

Energie im Fluss

Karten für deinen fließenden Tag



Bewusst gehen

Deine Beine und Füße tragen dich jeden Tag. Sie laufen, gehen, steigen, hocken, sitzen, hüpfen, schleichen.

Gib ihnen heute etwas zurück, indem du dir ein wenig Zeit nimmst, um ganz bewusst zu gehen. Spüre deine Fußsohlen, wie sich deine Zehen in den Schuhen bewegen, wie sich deine Ferse, der Ballen und der Rist anfühlen und setze die Füße für einige Schritte ganz bewusst auf. Empfinde Dankbarkeit.

Staunen

Entdecke die Welt mit kindlicher Neugierde! Öffne dein Herz und staune. Hebe heute immer wieder bewusst den Blick und schaue dich mit staunenden Augen um. Entdecke die Schönheit in deiner Umgebung, in den Menschen, den Erlebnissen und in dir. Staune ebenso bei alltäglichen Handgriffen wie bei außergewöhnlichen Naturschauspielen – du wirst erstaunt sein, was du dabei erfährst!

Die Weisheit deines Herzens

In deinem Herzen liegt all die Weisheit, die du für dein erfülltes, verbundenes Leben brauchst. Wie oft hörst du auf dein Herz? Wie aufmerksam achtest du auf seine Botschaften? Nimm dir ein paar Minuten Zeit und lenke deinen Atem zu deinem Herzen. Nimm wahr, dass es da ist. Wenn Gedanken dich belasten, lasse diese in dein Herz sinken. Dein Herz weiß, was damit zu tun ist. Vertraue auf seine/deine Weisheit!

Sein

Was tust du gerade?
Was hast du heute noch zu tun?
Was tust du sonst so?
Und wer bist du,
wenn du nichts tust?
Wo bist du dann
und wie fühlst du dich an?
Wenn du nichts tust,
bist du dann noch?
Wenn du nicht mehr bist,
tust du dann noch etwas?
Versuche doch heute mal
mehr zu sein, als zu tun!

Schleier

Schleier bergen oft Geheimnisse, verhüllen das Offensichtliche und verstecken das wahre Gesicht.

Es ist an der Zeit, die Schleier zu lüften und der Wahrheit ins Auge zu sehen. Versuche heute wahrzunehmen, was hinter den Schleiern und Masken verborgen ist.

Lüfte die Schleier der Bewertungen, Vorurteile und alten Geschichten und erkenne die wahre Schönheit in dir.

Blau

Die Farbe des Wassers und des Himmels. Die Farbe mancher Augen. Blau wie die Tiefe des Ozeans und die Weite des Universums. Lege heute besonderes Augenmerk auf die Farbe Blau. Wo überall siehst du Blau? Was löst das bewusste Wahrnehmen von Blau in dir aus? Verleihe deinen Beobachtungen Ausdruck! Teile das Blau deines Tages!

Die Mondin

In ihrer weiblichen Energie steht die Mondin für Empfangen und Gebären – auch Ideen, Projekte oder Gemeinschaft. Sie steht für den weiblichen, ja den menschlichen Zyklus. Sie nährt die Kraft des Urvertrauens und des Fließens im Strom des Lebens. Hingabe. Nimm wahr, was diese Energie in dir auslöst und fließe einfach mit!

Leitlich, fruchtig und saftig

Lass' dir den Geschmack des Lebens auf der Zunge zergehen!
Sag nicht von vornherein: „Das schmeckt mir nicht.“
Koste bei jeder Gelegenheit das Leben voll aus!
Lass dich auf die unterschiedlichsten Geschmäcker und Erfahrungen ein!
Öffne dein Herz und gib' dich dem Neuen hin!

Energie im Fluss
www.andreaconrad.at

Energie im Fluss
www.andreaconrad.at

Energie im Fluss
www.andreaconrad.at

Energie im Fluss
www.andreaconrad.at

Energie im Fluss
www.andreaconrad.at

Energie im Fluss
www.andreaconrad.at

Energie im Fluss
www.andreaconrad.at

Energie im Fluss
www.andreaconrad.at

Randnotiz

Manches Mal klingen die großen Botschaften, die echten Wahrheiten ganz leise – wie ein Flüstern am Rande, wie ein Wispern zwischen den Zeilen. Lauschst du dem Flüstern, dem Wispern, den versteckten Informationen, die aus deinem Inneren kommen? Höre hinter das Offenkundige, lasse es dein Herz berühren und öffne dich für deine Wahrheit!

