

Japopinien

MINDSTYLE MAGAZINE

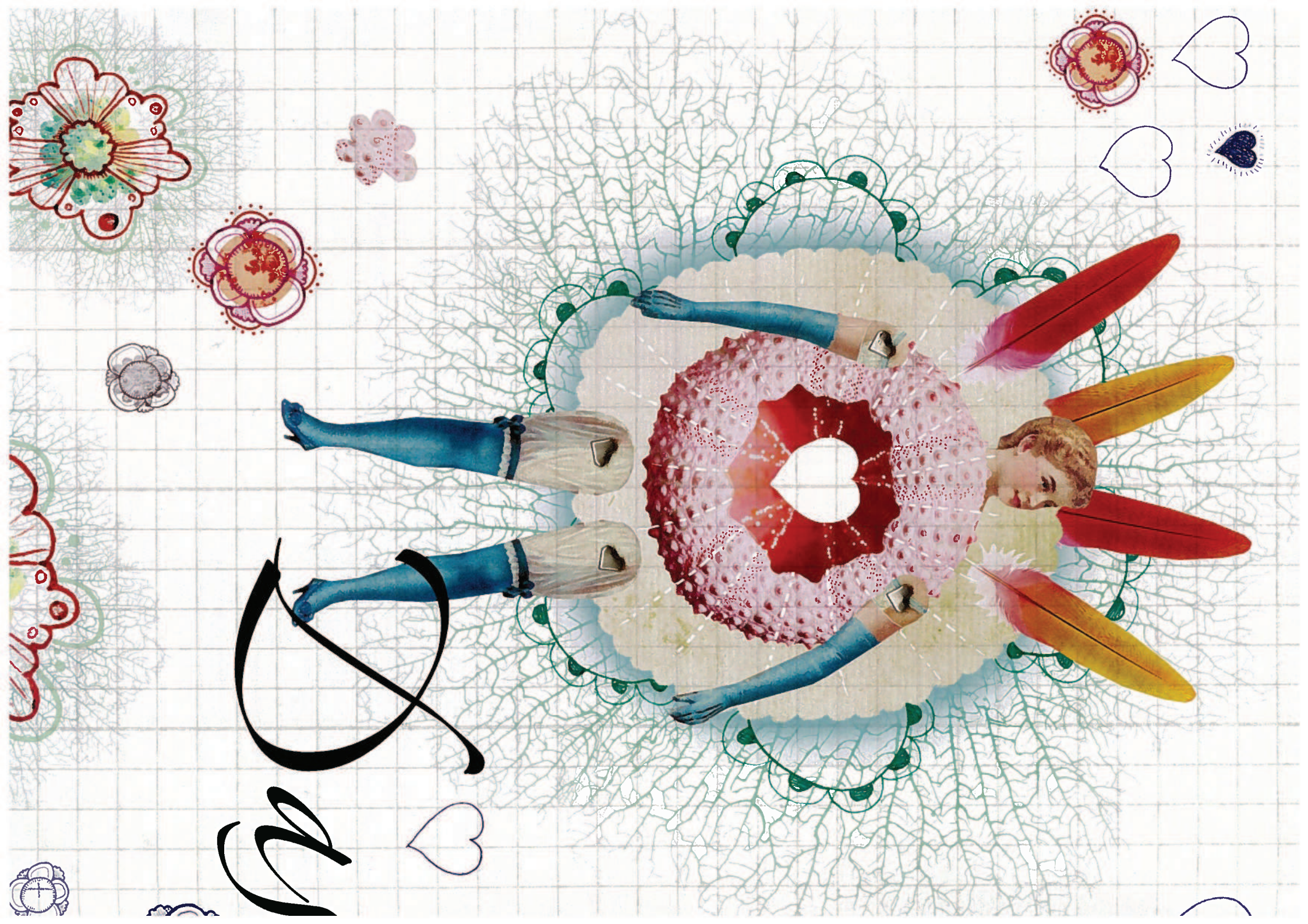
EXTRA
Herausnehmen
der Karten
der Weisheit

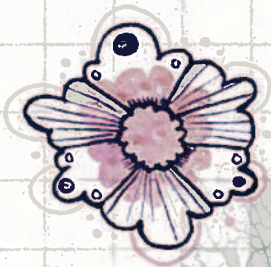


Lebe!

