

SeelenLiebe ❤



Was brauchst du? 🤔

Liebe Ilke,

ich hoffe, es geht dir gut und du kannst die Sonne das Licht und die Wärme des
Wonnemonats Mai für dich genießen. 🌸

Heute möchte ich einen Gedanken mit dir teilen, den ich bei meiner
allmorgendlichen Meditation hatte. Ich bereite mich gerade auf das nächste
Wochenseminar zum Thema Burnout-Prophylaxe vor.

In der Vorbereitung auf solche Seminare trage ich das Thema schon mehrere Tage
mit mir herum und lasse mich von den Geschehnissen um mich herum
inspirieren. 🙏

Eine Frage, die mir für das Seminar heute in den Kopf kam, ist:

Was brauchst du?

Wie oft fragst du dich im Alltag, was du wirklich brauchst?

Wie oft ist es so, dass wir eher fragen:

👉 Was brauchen die anderen?

👉 Was brauchen meine Kinder?

👉 Was brauchen meine Eltern?

👉 Was brauchen die Menschen um mich herum?

Doch, damit es mir gut geht und ich ausgeglichen und glücklich sein kann, ist doch die erste Frage:

❤️ Was brauche ich?

❤️ Was brauche ich, um in meiner Mitte zu sein?

❤️ Was brauche ich, um in meine Kraft zu kommen?

❤️ Was brauche ich, um in Verbindung mit mir selbst zu sein?

Um diese Frage beantworten zu können, muss ich überhaupt erst einmal mit mir in Verbindung sein, denn, wenn ich nicht mit mir verbunden bin, werde ich auf diese Frage keine Antwort finden.

Dann sagt die viel beschäftigte und gestresste Mutter zu mir: „Ich weiß gar nicht, was ich brauche, weil ich immer nur auf die anderen schaue.“

Also hab ich mir überlegt, dass die kommende Woche für die Teilnehmer unter anderem eine Woche sein soll, in der sie sich selbst fragen:

Was brauche ich, und zwar in jeder Minute und an jedem Tag neu? 😊

Vielleicht ist es das, was wir wieder lernen müssen – uns zu fragen:

Was brauche ich? 😊

Das soll meine Inspiration für dich für die kommende Woche sein:

Ich lade dich ein, dir diese Frage in der kommenden Woche
des Öfteren zu stellen.

Dazu wünsche ich dir, Mut, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit, dir diese Frage zu beantworten, und immer wieder kleine Momente, in denen du dir selbst deine

Wünsche erfüllen kannst. ❤️

Meine nächsten Termine:

**Heilabende online
Vater- und Mutterwunden**

**Heilabende online
Schuldgefühle**

[Infos und Termine hier](#)

**Spirituelle Familienaufstellungen
samstags, 10 - 16 Uhr**

in meiner Heilpraxis

[Infos, Termine und Anmeldung hier](#)

Interviews mit Teilnehmerinnen der Heilabende und Familienaufstellungen findest
du

[auf meinem YouTube-Kanal](#)

Herzlichst



Barbara

