich gerade bewegt. Zeit meinen Impulsen zu folgen, kreativ zu sein, die Natur zu genießen...

Als Erstes möchte ich dich ermutigen, dir bewusst Zeit für dich zu nehmen.

Vertraue darauf, dass es diese Zeit gibt und du sie dir nur nehmen brauchst.

Erlaube dir zu erforschen, was sich in dir bewegt und wie es sich für dich lohnt, wenn du dir diese Zeit nach Herzenslust nimmst. Lass dich überraschen, wie sich dein Leben positiv verändern und vereinfachen wird.

2. Bewusstsein im Körper

Unser Körper ist ein wichtiger Teil unseres Lebens als Mensch.

Viele Menschen beginnen sich erst mit ihrem Körper zu beschäftigen, wenn sie Schmerzen haben und es ihnen nicht gut geht. Andere Menschen beschäftigen sich vor allem mit dem Äußeren ihres Körpers und viele behandeln ihn ein bisschen wie eine Maschine, etwas was wir halt wohl oder übel mit uns herumtragen müssen.

Unser Körper aber ist so viel mehr. Er erlaubt uns zu schmecken, zu sehen und mit unseren Sinnen das Leben zu genießen. Er erlaubt uns die Schmetterlinge im Bauch und die Freude in unserem Herzen zu fühlen. Mit unserem Körper können wir uns in der Welt erfahren und ausdrücken. Wir können die Umarmung eines anderen Menschen genießen und sogar einen neuen Menschen durch ihn gebären.

Wie fühlst du dich in deinem Körper?

Was nimmst du wahr?

Welche Gefühle regen sich, wenn du deine Augen schließt und deinem Körper Aufmerksamkeit schenkst?

Unser Körper ist ein Wunder. Er ist ein wichtiger Teil von dir.

Viel zu lange wurde er schlecht und hart behandelt.

Lass diese Zeit zu Ende gehen und die Freundschaft mit deinem Körper von Tag zu Tag wachsen und gedeihen.

Hier ein paar Tipps für den Alltag:

- Nimm deinen Körper ab und zu von Kopf bis Fuß wahr.
- Frage deinen Körper auf welche Nahrung er Lust hat.
- Welche Art von Bewegung genießt dein Körper?
- Schenke dir und deinem Körper täglich frische Luft.

3. Bewertungen schmelzen lassen

Ist dir schon einmal aufgefallen, wie sehr wir uns selbst, andere Menschen und unser Leben bewerten?

Jeder Mensch trägt eine Ansammlung von Vorstellungen in sich wie er und sein Leben zu sein haben. Da gibt es Erwartungen, wie wir uns verhalten sollten. Da gibt es Vorstellungen, wie andere uns wahrnehmen sollen und so weiter und so fort.

So viele dieser Vorstellungen und Erwartungen (vielleicht sogar alle) kommen jedoch nicht aus uns selbst, sie entsprechen nicht unserer wahren Natur. Sie stammen von anderen Menschen mit denen wir aufgewachsen sind und die wir als Kinder begonnen haben nachzuahmen. So sagt zum Beispiel eine Vorstellung, dass es immer gut ist hilfsbereit zu sein. Siehst du das auch so? Natürlich ist es wunderbar, wenn wir anderen Menschen begleitend zur Seite stehen, aber ich finde es ist nur dann stimmig, wenn dieser Impuls wirklich aus unserem tiefsten Inneren entsteht. Und auch nur dann können wir aus meiner Sicht wirklich liebevoll Unterstützung einbringen.

Hilfsbereitschaft und Treue sind gut, Neid und Widerspruch schlecht. Deine Augen findest du vielleicht schön, dafür sind deine Beine zu kurvig. Freude zu fühlen findest du angenehm, die traurigen Gefühle in dir willst du aber lieber verbannen.

Was ist, wenn wir all diese Bewertungen wahrnehmen und uns dafür öffnen, sie hin und wieder beiseite zu lassen. Was wenn es kein Richtig und kein Falsch gibt, kein Gut und kein Schlecht.

Was ist, wenn nur das zählt, was in dir in diesem Augenblick lebendig ist?

Was, wenn du dich wahrnimmst, wie eine liebevolle Freundin dich wahrnimmt?

Was, wenn du nichts falsch machen kannst, du nichts leisten oder erreichen musst?

Atme einmal durch und erlaube dir zu fühlen, wie sich das anfühlen könnte.

4. Eintauchen in deine Gefühle

Unsere Gefühle sind so vielfältig und auch sie sind ein wichtiger Teil unseres Lebens als Menschen.