Klarheit für mein Leben

Die Suche nach Verbundenheit – Jamaika: Lebe lieber intensiv
Die Früchte der Erde – Von der Kunst, das Nichts zu genießen
Die Macht der Freundlichkeit – Heilen mit Hypnose





Seelen-Coaching ist eine Art innerer Frühjahrsputz, der uns helfen kann, die Stimme unserer Seele besser zu hören. „Dies ist der beste Weg, um die eigene Bestimmung zu finden“, entdeckte Denise Linn und entwickelte ein 28-Tage-Programm...

Unsere Seele teilt uns oft Dinge mit, die wir mit dem Verstand nicht erfassen können. Seelen-Coaching ist darauf ausgerichtet, uns physisch, mental und emotional von Ballast zu befreien, damit wir uns wieder öffnen, um die Botschaften unserer Seele wahrzunehmen. Entwickelt hat dieses Programm die Amerikanerin Denise Linn, die u.a. auch schon Konzepte wie Feng Shui in der westlichen Welt bekannt gemacht hat. Das Hauptziel des Seelen-Coaching besteht darin, uns mental und emotional von den Dingen zu befreien, die die Verbindung zur Weisheit unserer Seele stören. Unsere Erinnerungen, unser Glauben und unsere Gefühle sind laut Linn, die indianischer Abstammung ist,

eng mit den Elementen der Natur verflochten. Jede Woche wird daher eines dieser Elemente – Erde, Wasser, Feuer und Luft – behandelt, da diese uns dabei helfen, unser Inneres Selbst zu finden.

Gute Vorbereitung

Starten sollten wir das Programm am besten zu einem symbolisch wichtigen Zeitpunkt, zum Beispiel bei Vollmond oder am ersten Tag des Monats. Dazu errichten wir einen Altar, auf dem wir Dinge platzieren, die uns etwas bedeuten oder die die vier Elemente verkörpern: Eine Feder steht beispielsweise für Luft, eine Kerze für Feuer. Wir sollten auch ein Tagebuch führen, in dem wir unsere Erfahrungen festhalten. Je nachdem, wie viel Zeit wir haben, können wir zehn Minuten oder auch ein paar Stunden mit unseren täglichen Übungen verbringen. In das Tagebuch können wir schreiben, zeichnen oder inspirierende Bilder kleben. Jede Tagesaufgabe wird von uns bestätigt, entweder indem wir sie laut aussprechen oder indem wir sie auf einen Notizzettel schreiben. Bestätigungen sind sehr wirksame Botschaften ans Unterbewusstsein. Unsere Energie folgt unserer Absicht, deshalb ist es wichtig, dass wir uns vorher klarmachen, warum wir dieses Programm absolvieren wollen, und dass wir es dann so durchführen, wie es sich für uns gut anfühlt. Wir können auch einen Vertrag aufsetzen, in dem wir unsere Absichten für die nächsten vier Wochen festhalten. Das wird uns dabei helfen, unsere Versprechen zu halten. Jetzt sind wir bereit für die Reise zu unserer Seele – zu uns selbst.

Leben aufträumen



* WOCHE 1 *

In den ersten Tagen steht die mentale Reinigung im Vordergrund. Hierbei spielt die Luft eine Schlüsselrolle: Sie symbolisiert unsere Inspiration, Offenheit und Kommunikation. Daher achten wir besonders auf die Atmung.

Tag 1

Wo stehe ich gerade?

Wir überprüfen, an welchem Punkt unseres Lebens wir stehen. Wie geht es uns in Bezug auf unsere Gesundheit, Arbeit, Kreativität, Sexualität, Beziehungen und Finanzen? Wir schreiben bei jedem Aspekt auf, wo wir uns befinden und wo wir gern in Zukunft wären. Sind wir weit davon entfernt oder fast am Ziel? Wir sollten ehrlich zu uns selbst sein, aber nicht zu selbstkritisch.

Affirmation: „Ich bin nicht das, was ich über mich denke.“

Tag 2

Ich ändere mein Leben

Welchen Aspekt meines Lebens könnte ich verändern? Heute schreiben wir unsere Vorsätze auf Zettel und hängen diese so auf, dass wir sie stets sehen können. Beispiele: „Meditiere jeden Tag“, „Schau weniger fern“, „Mach Pausen“ ...

