



## Newsletter

Liebe Seele

In einer Welt, die oft laut ist und in der viel von uns verlangt wird, geht die leise Stimme in uns oft verloren, obwohl sie immer da ist.

Dieser Newsletter ist eine Einladung, dir selber durch bewusste Wahrnehmung wieder näher zu kommen.

### Was bedeutet «mich wahrnehmen»?

Dich wahrzunehmen heisst, dich in deinem ganzen Sein zu spüren, mit Allem, was du bist. Es bedeutet, dich selber zu beobachten und achtsam zu werden für deine Bedürfnisse, deine Emotionen, Gefühle und Gedanken. Du schaffst dir damit Raum für deine Stärken, deine Liebe und dein inneres Licht und kannst wieder in deine innere Kraft zurückkommen.

Untenstehend eine dreiminütige Übung für dich

Präsenz für dich ✦ Zur Ruhe kommen – wahrnehmen - annehmen ✦

1. Setze dich aufrecht hin und schliesse deine Augen
2. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem, ohne ihn zu verändern
3. Spüre deine Füße auf dem Boden, deine Beine, Gesäss, Bauch und nun dein Herz
4. Frage dich leise: «Wie geht es mir gerade?» Warte dabei einen Moment und lege dein Verstand beiseite.
5. Nimm wahr ohne es zu bewerten und sage dir innerlich: »Ich nehme dich, mein Gefühl liebevoll wahr«.

Diese kleine Übung kannst du jederzeit im Alltag anwenden. Sie wird dich sofort zurück zu dir bringen.

Ausserdem kannst du deine Wahrnehmung unterstützen, indem du dir täglich mehrmals sagst: «Ich nehme mich liebevoll und achtsam wahr.»

Besonders wirksam ist es am Morgen vor dem Spiegel oder in einem entspannten Moment, z.B. auf deinem Liegestuhl.

Wenn du magst, kannst du dir für die kommende Woche ein Notizbuch und Stift zur Hand nehmen. Beobachte dich während dieser Woche bewusst und schreibe dir alles auf was dir auffällt ohne es zu beurteilen. Das können wiederholende Gedanken sein, unangenehme Gefühle, unangenehme Themen, die du seit Längerem mit dir trägst, usw. Sei dabei immer ehrlich zu dir.

Nach dieser Woche kannst du dich mit jedem einzelnen Thema auseinandersetzen. Das heisst, du setzt dich so lange damit auseinander, bis es sich für dich «gut» anfühlt. Danach ist es wichtig, liebevoll loszulassen.

Mit diesem Vorgehen nimmst du dich bewusst wahr und tust dir auch bewusst etwas Gutes, denn du wirst dich mit der Zeit leichter und einfach gut fühlen.

Je mehr du dich selber wahrnimmst, desto mehr erkennst du deine Bedürfnisse, deine Wahrheit, dein Sein und somit DICH. Schenke dir also ab heute bewusst diesen Raum. Wenn du tiefer in dieses Thema eintauchen möchtest, begleite ich dich gerne bei einem Energie Coaching.

Auch lade ich dich herzlich ein, zu meinem Webinar «Selbstheilung aktivieren» am Samstag, 28. Juni um 10:00 Uhr. Aus meinem Wissen und praktischen Beispielen lernst du, wie du deine innere Stärke wieder findest.

Zudem biete ich nochmals den Themeninput, «Kontakt mit meiner Seele» am 23. & 26. Juni um 18:45 Uhr an. Da lernst du, die Verbindung zu deiner Seele, deinem Sein, herzustellen. Auch da erhältst du das nötige Wissen und wir werden gemeinsam die Verbindung bei dir herstellen.

Schaue auch ab und zu auf meiner Homepage vorbei. Es gibt immer wieder etwas zu entdecken, von Themeninputs, Tierkommunikation bis hin zum Energie Coaching.

Hiermit möchte ich dich motivieren, gleich am Montag zu starten! Alles beginnt in dir. Es ist dein Leben und deine Zeit, deshalb handle für dich und dein Leben.

Ich wünsche dir nun von ganzem Herzen alles Liebe und Gute.

Deine  
Nicole

Energie Coach  
Nicole Keller  
[www.selbstheilungaktivieren.ch](http://www.selbstheilungaktivieren.ch)  
selbstheilungaktivieren@outlook.com  
selbstheilungaktivieren24 (Instagram)  
077 524 41 40