Licht & Schatten

Eine Lichtgeburt nach einer schwazen Nacht. Wenn die Dunkelheit verfliegt, erkennst du, dass das Monster unter deinem Bett nur ein vergessenes Stofftier war. Knipse das Licht an und schau dir die Schatten, die du fürchtest, genau an. Denn so verlieren sie ihren Schrecken und werden zu dem, was sie in Wahrheit sein können – ein tröstendes Kuseltier, Kraftspender und heilsamer Freund.

Milde statt Strenge

Wieviele milde Worte voller liebevollem, achtsamem Verständnis findest du an einem Tag wie diesem für dich? Wieviel milder, achtsamer und liebevoller kannst du (noch) sein mit dir? Und welche Möglichkeiten eröffnet es dir wohl? Schenke dir selbst dein schönstes Lächeln, nimm dich innerlich sanft in den Arm und sage dir selbst etwas Bestärkendes, das du gerne von jemand anderem hören würdest!

lebendig, zart, kraft- & weitvoll

So sollst du dich fühlen, wenn du an dein Inneres denkst. Erkenne all deine Attribute als gleichwertig an und erlaube dir, sanft mutig und mutig sanft zu sein – mit dir selbst und mit deinen Träumen, Visionen, Stärken und vermeintlichen Schwächen. Was wäre, wenn das, was du als Schwächen wahrnimmst, dich nur darauf hinweist, dass du noch liebevoller und wertschätzender mit dir selbst sein darfst?

Lichtblick

Wenn die letzten Sonnenstrahlen die Erde küssen, auf der du heute stehst, erlaube dir, einen Moment inne zu halten und auf deine Seele zu hören. Nimm wahr, was sie dir zu sagen hat und folge ihrem Impuls. Lass dich überraschen und vertraue! Es soll zu deinem höchsten Wohle sein!

Am Wegesrand

Achte heute ganz besonders auf die Überraschungen, die auf deinem Weg auf dich warten und öffne dich dafür, jeweils das Geschenk darin für dich zu entdecken. Nimm diese kleinen und großen Geschenke, seien es Erkenntnisse, Erlebnisse, eine Feder, ein besonderer Mensch oder auch eine Lernaufgabe in Dankbarkeit an – und erblühe daran!

Wurzeln & Erdung

Dein Körper ist dein Fundament, das Haus deiner Seele, dein Vehikel im Menschsein. Er weiß jederzeit genau, was dir guttut und was nicht. Er weiß, was du essen, wann du dich bewegen und wann du schlafen solltest, damit es dir bestmöglich geht. Schenke deinem Körper heute besonderes Gehör! Achte auf seine Zeichen, Wünsche und Bedürfnisse und versuche, dich daran zu orientieren und nicht an Gewohnheiten und dem, was dein Verstand durchsetzen will!

Perspektive

Nimm eine neue Perspektive ein und schau einmal von oben auf deinen Tag herab. Sieh dich in deinem Leben und nimm dir die Zeit, dich zu beobachten. Was tust du? Wer bist du? Wer und wie möchtest du gerne sein? Was könntest du soeben brauchen? Behalte deinen Beobachterposten bei und erfülle dir deine Bedürfnisse!

