



Sei frech und wild
und wunderbar!

**TIPPS FÜR MEHR KINDLICHE
LEICHTIGKEIT
IN DEINEM LEBEN**



FemaleLightning



Kindliche Leichtigkeit

DENKE MAL DARAN, WIE DU ALS KIND DIE WELT WAHRGENOMMEN HAST, WIE DU SPASS DARAN HATTEST, DICH SELBST UND DIE WELT ZU ENTDECKEN. WIE DU HINGEFALLEN UND GANZ SELBSTVERSTÄNDLICH - WENN AUCH VIELLEICHT NACH GROSSEM DRAMA - WIEDER AUFGESTANDEN BIST. ALS MAGIE ETWAS GANZ SELBSTVERSTÄNDLICHES IN DEINEM LEBEN WAR UND DU AN ZAUBERWESEN, FEEN, RITTER, PRINZESSINNEN UND DRACHENWESEN GEGLAUBT HAST.

DIESER TEIL IST NACH WIE VOR EIN TEIL VON DIR! DEIN INNERES KIND SEHNT SICH DANACH, SICH AUSZULEBEN, ZU TOBEN, IN PFÜTZEN ZU SPRINGEN UND SICH AUSLEBEN ZU DÜRFEN. FANGEN ZU SPIELEN, ZU SCHAUKELN BIS DER BAUCH ANFÄNGT ZU KRIBBELN ODER AUF DEM BODEN IM WOHNZIMMER PICKNICK ZU MACHEN UND MIT DEN FINGERN ZU ESSEN! GENAU DAS BIST AUCH DU. EINE DEINER UNENDLICH VIELEN BUNTEN, GROSSARTIGEN FACETTEN DEINER EINZIGARTIGEN, WUNDERSCHÖNEN, WEIBLICHEN PERSÖNLICHKEIT! LASS ES RAUS, DIESES ZAUBERHAFTE KLEINE MÄDCHEN UND ZELEBRIERE ES!

FOLGENDE ANREIZE KÖNNEN DIR HELFEN, DAS KINDLICHE IN DIR AUFZUWECKEN UND MIT LEICHTIGKEIT ZU BEGEISTERN:

1) HÖRE DIR GESCHICHTEN AN, DIE DICH AN DAS ERINNERN, WAS DICH IN DEINER KINDHEIT BEGEISTERTE. VIELLEICHT ALS HÖRBUCH ODER HOLE DEINE ALTEN LIEBLINGSKINDERBÜCHER HERAUS UND LIES DARIN.

2) SEI ALBERN! WANN HAST DU DICH ZULETZT SO RICHTIG SCHLAPP GELACHT? SCHAU DIR EINEN LUSTIGEN FILM AN ODER ERZÄHLE MIT DEINER FREUNDIN ODER DEINEM PARTNER WITZE, EURE PEINLICHSTEN MOMENTE AUS DER VERGANGENHEIT BIS IHR EUCH SCHÜTTELT VOR LACHEN. LASS ES ZU UND GENIESSE DIESES GEFÜHL DER LEICHTIGKEIT!

3) ZEIGE GEFÜHLE! KINDER SCHÄMEN SICH NICHT FÜR IHRE GEFÜHLE! SIE LEBEN DEN MOMENT MIT ALL DEM, WAS SICH ZEIGEN MÖCHTE. OB DAS WUT, TRAUER ODER SCHMERZ IST... DANN STEHEN SIE NACH EINEM WUTANFALL VOM BODEN AUF, WISCHEN DIE TRÄNEN AB UND IM NÄCHSTEN MOMENT IST ALLES WIEDER GUT!

KLEINER REMINDER: EIN GEFÜHL DAUERT NICHT LÄNGER ALS 90 SEKUNDEN, WENN DU NICHT KÜNSTLICH DARAN FESTHÄLTST! TRY IT OUT...





Kindliche Leichtigkeit

4) HABE KEINE ANGST VOR VERURTEILUNG - SEI DU UND GANZ UNBEFANGEN! WAS SICH IN UNS ABSPIELT, ZWEIFEL AN UNS SELBST UND UNSERE ÄNGSTE, DAVON BEKOMMT DIE AUSSENWELT OFT REIN GAR NICHTS MIT. TRAU DICH, MUTIG ZU SEIN UND TUE DAS, WONACH DIR IST. ZIEHE AN, WAS DU WILLST, SPRICH DIE PERSON AN, DIE DU GUT FINDEST, FRAGE NACH, WENN DICH ETWAS INTERESSIERT!

