



Kathryn Michalzik
Kreative Menschenbegleitung

Grüße von der 1000-jährigen Eiche



Ihr Lieben!

Vom Los- und Zulassen - Der Puls des Lebens

Herbst, Winter, Frühling, Sommer, Herbst, Winter, Frühling, Sommer, Herbst... Dieser fortlaufende Beat vermittelt ein Gefühl von Ordnung und Stabilität. Das ist der natürliche Rhythmus, der Herzschlag des Lebens.

Bist du im Takt? Lebst du in Harmonie mit dem Ganzen? Vertraust du dem natürlichen Lebensfluss?

Ein Ausdruck des Misstrauens gegenüber dem Puls des Lebens ist die Ungeduld. Sie ist keine uns angeborene Eigenschaft, sondern entsteht aus der Angst, dass die Zeit abläuft.

Auf körperlicher Ebene zeigt sich Ungeduld zum Beispiel in einer flachen Atmung und einer Überaktivierung des Nervensystems.

ABER

Was, wenn alles genau so ist, wie es sein soll? Wenn nur dein Verstand dir suggeriert, dass die Zeit abläuft, die Stabilität des Lebens bedroht ist? Es ist lediglich eine Frage der Wahrnehmung und der Akzeptanz.

Akzeptanz ist Vertrauen. Vertrauen ist Geduld.

Wenn du dir deiner Ungeduld und Rastlosigkeit bewusst wirst, wenn deine Atmung ruhig und entspannt ist, dann lösen sich auch die Sorgen um deine Zeiteinteilung auf. Vertrauen in dein Leben heißt auch, in herausfordernden Momenten dem Leben zu vertrauen. Je mehr du in der Lage bist, dich in tiefem Vertrauen und in Geduld auf den Fluss deines eigenen Lebens einzulassen, desto gelassener wirst du und auch deine Haltung gegenüber allem anderen.

Geduld zahlt sich immer aus. Es wird immer leichter und natürlicher, auch wenn sich häufig erst im Rückblick offenbart, dass das Leben es am besten wusste.

Von Herz zu Herz
Kathryn

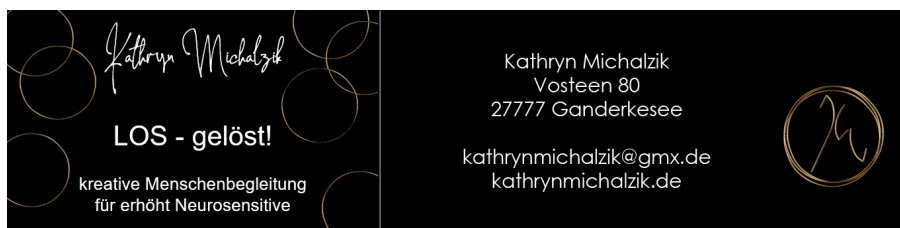
P.S.:

In unserem neuen Magazin teile ich weitere Gedanken über den Fluss des Lebens und das Loslassen.

Vielleicht hast du dich schon angemeldet, falls nicht kannst du über den Gutscheincode KATHRYN neben dem Frühbucherrabatt noch einen weiteren Preisnachlass erhalten.

Hier geht es direkt zur Vorbestellung:

[Zum Magazin](#)



Diese E-Mail wurde an {{contact.EMAIL}} gesendet.
Du erhältst diese E-Mail, weil du mit mir über einen Workshop, Coaching oder den Test im Kontakt warst. Fühle dich frei, dich abzumelden, wenn du kein Interesse an meinen Impulsen hast.

[Abbestellen](#)