Affirmation: „Ich halte meine Versprechen.“

Tag 3

Zeit zum Aufräumen

Wir beginnen im Schlaf- oder Badezimmer. Unser Zuhause steht metaphorisch für unser Leben. Im Badezimmer reinigen wir uns, und im Schlafzimmer laden wir unsere Batterien wieder auf. Um mehr Frieden und Energie zu finden, entfernen wir so viel unnötigen Ballast wie möglich. Wichtig ist, jede Aufgabe sofort in Angriff zu nehmen. Es ist besser, eine Schublade komplett aufzuräumen als einen Schrank nur halb.

Affirmation: „Um mich herum herrscht Klarheit.“

Tag 4

Wo stehe ich in meinem Leben?

Unsere Identität wird von dem emotionalen Umfeld unserer Kindheit geprägt; wir erlernen bestimmte Verhaltensmuster, denen wir für den Rest unseres Lebens folgen. Manchmal behan-



deln wir uns selbst genau so, wie das unsere Eltern getan haben. Heute achten wir auf unsere Gedanken, machen uns Überzeugungen und Defizite bewusst und versuchen, diese in Tugenden zu verwandeln. Geiz ist zum Beispiel auch Sparsamkeit, und Instabilität kann auch als Spontaneität interpretiert werden. Statt: „Mir geht's mies“ sagen wir: „Mir geht es nicht ganz so gut.“ Statt: „Ich bin einsam“, „Ich bin bereit für die Liebe.“

Affirmation: „Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin.“

Tag 5

Müll raubt uns unsere Energie

Ein Zuhause, das zu unserer Seele passt, bestätigt auf unbewusste Weise, dass wir uns genau so mögen, wie wir sind. Es vermittelt uns ein Gefühl der Heimkehr. Gibt es in unserer Wohnung Gegenstände, die uns Energie rauben? Was schenkt uns Kraft? Was sagen diese Dinge über unser Leben aus? Müll, den wir einfach herumliegen lassen oder der sich in den Ecken stapelt, saugt unsere Energie auf. Wenn wir unnötige Dinge wegwerfen, bewirkt dies eine Transformation – wir schaffen Platz für Neues.

Affirmation: „Positive Energie erfüllt mein Leben.“

Tag 6

Ballast abwerfen, weiter aufräumen

Es gibt viele verschiedene Arten von Müll. Ein Computer ist beispielsweise oft voll mit Datenmüll und alten E-Mails. Heute suchen wir uns etwas in unserem Umfeld, das den stärksten symbolischen Einfluss auf unser Leben hat.

Affirmation: „Ich bin sicher und geerdet, dort, wo ich bin.“

Tag 7

Was will meine Seele mir mitteilen?

Heute geht es darum, offen zu sein für Signale, Zufälle und Synchronitäten. Wir nehmen uns Zeit, um auf versteckte Botschaften zu hören. Und wir stellen uns die Frage: „Warum bin ich hier?“ Am besten schreiben wir auf, was uns dazu als Erstes in den Sinn kommt – unsere Seele liebt die Wahrheit. Hören wir auf sie, schenkt sie uns Kraft.

Affirmation: „Ich bin in Ordnung, so, wie ich bin.“





WOCHE 2 *

Die folgenden Tage sind der inneren Reinigung gewidmet. Das Element Wasser, das Gefühle, Intuition und Vertrauen symbolisiert, steht dabei im Mittelpunkt. Wir sind uns dieser Tatsache in dieser Woche bewusst und achten darauf bei jedem Kontakt.

Tag 8

Wendepunkte ermitteln

Heute denken wir über wichtige Ereignisse in unserem Leben nach. Welche Entscheidungen haben unser Leben geprägt, und was haben wir daraus gelernt? Welche Gefühle kommen hoch, wenn wir daran zurückdenken? Falls wir Zeit haben, schreiben wir unsere Lebensgeschichte nieder.