Da gibt es Freude, Hass, Begeisterung, Traurigkeit, Müdigkeit, Unruhe, Leichtigkeit, Wärme, Nähe, Wut, Genuss und so viele mehr.

Es gibt Gefühle die finden wir eher angenehm und es gibt Gefühle, die möchten wir am liebsten auf den Mond schnipsen. Mit anderen Worten es gibt Gefühle die wir o.k. finden und andere verdrängen oder bekämpfen wir.

Das Leben aber kennt diese Unterscheidung nicht.

Ich weiß noch, wie ich einmal einen berührenden Bericht über ursprünglich lebende Menschen in Afrika gesehen habe. Gab es Grund zur Freude, haben sie getanzt, gesungen und gefeiert... und dann ging es weiter. Wenn sie traurig waren, haben sie dicke Tränen geweint, geschluchzt... und dann ging es weiter.

Ich bin ganz ehrlich davon fasziniert, was wir als Menschen alles fühlen können. Für mich ist das irgendwie ein Wunder.

Gefühle kommen und gehen.

Gefühle sind wie Lebenswellen, die durch uns fließen möchten.

Unseren Gefühlen offen zu begegnen ist ein Abendteuer. So vieles von ihnen wurde in unseren Breitengraden verdammt. Neid ist schlecht, Schmerz wird verdrängt, Traurigkeit ist blöd, Wut muss unter Kontrolle gebracht werden...

Unsere Gefühle sind ein wunderbares Übungsfeld um selbst wieder näher zu kommen und alte Bewertungen schmelzen zu lassen.

Frag dich einfach immer einmal wieder:

Was fühle ich gerade?

Und: Was möchte ich gerade lieber nicht fühlen?

Das sind zwei spannende Fragen, die dir auf deinem Weg zu mehr Verbundenheit mit dir großartige Begleiter sein können.

Vielleicht spürst du einen Widerstand bei bestimmten Gefühlen. Ich lade dich ein dich zu entspannen, du kannst deinem Atem folgen und mit ihm deine Gefühle Stück für Stück fließen lassen.

Am Anfang ist das vielleicht ein bisschen mühselig, aber mit der Zeit wirst du spüren, wie befreiend es ist, den Gefühlen ihren Lauf zu lassen. Ich meine damit nicht, dass du sie immer ausagieren musst, d.h. wenn du wütend bist jemanden anschreien musst oder dergleichen. Sondern dass du dir erlaubst die Wellen von Gefühlen durch dich fließen zu lassen. Je öfter du dir dies erlaubst, umso einfacher wird es für dich.

Wenn die Energie durch dich frei fließen darf, wirst du dich selbst auch immer freier fühlen.

5. Zur Ruhe kommen in deiner Mitte

Wenn wir unsere Gefühle wahrnehmen, in sie hineintauchen und uns ihnen hingeben, passiert etwas mit uns.

Wenn fließen kann, was fließen möchte, entsteht immer mehr Ruhe in uns.

Das ist keine Ruhe die etwas totschrweigt, sondern eine natürliche Stille die von selbst eintritt, je tiefer wir uns auf uns einlassen. Manchmal ist sie vielleicht übertönt von brausenden Lebenswellen. Das ist o.k.

Doch umso mehr du dich auf dich einlässt, umso häufiger du innig mit dir in Kontakt bist, umso besser wirst du diesen stillen Ort in dir kennenlernen.

Manche Menschen nennen ihn Stille, Frieden, unsere Mitte, unsere Essenz, Seelenzuhausse, reines Bewusstsein oder innere Quelle.

In diesen Momenten in denen wir so tief in uns eingetaucht sind, dass wir eher eine Beobachterrolle einnehmen, tauchen wir ein in unser wahres Sein.

Wir spüren, wie vieles von uns abfällt, das nicht zu uns gehört.

Wir spüren, wie der Weg bereitet wird für das, was stimmig für uns ist.

Wesentliches gewinnt an Bedeutung.

Wir sind verbunden mit uns, in diesem Moment.

Wir genießen, wer wir wirklich sind und werden mit jedem Atemzug neu geboren.

6. Trinken aus deiner inneren Quelle

An diesem Ort in deinem Inneren kannst du wunderbar auftanken.

An diesem Ort erreichen dich kreative Lösungen, deine Intuition, die Freude für das Leben an sich und die Liebe für dich selbst.

Erlaube dir anzunehmen und aus deiner inneren Quelle nach Herzenslust zu trinken. Erlaube dir ein Wohlgefühl in dir wachsen zu lassen. Ein Wohlgefühl für dich, das deinen Körper durchströmt und hineinfließt in dein Leben. Ein Wohnegefühl, das dich begleitet und trägt auf deinem Weg.

