



**Sichere dir wertvolle Information für ein
leichtes, bewegtes und entspanntes Leben!**

Inspirationsbrief

Nr. 2, 2021

Das Abonnement dieses Briefes ist gratis.

An alle Lebensfreudesuchenden:

Wie stärkst du deine Liebe, Freude und findest Leichtigkeit?

**Entdecke nachfolgend einige Gedankenanstösse, die dir den Weg dazu vereinfachen
helfen.**

Weisst du um die Wichtigkeit deiner Bedürfnisse? Licht und Luft sind für die Natur essentiell – du bist ein Teil dieser Natur und für deinen Körper, deine Psyche und Geist sind sie genauso essentiell. Nach einem kalten Winter mit seinen kurzen Tagen und langen Nächten, den durchgemachten Ängsten, nimmst du jeden Sonnenstrahl mit jeder Faser deines Körpers dankbar und freudig auf. Du erblühst richtiggehend wie roter Mohn. Zart und fein, wie er ist, durchbricht er die Erde und wächst schüchtern der Sonne entgegen.

Der Sommer steht für die Farbe Rot, die Liebe, Freude und Leidenschaft. Und genau darum geht es jetzt. **Wie kultiviere ich diese Liebe und Freude?** Bei vielen Beschwerden gilt es bewusst die eigenen Ressourcen zu mobilisieren, welche die Lebensfreude positiv beeinflussen. Mein Lebenselixier ist das Wasser. Also suche ich nach Möglichkeiten mein Bedürfnis nahe am, auf oder im Wasser zu stillen. Dabei empfinde ich eine grosse Glückseligkeit, Dankbarkeit und vor allem auch Leichtigkeit. Vielleicht schlägt dein Herz aber eher für ein stilles Lagerfeuer an einem Waldrand, oder du gönnst dir ein heisses Bad mit einem spannenden Krimi, einer beeindruckenden Biographie oder einem lustigen Roman?! Empfindest du Freude oder gar Dankbarkeit über den Regen? An Hitzetagen ganz bestimmt, doch auch an allen anderen Tagen solltest du genau dieselbe Freude empfinden, denn der Regen bzw. das Wasser ist Quelle allen Lebens. Welche Ressource du für dein Herz, deine Entspannung und Freude benötigst, darfst du selbst entdecken.

Verabschiede dich vom Leistungsgedanken, von den ewigen Vergleichen mit anderen und vom Machtgehabe – also von unserer Aussensicht. Spüre wieder dich selbst und werde deiner Bedürfnisse bewusst, indem du auf dein Herz und deinen Bauch hörst – deine Innensicht aktivierst -, dich dabei wieder lebendig fühlst und entfalten kannst.

An jedem einzelnen Tag solltest du deine Wunschvorstellung eines entspannten, dynamischen und kreativen Zusammenlebens fokussieren. So findest du zu deiner Kraft, kannst andern helfen, nährst dich und findest zu einer ganz anderen Ausstrahlung.

Der Schlüssel zu Liebe, Freude und Leichtigkeit findest du also in dir selbst.

Weisst du um dein Lebenselixier, um deine Ressourcen? Suchst du Hilfe um mehr Zufriedenheit und Glück zu verspüren, dich besser zu akzeptieren, unverstellt anderen Menschen zu begegnen und damit in deiner Kraft zu sein? Lass uns zusammen auf den Weg machen und dich zu einem entspannteren, inneren Frieden Findenden und unverstelltem freudvolleren Selbst finden. Sei mutig und melde dich einfach gleich jetzt bei mir. Mit Begeisterung bin ich mit dabei!

Eine heitere Sommerzeit wünscht dir

Karin



Dein Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung.



[Inspirationsbrief abbestellen](#)