5) SEI FRECH UND WILD UND WUNDERBAR! UND WIE ES SCHON PIPPI LANGSTRUMPF FESTGESTELLT HAT: "DAS HAB ICH NOCH NIE GEMACHT, ALSO BIN ICH VÖLLIG SICHER, DASS ICH ES SCHAFFE!". DU BIST DEINE EIGENE HELDIN. DANN, WENN DU DICH ZU IHR ERKLÄRST!

6) STAUNE WIEDER! BEGIB DICH AUF EINEN ACHTSAMEN SPAZIERGANG UND SIEH DIE WELT MIT KINDERAUGEN. KINDER DREHEN JEDEN STEIN UM, BETRACHTEN DEN MARIENKÄFER MIT GROSSEN AUGEN WIE ER AUF IHREM ARM LANDET, WERFEN STEINE INS WASSER UND FREUEN SICH ÜBER DAS PLATSCHEN UND SPRITZEN...

7) SEI GANZ IM HIER UND JETZT! KINDER MACHEN SICH KEINE SORGEN UM DIE ZUKUNFT ODER VERFLUCHEN DIE VERGANGENHEIT UND ZERSTÖREN SICH DADURCH DIR GEGENWART. LASS DIE VERGANGENHEIT NICHT LÄNGER DEIN HERZ BESCHWEREN! HOLE DICH IMMER WIEDER IN DEN MOMENT ZURÜCK UND SAUGE IHN AUF. JEDEN MOMENT. JEDE MINUTE, JEDE STUNDE, JEDEN TAG DEINES LEBENS UND VERTRAUE DARAUF, DASS ALLES GENAU RICHTIG IST WIE ES IST.





Kindliche Leichtigkeit

DENKE IMMER DARAN: DU BIST NICHT HIER, UM EIN LEBEN ZU LEBEN, DAS NUR „OK“ IST. DEIN LEBEN SOLLTE DIR SELBST ZULIEBE IMMER GROSSARTIG UND SO SEIN, DASS DU JEDEN TAG VOR BEGEISTERUNG AUS DEM BETT SPRINGEN MÖCHTEST. GANZ EINFACH, WEIL DU DICH DICH ÜBER JEDEN EINZELNEN TAG FREUST, DEN DU HIER AUF DIESEM WUNDERVOLLEN PLANETEN AUSKOSTEN DARFST. MIT ALLEN HÖHEN UND TIEFEN, DENN DIESE POLARITÄT MACHT DAS LEBEN AUS.

NUR DAS AUSLEBEN ALLER FACETTEN UND NUANCEN LÄSST UNS ERFAHRUNGEN MACHEN, DIE UNS INNERLICH WACHSEN LASSEN. GENAU DAS IST LEBEN UND DU BIST HIER, UM ZU WACHSEN, DICH SELBST MEHR UND MEHR ZU ERFAHREN UND DICH DARAN ZU ERINNERN, WER DU WIRKLICH BIST.

ROH. UNVERFÄLSCHT. AUTHENTISCH.

Am Ende ist dein Leben
die Summe all deiner Entscheidungen, der
Momente, die du gelebt und ausgekostet hast und
der Erfahrungen, die du machen darfst.
Du selbst entscheidest über die Fülle in allem
Sein und Tun und der Bedeutung,
die du deinem Leben somit gibst!



Kindliche Leichtigkeit

UND HIER HABE ICH VON HERZEN NOCH ZWEI WUNDERVOLLE KLEINE WEITERE GESCHENKE, AUS MEINER ZURÜCKLIEGENDEN NEW YEAR-NEW ME-CHALLENGE, NUN AUCH FÜR DICH!

EINE KLEINE ÜBUNG, DIE DIR IM ALLTAG AUCH ZWISCHENDURCH GANZ SCHNELL ZU MEHR GELASSENHEIT VERHILFT SOWIE EINE TOLLE MEDITATION, FÜR EINEN SUPER START IN DEN TAG!

ALLES LIEBE DU HERZENSMENSCH UND BIS GANZ BALD AN ANDERER STELLE,
NAMASTÉ, DEINE BEA

ÜBUNG "FRIEDEN BEGINNT BEI MIR":

[HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/1TLD3S4MTULOSZZESFFORGTGWTGU-4MPQ/VIEW?USP=SHARING](https://drive.google.com/file/d/1tLD3s4mTULOSzZesFFORGTGWTGU-4MPQ/view?usp=sharing)

MEDITATION "KRAFTVOLLER START IN DEN TAG"

[HTTPS://DRIVE.GOOGLE.COM/FILE/D/14INQM2OUURGHQTQV00MTTtTVSMQTKMQK/VIEW?USP=SHARING](https://drive.google.com/file/d/14INQM2OUURGHQTQV00MTTtTVSMQTKMQK/VIEW?usp=sharing)



"Das Glück deines Lebens hängt von der Qualität deiner Gedanken ab." – Marcus Aurelius