7. Die Verbindung mit dir als Basis

Die Verbundenheit mit uns selbst ist die Grundlage um uns auch auf einer tieferen Ebene mit andern Menschen und Lebewesen verbunden zu fühlen.

Wenn wir uns anschauen wie sehr viele Menschen heutzutage von einer liebevollen Verbindung zu sich entfernt sind, ist es kein Wunder, wie der allgemeine Umgang miteinander und der Natur ist.

Die Beziehung zu uns selbst ist natürlicherweise die Basis für alle Beziehungen im Außen.

Wenn Menschen sich selbst nicht wahrnehmen und wertschätzen können, wie sollen sie diese Qualitäten in die Welt tragen?

Der Schlüssel für Veränderung in unserem Leben, unseren Beziehungen und der Welt liegt also ganz klar in unserem Inneren.

Dieser Zusammenhang wird zum Glück immer mehr Menschen bewusst, was eine wunderbare Entwicklung ist.

Wir dürfen unsere kleinen und großen Schritte in Richtung mehr Verbundenheit zu uns selbst auch in einem größeren Zusammenhang sehen und wertschätzen.

Das Eintauchen in unseren Körper, unsere Gefühle und unser Sein bereichert nicht nur unsere Beziehung zu uns selbst, sondern alle Beziehungen in unserem Leben. Die Beziehung zu anderen Menschen und die Beziehung zu unserem Leben an sich wandelt sich, umso mehr wir mit uns selbst verbunden und im Einklang sind.

8. Geduldig und liebevoll mit dir sein

Die Verbundenheit mit uns selbst zu fühlen gelingt oft einfacher in den eher ruhigen Momenten in unserem Leben. Wenn wir zum Beispiel in der Natur sind oder im Urlaub geht das fast wie von selbst.

Schwieriger wird es in herausfordernden Momenten unseres Lebens, in denen wir manchmal gleich mit einer riesen Ladung an unangenehmen Gefühlen und Emotionen konfrontiert werden.

Erlaube dir selbst immer wieder geduldig und mitfühlend zu begegnen, zu heilen und zu wachsen.

Wir dürfen immer wieder üben und unser altes Bild vom Perfektionismus darf immer mehr dahin schmelzen.

Erlaube dir mit jedem Tag die Beziehung und Verbundenheit zu dir ein kleines Stück wachsen zu lassen. Ganz in deinem Rhythmus. Ganz so, wie es dir entspricht.

Wir dürfen wieder lernen uns wertzuschätzen für unser Bestes, was jeder einzelne von uns in jedem Moment einbringt.

Wenn du magst, schau auch was und wer dich vielleicht auf deinem Weg liebevoll unterstützen kann.

Dein Weg ist so einmalig, wie jede Schneeflocke einmalig ist. Wie kein Stein dem anderen gleicht, so ist dein Weg genau für dich gemacht und ich wünsche dir ganz viel Freude bei seiner und deiner Entfaltung.

Du darfst diejenige sein, die du wirklich bist.

Du darfst blühen und leuchten aus deinem tiefsten Inneren.

Du darfst die Welt mit deiner Liebe berühren und sie mitgestalten.

Wenn du möchtest jeden Tag immer mehr.

Es ist wunderbar, dass es dich gibt!

Bonus: Die verschiedenen Facetten von Verbundenheit

Die Verbundenheit die wir in unserem Leben empfinden umfasst viele verschiedene Facetten - so wie ein Regenbogen aus vielen Farben besteht. Einige die mir als wesentlich erscheinen habe ich hier für dich zusammen getragen. Im Grunde gehören sie zusammen, bedingen sich und bilden ein großes Ganzes, aber manchmal stehen einfach bestimmte Aspekte im Vordergrund. Wenn du magst dann nimm wahr, welche Facetten dich gerade besonders ansprechen.



Bonus: Meditation Ankommen in dir selbst

Du kannst dir während des Lesens dieser Meditation immer wieder Zeit nehmen und kurz hineinfühlen. Wenn dir danach ist kannst du jeder Zeit kurz inne halten und deine Augen schließen. Ich lade dich ein einfach offen wahrzunehmen, was sich dir zeigt.

Viel Freude beim Ankommen in dir selbst!

Zu Beginn dieser kleinen Meditation lade ich dich ein es dir bequem zu machen. Nimm wahr, wo du gerade bist. Nimm den Raum um dich herum wahr. Wie ist das Licht in diesem Raum? Hörst du gerade etwas?

Nimm dir einen Augenblick Zeit anzukommen...

Was spürst du in deinem Inneren?

Gibt es Empfindungen in deinem Körper, die gerade deine Aufmerksamkeit auf sich lenken?

