

Coming home

MAL ANGENOMMEN
DU BIST ANGEKOMMEN



„Vom Geheimnis ganz
du selbst zu sein!“
– weil du wertvoll bist –

WWW.ASTRID HESS.DE

Bist du auch manchmal müde von der ewigen Suche?

Immer wieder schenkt dir das Leben – Herausforderungen, Abzweigungen, Entscheidungen, Stolpersteine, Sorgen, dunkle Nächte, Zweifel, Schmerzen, Tränen ...



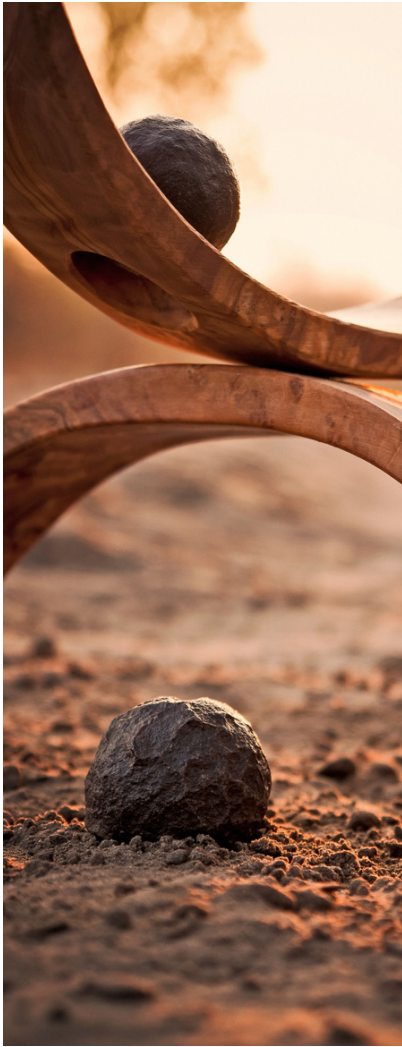
important

Voller Liebe und Reinheit, voller Licht und Neugier auf dich und das Leben – deshalb bist du hier!

...wenn du dir nun einmal vorstellst – all das gehört zu deinem Wachstum – okay, nicht wirklich "lecker", aber das Leben eben!

Und all das hat NICHTS damit zu tun,

- dass du nicht liebeswert bist
- du es eh nicht besser verdient hast
- du es wieder "vergeigt" hast
- du es eh nie schaffen wirst



Was du direkt tun kannst

1. Beobachte und hinterfrage deine Gedanken. Sie sind häufig getragen von negativen Erfahrungen, deinem Ego, und/oder übernommen von z.B. deinen Eltern.
2. Kreiere eigene Gedanken und atme sie durch deinen Körper. Sprich sie laut aus, auch wenn sie sich zu Beginn noch fremd anfühlen, oder nimm sie dir als Sprachmemo auf und lausche dir selbst.
3. Gib dem was dir begegnet ein "Aha", statt es "gegen" dich zu verwenden. Beobachte was sich in dir bewegt und versorge dich mit dem was du jetzt brauchst!

“*Man muss sich durch die kleinen Gedanken,
die einen ärgern, immer wieder hindurchfinden
zu den großen Gedanken, die einen stärken.*

Dietrich Bonhoeffer



important

Du bist der wichtigste Mensch in DEINEM Leben, auch wenn du das so bisher weder gefühlt noch gelebt hast. Stell es dir einfach mal vor. Das ist kein Egoismus. Bist du in "*love with you*" strahlst du es selbstverständlich für alle in die Welt.

Ganz und gar du selbst sein, fordert deinen Mut

Und du bist mutig. Sonst wärest du nicht da, wo du heute bist!

Manchmal wirft uns das Leben gadenlos aus unserer Komfortzone, nicht weil wir "falsch" sind, sondern damit wir weiter wachsen – auch über uns selbst hinaus – um zu entdecken was alles in uns steckt! Komfortzonen verlassen, macht unsicher und Angst – das ist völlig normal und okay.

"Schaffe ich das?" "Bin ich gut genug?"

"Bin ich dann alleine?" "Werde ich dann noch geliebt?"

Es bedeutet auch, neue Erfahrungen machen, dich neu entdecken – wundern und freuen, was alles in dir steckt. Denn du bist so viel mehr, als du bisher glaubst. Um das zu erfahren, **musst** du immer wieder mutig springen, hinfallen und wieder aufstehen. Denn dein Mut und dein Vertrauen wächst mit all deinen Erfahrungen. Und nur so!

Was du alles bereits geschafft hast!

1. Schau auf einzelne Stationen in deinem Leben, an denen du dachtest "*das schaffe ich nicht*". Du hast es geschafft. Erwinnere und schreibe dir auf, welche deiner Qualitäten dir dabei geholfen haben.
2. Nimm dir nun Zeit dies bewusst anzuerkennen, deinen Mut, deine Kraft, deine Ausdauer usw., frei von Bewertungen! Wertschätzung ist die Basis für Liebe, inneren Frieden und Vertrauen!
3. Spürst du wie es in dir ruhig wird, wenn du liebevoll mit dir selbst bist!? Optimieren geht immer und ist auch völlig okay. Doch Frieden und Liebe entspringt aus dem anerkennen dessen was ist.



“

*„Öffne dein Herz für dich,
dem Wesen das du gerade bist,
gestern warst und morgen sein wirst.
Alles an dir heilig, deine Medizin so wertvoll.
Du bist bereits so viel mehr,
als alles was du dir vorstellen kannst.“*

~ Astrid

Du bist bereits angekommen

Du bist jederzeit am richtigen Ort!
Sonst wärst du woanders...Wachse und
gehe deinen Weg aus der Freude, statt
aus dem Gefühl nicht zu genügen.

Nähre die liebevolle Balance von
weiblich & männlich in dir –
– eine Balance zwischen Sein und Tun.

Schenke dir Wertschätzung, statt den
Dauerkritiker zu füttern, der es wieder
hätte besser machen müssen.

Sage DANKE an dich und das was ist,
statt den Focus darauf zu legen was
alles noch fehlt, sollte und müsste, um
glücklich zu sein.



Ich erinnere dich zurück zu dir
- dabei werde ich dein Herz berühren -

Du bist so wunderbar ,okay'
Ich zeige dir, wie du es selbst fühlen kannst,
glücklich und frei, in Liebe und Verbundenheit
dein Leben zu geniessen.

Du sehnst Du Dich nach ...
mehr Tiefe, mehr Lebendigkeit, mehr Leichtigkeit, mehr Lachen,
nach tiefer Verbindung und innerer Freiheit?
Du magst und kannst dich selbst nicht mehr ignorieren?

Lass dich führen in das
„Das Geheimnis ganz du selbst zu sein!“
- weil du wertvoll bist -



*So gerne begleite ich dich,
bei dir anzukommen. Immer wieder
erlebe ich die Wunder strahlender
Auge,n wenn es tief zu spüren ist
und Frieden entsteht.*

Hab's zauberschön und bis gleich...
01577 0400804

Thank you!

www.astridhess.com