Energie im Fluss
www.andreaconrad.at

Energie im Fluss
www.andreaconrad.at

Energie im Fluss
www.andreaconrad.at

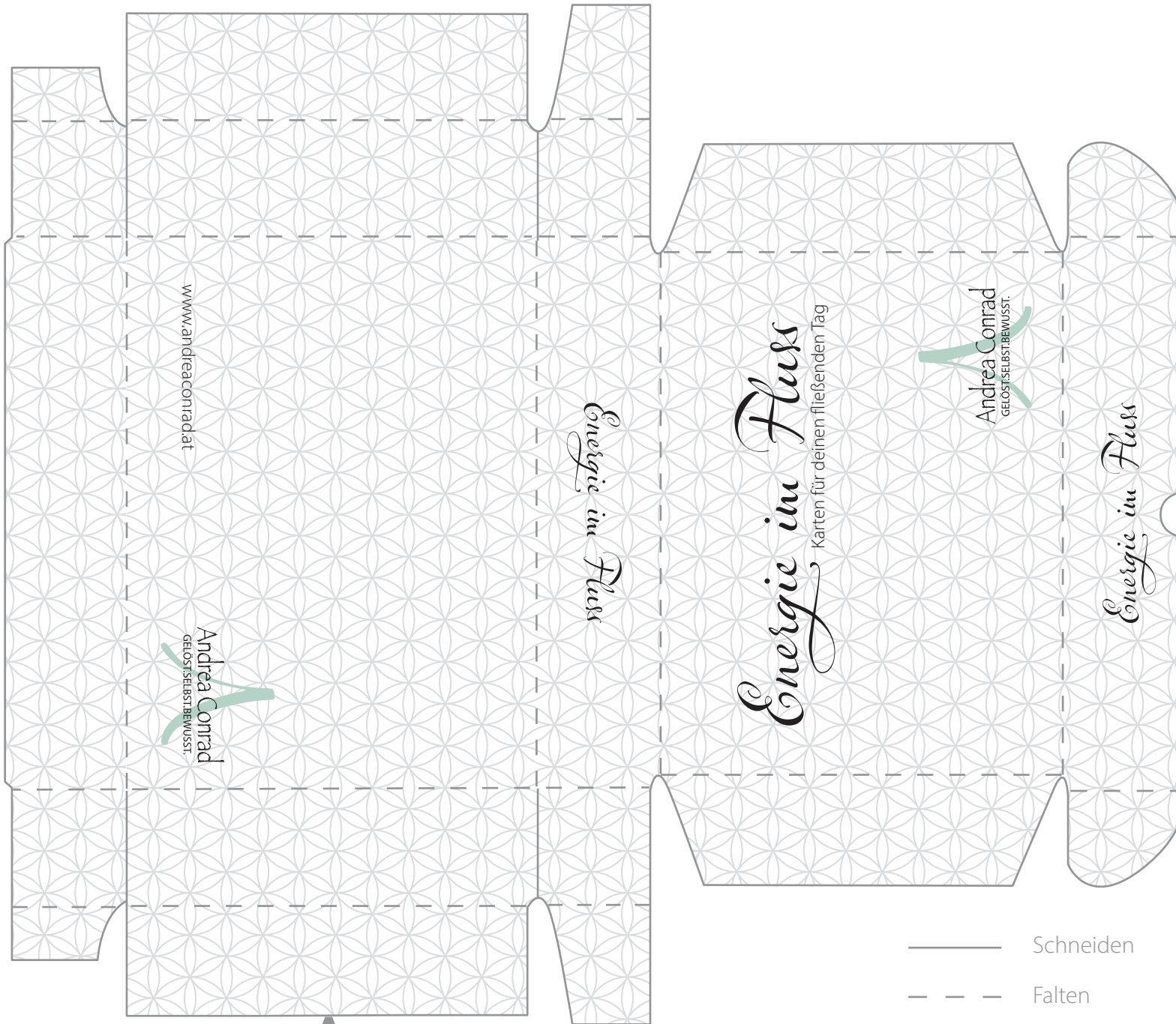
Energie im Fluss
www.andreaconrad.at

Energie im Fluss
www.andreaconrad.at

Energie im Fluss
www.andreaconrad.at

Energie im Fluss
www.andreaconrad.at

Energie im Fluss
www.andreaconrad.at



www.andreaconrad.at

Andrea Conrad
GELOSTSELBSTBEWUSST

Energie im Fluss

Energie im Fluss

Karten für deinen fließenden Tag

Andrea Conrad
GELOSTSELBSTBEWUSST

Energie im Fluss

— Schneiden
- - - Falten

↑ auf der Innenseite kleben