Affirmation: „Ich akzeptiere meine Gefühle ohne Vorbehalt. Meine Gefühle sind nicht ich.“

Tag 9

Bedeutung verleihen

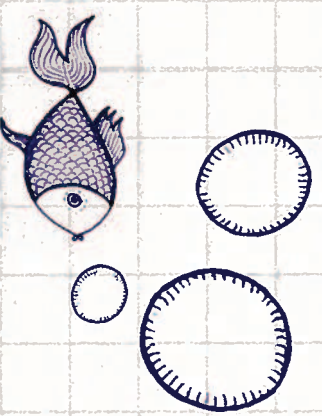
An diesem Tag geht es darum, etwas zu reinigen. Während wir z.B. die Fenster im Wohnzimmer putzen, sagen wir zu uns selbst: „Ich lasse mehr Licht in mein Leben.“ Wir können uns auch die Haare waschen und uns sagen: „Ich schaffe neuen Raum für positive Gedanken.“

Affirmation: „Was immer ich auch tue, ist von großer positiver Bedeutung.“

Tag 10

Wer raubt mir Energie, wer gibt mir Kraft?

Wir alle kennen sie: Manche Menschen rauben einem einfach jegliche Energie, aber es gibt auch Personen und Orte, die uns inspirieren. Heute geht es darum, herauszufinden, was uns neue Kraft schenkt: z.B. gärtnern oder eine tiefgründige Unterhal-



tung führen. Und wir schauen, was unsere Energien absorbiert. Danach erstellen wir ein Konzept, in dem wir festhalten, wie wir die Dinge, die uns zu viel Kraft kosten, limitieren können.

Affirmation: „Ich lebe in Harmonie mit allem und jedem in meinem Umfeld.“

Tag 11

Wie sind meine Beziehungen?

Im Mittelpunkt stehen heute Fragen zur Selbstfindung: Wo ist mein Platz in der Welt? Gibt es Eigenschaften oder Tendenzen, die sich in meinen Beziehungen immer wieder abzeichnen? Wie ist die Beziehung zu meinen Eltern? Tauchen häufig negative Verhaltensmuster auf? Gibt es etwas, das wir klärstellen, oder jemanden, dem wir vergeben oder danken sollten?

Affirmation: „Ich liebe und werde geliebt.“

Tag 12

Still werden

Wir sind ständig in Eile. Dabei verlieren wir leicht aus den Augen, was wir wirklich fühlen. Heute geht es darum, bewusst einen Spaziergang zu machen oder etwas ganz langsam zu essen. Oder mal gar nichts zu tun. Manchmal erfordert es etwas Mut, einfach man selbst zu sein.

Affirmation: „In meinem Herzen ist immer Platz für Frieden und Stille.“

Tag 13

Dankbar sein

Heute konzentrieren wir uns auf das Gute, das in jedem Augenblick steckt. Im Tagebuch notieren wir all die Dinge, für die wir dankbar sind. Wir schauen in den Spiegel und sagen: „Ich liebe Dich.“ Und wir machen uns selbst Komplimente wie z.B. „Gut gemacht!“

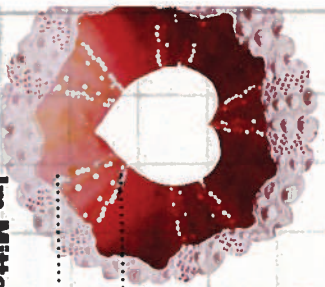
Affirmation: „Mein Leben ist gesegnet. Ich bin dankbar.“

Tag 14

Was bin ich mir wert?

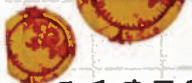
Niemand kann uns ohne unser Einverständnis dazu zwingen, uns wertlos zu fühlen. Heute geht es um unser Selbstwertgefühl. Wir fragen uns: „Wie kann ich das Leben meiner Liebsten positiv beeinflussen?“ oder „Was kann ich aus dieser Situation lernen?“, anstatt zu sagen: „Warum immer ich?“

Affirmation: „Mir geht's gut, so, wie ich bin.“



* WOCHE 3 *

Im Mittelpunkt der dritten Woche stehen unsere spirituellen Eigenschaften, die das Element Feuer symbolisiert. Wir konzentrieren uns auf das Feuer, das uns umgibt, wie beispielsweise das Sonnenlicht oder unsere eigene Lebensenergie ...



Tag 15

Wovor fürchte ich mich?

Auf der Reise zu unserer Seele ist es ratsam, sich auch die dunklen Seiten bewusst zu machen, Dinge, die uns Angst machen oder die wir unterdrücken. Sobald wir uns unseren Befürchtungen und Defiziten stellen, verlieren diese an Bedeutung. Hilfreich ist eine Liste mit allem, wovor wir uns fürchten. Man siegt über die eigenen Ängste, indem man sich ihrer bewusst wird. Wir visualisieren unseren schlimmsten Albtraum und versuchen dann, eine Lösung zu finden.

