

SeelenLiebe ❤️



Gönne dich dir selbst! ❤️

Liebe Leserin, lieber Leser,

wieder geht für mich eine Seminarwoche zu Ende. Diesmal habe ich eine Gruppe von 14 Menschen zum Thema „Stress verstehen lernen“ angeleitet.

Was heißt das? .

Viele Menschen leiden heute unter Dauerstress. Sie wünschen sich eine Auszeit, wollen ausspannen, gut schlafen und endlich aus ihrem Gedankenkarussell aussteigen. Sich gestresst fühlen, ist sehr subjektiv. 🤯

Woher kommt das Gefühl von Stress?

👉 Stress hat immer viel mit mir selbst zu tun. Man spricht heute von äußerem und innerem Stress. Der äußere Stress ist schnell zu definieren, doch beim inneren Stress, da wird es komplizierter. Es geht dabei um unsere tiefsten Haltungen und Glaubensüberzeugungen zu vielen Themen.

👉 Da diese tief im Unterbewusstsein schlummern, ist es schwierig, sich ihrer bewusst zu werden. Die Ursache von alten Mustern zu erkennen, ist nicht immer einfach, lohnt sich aber.

In der Reflexionsrunde der Teilnehmer zur Seminarwoche kommt immer wieder die Antwort:

"In dieser Woche habe ich viel über meine Muster gelernt. Ich habe verstanden, wie ich mit der Änderung meiner Einstellung und der Transformation von negativen Glaubenssätzen in positive viel Stress vermeiden kann."

Für den heutigen Sonntag möchte ich euch und dir für die neue Woche noch ein paar Sätze von Bernhard von Clairvaux mit auf den Weg geben. Er hat vor circa 1000 Jahren gelebt, war Ordensbruder und hat an seine Mitbrüder geschrieben. Also wussten die Menschen auch vor 1000 Jahren schon, was Stress ist, und litten darunter.

Dazu schreibt Bernhard von Clairvaux Folgendes:

„Wenn also alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann sei auch du selbst ein Mensch, der ein Recht auf sich selbst hat. Warum solltest einzig du selbst nichts von dir haben? (...) Denke also daran: Gönn dich dir selbst. Ich sage nicht, tu das immer, ich sage nicht, tu das oft, aber ich sage, tu das immer wieder einmal: Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“ 🙏

Meine nächsten Termine:

Himmlische Meditation

Donnerstag, 18.04.2024,
19.00.20.00 Uhr - Online

[Hier gehts zur Anmeldung](#)

Spirituelle Familienaufstellung

Die Aufstellung am 28.04.24 ist ausgebucht.

Nächster Termin:

Sonntag, 26.05.24

10.00-16.00 Uhr in meiner Praxis

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

Herzlichst



Barbara