

## Zu dir finden, bei dir bleiben

Ich kenne kaum jemanden, der im Moment so richtig in seiner Mitte ist und einfach eine leichte, richtig gute Zeit hat – aber warte mal – wenn es uns allen gerade ähnlich geht, heißt das nicht auch, dass es vielleicht gerade zu dieser Zeit gehört etwas verwirrt und neben der Spur zu sein, dass es gar nicht unser eigener „Fehler“ ist? Und ist es nicht eh egal, wessen „Fehler“ es ist?

Jetzt gerade ist eine so gute Gelegenheit um uns wieder auf uns selbst zu besinnen – denn Chaos ist ein super Ausgangspunkt, um neues zu schaffen, um uns ehrlicher auszurichten. Chaos hat ganz viel Potenzial für Genialität und um das hervorzulocken brauchen wir Mut, jede Menge Mut, Mut einen Schritt zu machen und manchmal auch Mut, um zu springen, ohne zu wissen, wo denn eigentlich der Boden ist... und wir brauchen ein gutes Gefühl für uns selbst.



Und wie bekommen wir das? Ich behaupte es ist eine lebenslange Aufgabe, aber trotzdem gibt es einige Dinge, die mir täglich helfen.

1 – Immer wieder das Herz fragen: Und was denkst du darüber? Das Herz denken und den Kopf fühlen lassen. Was würde passieren, wenn du auf die Hinweise hören würdest, wenn du die unglaubliche Weisheit deines Körpers anerkennen würdest?

Menschsein bedeutet fühlen und das ist verdammt gut so, denn erst so wird es richtig lebenswert.



2 – Eine Morgenroutine und eine Abendroutine, die Stille beinhalten, Meditationen oder [Yoga](#), Zeit nehmen zum Lauschen, zum Schreiben und Journaln. So simpel und so effektiv: das Handy erst danach einschalten bzw. davor ausschalten.

3 – Meine Gefühle in Bewegungen ausdrücken – vielleicht zu Musik, vielleicht ohne. Im Liegen, Vierfüßler-Stand oder Stehen, ganz egal. Dabei geht es eher darum mich bewegen zu lassen von dem was gerade zum Ausdruck kommen möchte als ein bestimmtes Ziel zu verfolgen – absolut heilsam.

Und dann kommt der schwierige Teil, der für den genauso viel Mut gebraucht wird, wie für das Voranschreiten in deine Herzensrichtung – nämlich das Loslassen. Die Frage ist eigentlich, wie anmutig, wie geschmeidig kannst du das Loslassen, was dir nicht mehr entspricht, was dich nicht mehr, oder vielleicht noch nie auf DEINEM Weg unterstützt hat? Kannst du die Faust öffnen, die Finger entspannen und dich an nichts und niemandem mehr festkrallen? Das zu dir kommen lassen, was für dich bestimmt ist? Darauf vertrauen, dass es dich findet, wenn du dein ehrlichstes, glücklichstes Leben lebst?

## Zu dir finden, bei dir bleiben

by Berit - <https://www.beeathletica.com/blog/berit-blog/2020/11/zu-dir-finden-bei-dir-bleiben/>

---



Halte den Kopf stolz gehoben und das Herz offen – du kannst jede Herausforderung meistern – gib den Widerstand auf und atme das Leben ein – du bist hierfür gemacht.

Licht und Liebe,

Berit