Gibt es angenehme oder unangenehme Gefühle, die in dir aufsteigen?

Schwirren dir viele Gedanken durch deinen Kopf oder ist es eher ruhig?

Wenn du magst, dann lass dich ein zwei Mal tief durchatmen...

Wie fühlt es sich für dich an deinen Atem zu spüren? Spürst du Befreiung oder vielleicht Druck?...

Wie fühlt sich dein Kopf gerade an?... Ist er schwer?... Spürst du Spannungen in deinem Gesicht?...

Wie geht es deinen Schultern und deinem Nacken?...

Wenn du magst, kannst du dich ein wenig räkeln und in diesen Bereich hineinfühlen...

Wie fühlen sich deine Arme gerade an? Sind deine Hände warm oder kalt?

Kannst du deinen Atem immer noch spüren? Spürst du, wie er ein und ausströmt und dich einlädt weiter in deinen Körper einzutauchen?

Der Atem strömt durch deinen Oberkörper. Wie fühlt sich das an?

Wenn du dich irgendwo anlehnen kannst, dann spüre die Lehne, die deinem Rücken in diesem Moment Halt gibt.

Wenn du magst, lege eine Hand auf deinen Bauch und spüre, ob er sich beim Ein und Ausatmen sanft auf und ab bewegt...

Wenn du Lust hast, dann entspanne dich beim Atmen hinein in deinen Bauch.

Atme ein paar Mal ein und aus und nimm wahr, wie es dir dabei geht.

Lass Gefühle da sein wie sie sind. Vielleicht spürst du etwas Widerstand oder etwas Quirliges? Vielleicht spürst du Müdigkeit oder Entspannung?

Alles was du fühlst ist richtig und darf da sein. Lass dich einfach wahrnehmen und erlaube dir noch tiefer in deinen Körper einzutauchen.

Lass dich von deinem Atem in dein Becken begleiten. Spüre deinen Unterleib und den Fluss deines Atems, so wie er gerade fließt.

Spüre deinen Atem und lass dich sogar in deinen Beinen landen. Wandere die Oberschenkel hinab... spüre deine Knie... deine Waden... deine Knöchel... und deine Füße.

Kannst du das Leben in deinen Fußsohlen fühlen?

Lass dir Zeit und spüre wie wohliger es ist in deinem Körper zu landen.

Wenn sich dir unangenehme Empfindungen zeigen schau, ob du dich zurücklehnen und sie in deinem Atem fließen lassen möchtest.

Lass dich ein paar Atemzüge atmen und spüre dich selbst...

...dich selbst, deine Energie, deinen Duft, deine Farbe, deinen Klang.

Spüre, wie dich jeder Atemzug mehr bei dir Ankommen lässt.

Erlaube dir dich in dich sinken zu lassen.

Atme ein... und aus... ein... und aus...

Lass dich in deine Mitte hineinsinken, lass dich eintauchen in dich selbst.

Vertraue dir und deinem inneren Wissen, welches den Weg kennt.

Du darfst atmen und es genießen dich zu fühlen.

Du darfst es genießen, dir nah zu sein.

Solange wie du möchtest, Atemzug für Atemzug.

Anmerkung: Je nachdem, wie vertraut wir mit unserer inneren Welt sind, kann uns dieses Einlassen auf uns selbst schwerer oder leichter fallen. Manchmal gibt es einfach auch herausfordernde Momente in unserem Leben, in denen wir uns quasi wie neu kennenlernen. Auch das ist in Ordnung. Ja und manchmal spüren wir beim Einlassen auf uns selbst auch wie viel sich da angesammelt hat in uns. Lass es so angehen, wie es angenehm ist für dich. Wenn du spürst du brauchst Unterstützung, dann möchte ich dich ermutigen dich für sie zu öffnen und sie anzunehmen.

Die Reise zu uns Selbst ist ein größeres Unternehmen. ;-)

Wer sich heute aufmacht und erwartet morgen endgültig angekommen zu sein, wird wahrscheinlich feststellen, dass es ein bisschen mehr Geduld braucht. Ich sehe diese Entdeckungsreise wie einen Prozess, in den wir immer tiefer eintauchen können. Wir können uns immer besser kennen lernen, uns immer mehr verstehen und lieben lernen.

Auf das du geborgen und mit dir verbunden dein Leben lebst und gestaltest.

Auf das du freudig erkennst, wer du bist und deine Schätze ins Leben trägst.

Auf das wir verbunden mit unserer Weisheit und Liebe diese Welt bereichern und gemeinsam zu dem Ort werden lassen, nach dem wir uns alle sehnen.

Platz für deine Worte, Erkenntnisse und Zeichnungen