Affirmation: „Ich bin in Sicherheit.“

Tag 16

Zeit für kleine Mutproben

Heute geht es darum, etwas Ungewöhnliches zu tun. Wir überraschen uns selbst und andere – verlassen unsere Komfortzone. Sind wir normalerweise immer pünktlich, kommen wir ein paar Minuten zu spät. Wir verändern unser Aussehen oder machen etwas Verrücktes, das nicht zu uns passt. Brechen wir aus unseren normalen Verhaltensmustern aus, schaffen wir Raum für eine neue Identität.

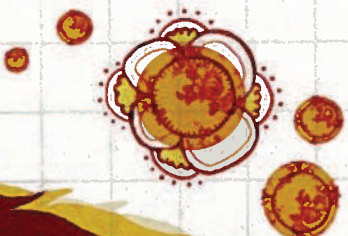
Affirmation: „Mir steht es zu, jederzeit fröhlich zu sein, egal, was passiert.“

Tag 17

Dem eigenen Schatten begegnen

Wir erstellen eine Liste mit allem, was wir tun sollten, und fragen uns, wer uns dazu verpflichtet hat. Jetzt verwandeln wir ein „Ich muss“ in ein „Ich könnte“ – Verpflichtungen führen zu Schuldgefühlen. Gibt es ein Geheimnis, das uns peinlich ist? Wenn wir es aufschreiben, einfach sagen „Na und?“ und damit offen umgehen, nehmen wir ihm den Stachel.

Affirmation: „Ich akzeptiere mich selbst ohne Vorbehalte.“



Tag 18

Gegenwärtig sein

Es geht darum, heute im Hier und Jetzt zu bleiben, ohne sich über die Vergangenheit oder die Zukunft Sorgen zu machen. Dazu fragen wir uns immer wieder: „Wie fühle ich mich in diesem Moment?“

Affirmation: „Ich öffne mein Herz für die Sonnenstrahlen.“

Tag 19

Das Leben umarmen

Wir fachen ein zeremonielles Feuer in einer Metallschüssel oder draußen an. Ins Feuer werfen wir etwas, das symbolisch für unseren Körper oder unsere Identität steht. Während es brennt, sagen wir laut: „Ich bin nicht mein Körper. Mein wahres Ich ist Licht und Liebe.“

Affirmation: „Ich lebe im Hier und Jetzt.“

Tag 20

Spirituelle Verbündete

Was könnten wir heute tun, um einem anderen den Tag zu verschönern? Dazu könnten wir z.B. einem Fremden Blumen schenken. Es geht einfach darum, etwas zu tun, das einem anderen Menschen hilft oder Freude bereitet.

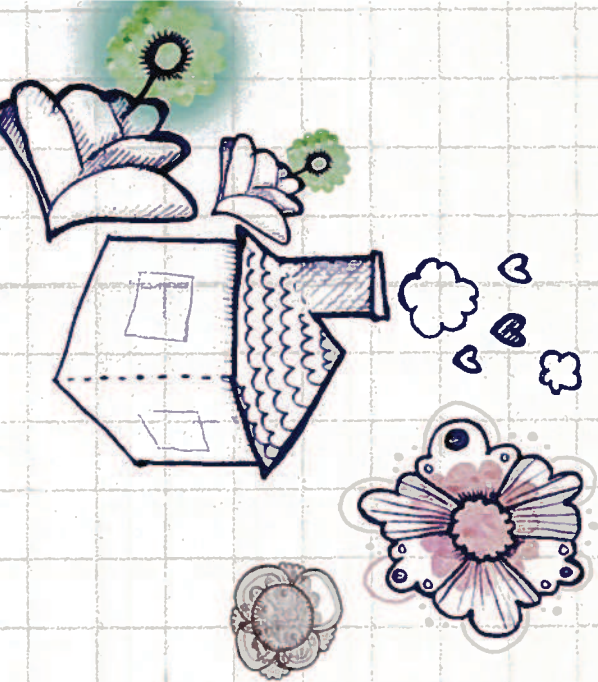
Affirmation: „Ich bin ein liebevoller, spiritueller Mensch.“

