

Was macht deine Seele im Herbst?

Ich liebe den Herbst! Er ist für mich die schönste Zeit des Jahres. Nach all dem draußen Sein, Menschen und Sonne tanken, Wandern, Biergarten und Terrassenabende genießen, komme ich jetzt zur Ruhe.



Alles wird stiller und friedlicher. Im Wald singen die Vögel kaum noch - man hört nur hin und wieder das heisere Krächzen der Krähen oder das Rascheln eines Eichhörnchens, das sich auf einem Baum in Sicherheit bringt, um dich dann von oben neugierig zu beäugen. Ich liebe es, durch das gefallene bunte Laub zu schlurfen. Die Natur ist gedämpfter, sanfter und nicht mehr so grell. Was im Frühjahr "explodiert" ist, kuschelt sich jetzt wieder ein. Und ich werde still und friedlich - denn meine Seele hat Sehnsucht nach mir ...

Der Herbst ist in der Natur eine Zeit des Loslassens, des Zurückziehens, des in sich Gehens, des Vorbereitens auf die Winterruhe. Und genauso empfinde ich diese Zeit auch für mich.

Wie geht es dir? Spürst du auch das Atemholen der Natur? Hörst du den Ruf deiner Seele? Oder kommt bei dir ein wenig Angst vor den dunklen Monaten auf, die vor dir liegen?

Lasse dich ein auf diese Jahreszeit und gib deiner Seele eine Atempause:

- Du kommst zur Ruhe - findest deine innere Stille.
- Du hast mehr Zeit und nutzt sie auch für dich.
- Du lässt den Sommer ein wenig Revue passieren und schließt ab mit dem, was für dich nicht gut lief.
- Du konzentrierst dich auf das, was dir wichtig ist.
- Du findest Zugang zu deiner inneren Mitte und lässt deine Seele wieder wachsen.
- Du schüttelst Ballast ab, der sich im Laufe des Jahres angesammelt hat.
- Du beschäftigst dich mit Dingen, für die du im Sommer keine Zeit hattest.

Wenn du dich bewusst dafür entscheidest, den Herbst zu nutzen, um Kraft zu tanken und wieder zu dir zu kommen, lacht deine Seele. Mach ihr diese Freude!

***Ich wünsche dir einen wunderbaren Herbst!
Heidi Polegek***



Im Herbst und gegen Ende des Jahres stellst du dir vielleicht auch wieder einmal die Frage nach dem Sinn. Warum lebe ich, wie ich lebe? Warum mache ich, was ich tue? Wer will ich sein, wie will ich mich entwickeln, wie kann ich mich selbst glücklich(er) machen?

Sinn bedeutet, das Leben nicht einfach geschehen lassen, sondern sich darauf einlassen und es bewusst nach den eigenen Wertvorstellungen zu gestalten. Also WERTVOLL LEBEN.

Fragen, die du dir jetzt stellen darfst:

- Was berührt mich in meinem Leben? Wovon werde ich besonders angesprochen oder ergriffen? Welcher Wert, welches Ziel steckt dahinter?
- Wer ist für mich in meinem Leben ein wichtiger Ratgeber, warum?
- Was tue ich besonders gerne? Wovon bin ich besonders befriedigt?
- Welche Erinnerungen haben einen besonderen Wert für mich? Warum?
- Was würde ich tun, wenn ich machen könnte, was ich wollte?
- Was ist jetzt wichtig? Warum und vor allem, wird das auch noch in 10 Jahren wichtig sein?
- Wofür habe ich schon einmal gekämpft? Welcher Wert steckt dahinter? Wie kann ich diesen Wert noch mehr in mein Leben einbauen?

Beantworte dir diese Fragen, wenn du das Bedürfnis hast. Versuche aber nicht, gleich wieder aktiv zu werden - im Herbst ist die Zeit der Einkehr, des bewusster Werdens der eigenen Seelenwünsche. Das Nachdenken über diese Fragen genügt schon, deine Seele wieder wachsen zu lassen. **Lass es so stehen und freue dich an deiner Seelenruhe!**

Wie du vielleicht schon gemerkt hast, hat sich dieser Newsletter ein wenig verändert - ebenso meine Homepage.
Wenn du neugierig bist, einfach hier klicken und stöbern.
Ich wünsche dir viel Spaß dabei und würde mich sehr über dein Feedback freuen :-)