



Wir begrüßen Sie herzlich zum ersten Teil einer ganz besonderen Serie unseres Gesundheits-Newsletters: “Für Ihren Herzensweg”.

Haben Sie sich in manchen Situationen auch schon mal gefragt: Wie geht es weiter im Leben? Wie finde ich Klarheit?

Denn das Leben und seine Herausforderungen können schwierig und erdrückend sein, dass man manchmal nicht mehr weiter weiss.

Das Geheimnis in so einer Situation liegt darin, dass wir unseren Herzensweg nicht “erdenken” können, sondern mit jeder Faser unseres Körpers spüren. Uns selbst zu spüren bedeutet ein tiefes Vertrauen in die uns inne liegende Weisheit und uns selbst treu zu sein.

Uns selbst wieder richtig zu spüren ist der Schlüssel, um unsere Bedürfnisse wahrzunehmen und wieder wirklich zu wissen, welcher Weg sich für uns stimmig anfühlt und welcher nicht - welche Entscheidung für uns die richtige ist und welche nicht - auch bei unliebsamen Entscheidungen oder Dingen und Menschen, die man loslassen muss.

Unser Gesundheitstipp an Sie: Wenn Sie sich noch nicht richtig spüren können, dann habe ich in meinem Buch “Selbstfürsorge durch spüren, annehmen und loslassen” eine Anleitung dazu für Sie ab Seite 39 “Die Grundlagen des Körperspürens” und ab Seite 177 “Wie du den Weg des Körperspürens weitergehen kannst” nach. Dort gebe ich Ihnen viele praktische Übungen zum Körperspüren, damit Sie wieder in tiefen Kontakt mit sich und Ihrer Intuition kommen, um Ihren Herzensweg zu finden.

Wenn sich unser Körper und unser Herz bei diesen Dingen zusammenziehen und unter Druck stehen, dann ist es meistens der Weg, der uns nicht glücklich macht; und wenn sich unser Körper und Herz frei und weit anfühlen, dann sind sie unsere besten Wegweiser, um unsere Erfüllung zu finden. Dann fühlt sich das Leben auch in schwierigen Zeiten für uns stimmig an.

Ungewissheit gehört zum Leben dazu und das Ziel unseres Weges steht vielleicht noch in den Sternen - aber wenn wir unserem Körpergefühl wieder mehr vertrauen und achtsamer zu uns selbst sind, dann fühlen wir uns im Einklang mit uns selbst und dem Leben und können die Ungewissheit umarmen.

Wo finden wir die Antwort für unseren Herzensweg? Es ist eine Antwort des Lebens, das uns trägt und weise ist und alles zu seiner richtigen Zeit für uns bereitstellt. Diese Antwort finden wir, indem wir Schritt für Schritt uns auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren und achtsam sind. Achtsam gegenüber uns selbst und unseren Gefühlen, gegenüber unseren Mitmenschen und anderen Lebewesen, gegenüber den Zeichen und Hinweisen, die uns das Leben gibt. Achtsam unsere Füße spüren beim Gehen, unsere Augen spüren beim Sehen, unsere Gedanken wahrnehmen beim Denken, achtsam auf unsere Gefühle hören und uns selbst beobachten.

Damit uns das Leben antworten und uns unseren Herzensweg zeigen kann, ist es wichtig, dass wir Klarheit in uns selbst verwirklichen. Das bedeutet, Klarheit darüber, wie wir uns fühlen wollen, warum wir tun, was wir tun und über unsere inneren Muster, die uns vielleicht von unserem Glück abhalten, weil wir uns selbst im Wege stehen.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass Sie sich voll und ganz spüren und sich selbst vertrauen, dass Ihr Körper und Ihr Herz die unendliche Weisheit des Kosmos in sich tragen und Sie in jedem Moment spüren, was der Herzensweg für Sie ist.

Über folgenden Link können Sie mein Buch erwerben, falls Sie es nicht schon haben:

<https://www.amazon.de/Selbstf%C3%BCrsorge-durch-sp%C3%BCren-annehmen-loslassen/dp/B0CHLFHGQ5/>

Herzlichst,

Ihre Gisela Bucher

& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com