Tag 21

Kreativität leben

Wir nehmen drei Blatt Papier, Kreide oder Buntstifte, legen angenehme Musik auf und schließen die Augen. Nun fragen wir uns: „Wenn mir meine Seele gerne etwas über meine spirituelle Reise mitteilen würde, was könnte das sein?“ Danach beginnen wir zu malen oder zu schreiben. Zuerst mit unserer stärkeren Hand, dann wechseln wir die Hand auf dem nächsten Blatt Papier. Auf dem letzten Blatt benutzen wir beide Hände. Das Ergebnis muss nicht perfekt oder wunderschön sein. Kreativität hält sich nicht an Normen.

Affirmation: „Kreative Energie durchströmt mein ganzes Sein.“



* WOCHE 4 *

Die Übungen der letzten Woche sind speziell für unser physisches Selbst vorgesehen. Das Element Erde steht für Weisheit, Integration und Vereinigung.

Tag 22

Mit dem Körper Verbindung aufnehmen

Was können wir unserem Körper versprechen, um ihn stärker und vitaler zu machen? Am besten suchen wir uns etwas aus, das wir auch über längere Zeit durchhalten. Es ist besser, täglich eine einminütige Yogaübung zu machen, als einen Plan zu erstellen, den man sowieso nicht befolgt.

Affirmation: „Ich bin eins mit der Erde und meinem Körper.“

Tag 23

Entgiften

Vor dem Duschen reiben wir den ganzen Körper mit einer Naturhaarbürste oder einem rauhen Handtuch ab. Das unterstützt unseren Organismus beim Entgiften, reinigt die Haut und revitalisiert unsere Körperzellen.

Affirmation: „Liebe kann frei durch meinen Körper und meinen Geist fließen.“

Tag 24

Körpersprache nutzen

Wie will ich mich heute fühlen? Wir können uns vornehmen, optimistisch in den Tag zu starten. Jetzt geht es darum, das auszustrahlen, was wir verkörpern möchten, einfach so zu tun, als ob. Als Zeichen dafür nehmen wir dann beispielsweise eine aufrechte und entschlossene Haltung ein.

Affirmation: „Mein Körper ist gesund und stark.“

Tag 25

Zurück zur Natur

Heute verbringen wir etwas Zeit in der Natur oder stellen uns zumindest vor, wir seien an einem traumhaften Strand, im Wald oder in den Bergen.

Affirmation: „Ich bin in Harmonie mit dem natürlichen Rhythmus des Lebens.“

Tag 26

Ein Heim für die Seele

Wir erschaffen uns einen Altar, auf dem wir Gegenstände arrangieren, die uns am Herzen liegen. Dies können Bilder unserer Liebsten oder Muscheln vom letzten Urlaub sein.

Affirmation: „Ich bin zu Hause, wo ich auch bin.“

Tag 27

Wir erschaffen eine fantastische Zukunft

Wir verhalten uns heute so, wie wir gern in Zukunft sein möchten. Dazu schreiben wir einen Brief an uns selbst aus der Zukunft (1, 5 oder 10 Jahre), in dem wir uns an all die Dinge erinnern, die wir bereits erreicht haben.

Affirmation: „Meine Zukunft ist voller Liebe, Glückseligkeit und Frieden.“

Tag 28

Ein Kreis aus Liebe

Am letzten Tag machen wir uns bewusst, dass wir in unserem tiefsten Innersten aus Licht und Liebe bestehen. Dazu können wir uns eine kleine Sonne in unserem Brustkorb vorstellen, die ganz langsam unseren gesamten Körper mit Licht erfüllt. Wenn wir heute anderen Menschen begegnen, lassen wir im Geiste dieses Licht aus unserem Herzen in ihre Herzen fließen, ohne darüber zu sprechen. Sie werden sich von unserer Präsenz umarmt fühlen.

Affirmation: „Ich gebe und erhalte Liebe. In meiner Essenz bin ich genau das – Liebe.“

Information

- * Denise Lin: „Soul Coaching – Ihr persönliches Seelenprogramm“, Silberschnur Verlag, 232 S., 16,90 Euro
- * Denise Lin's Seminare, Infos, Workshops auf www.deniselinn.com

TEXT DOMINIQUE HAUTEMA ILLUSTRATIONEN STUDIO PING

