Innerer Frühjahrsputz

Entrümpeln fällt im Frühjahr besonders leicht. Wie wäre es, wenn Sie sich neben dem Hausputz auch einer Erneuerungskur Ihrer Gedanken- und Gefühlswelt zuwenden? Neue Vorhaben, auch neue Ideen und neues Verhalten finden dann bessere Wachstumsbedingungen vor, können sich optimal entwickeln und ausbreiten.

Hier einige Tipps, um zu innerer Schönheit und einer klaren (aufgeräumten) Persönlichkeit zu finden:

- Akzeptieren Sie das, was nicht rückgängig gemacht werden kann. Weinen Sie die Tränen über einen Verlust, spüren Sie nochmals die Gefühle einer verpassten Gelegenheit, des Neides, der Wut, der Angst, der Unterlegenheit ... und lassen Sie diese los.
- Vorwürfe trennen, schaffen unsichtbare aber gefühlte Mauern. Wem helfen sie? Diese Barrikaden kann nur der weg-nehmen, der sie hin-geworfen hat. Es ist eine Handlung der Liebe.
- Reue schwächt. Stehen Sie zu dem, was Sie getan oder unterlassen haben. Ziehen Sie Ihre Schlüsse und Lehren daraus und gehen Sie weiter - nach vorn.
- Werfen Sie Ballast ab. Trennen Sie sich von Dingen, Gewohnheiten oder auch Menschen, die nicht mehr Ihren Werten entsprechen. Achten Sie dabei auf ein „liebevolles Loslassen“.

Sollten Sie bei Ihren inneren Aufräumarbeiten allein nicht weiter kommen oder meinen, sich im Kreis zu drehen - ich stehe Ihnen gern helfend und beratend zur Seite.

Herzlichst Ihre
Monika Niebisch

Monika Niebisch Hypnose – Familienstellen – Beratung – Coaching
Mittelstr. 34a - 06886 Luth.Wittenberg Tel. 03491 – 6286534 www.monika-niebisch.de