

Wundervoll, der erste Dezember ist da!
Das erste Türchen des Adventskalenders öffnet sich.

Bevor die Zeit so hektisch und laut wurde, war der Advent die Zeit der Stille und Einkehr. Doch nicht erst seit der Zeit der Christianisierung, sondern bereits in der ursprünglichen Weihnachtszeit, bei den alten heidnischen Religionen. Die Christen haben diese Zeit und Teile des Brauchtums damals nur übernommen.

Eine Zeit, in der wir das Alte reflektieren, verabschieden was nicht mehr gebraucht wird oder nicht mehr zu uns gehört und uns vorbereiten auf ein neues Jahr. Gereinigt, geläutert, losgelöst von unnötigem Ballast.

Das ist auch der Grund, weshalb ich dieses Thema für das erste Türchen gewählt habe. Eine kurze Zeit der Stille, eine kurze Zeit der Einkehr. Nimm dir 10 oder besser 15 Minuten Zeit für dich. Vielleicht nicht nur heute, sondern die gesamte Adventszeit hindurch. Du wirst überrascht sein, was sich alles positiv verändert, wenn du das für die 24 Tage tatsächlich jeden Tag vollziehst.

Nimm dir eine kleine Auszeit. In Stille oder mit sanfter Musik. Vielleicht nutzt du auch Düfte mit dazu. Ob als Räucherwerk oder ätherische Öle, das obliegt deinen persönlichen Vorlieben.

Schließe deine Augen und lasse dich in dich hinein sinken. Einfach in dich selbst sinken und fallen lassen. Ankommen bei dir selbst.

Stell dir nun vor, wie du selbst dich und dein Leben beobachtest. Ganz ohne Bewertung. Weder positiv noch negativ. Einfach nur beobachten.

Wie lebst du?

Wie fühlst du?

Wie handelst du?

Wie glücklich und zufrieden bist du?

Wie reagierst oder agierst du?

Was bedrückt dich?

Was würdest du in deinem Leben gerne verändern?

Was wäre dein eigener Beitrag an dieser Veränderung?

Wie oder was könntest du tun, wie müsstest du sein, was müsstest du loslassen oder verändern, dass diese Veränderung Realität ist?

Vielleicht findest selbst noch die eine oder andere Frage, welche zu dir und deinem Leben passt.

Beschließe diese paar Minuten, mit einem schönen Zukunftsbild. Mit einem Gefühl, wie du dich fühlen möchtest. Mit einem Bild, wie du sein möchtest. Mit Worten, die du sprechen oder hören möchtest.

Ich für meinen Fall, wünsche dir ein Leben, eine Zukunft voller Liebe, Harmonie, ehrlich liebenden Menschen um dich herum. Ich verlinke dir noch ein wundervolles Lied von Ute Ullrich - "Lieb dich und leb"

Hab einen wundervollen Advent,
ein besinnlich, glücklich-zufriedenes Leben liebe Seele.

Von Herzen
Sonja

www.mindcracker.eu

www.hypnose-macht-frei.de

Telegram: <https://t.me/spiriensam>

Facebook: <https://www.facebook.com/Die.MindCracker>