

Deine Zusammenfassung unseres Termins am 00.00.00

Deine Mantras für die nächsten Tage könnten sein

- Ich akzeptiere die Tatsache, dass ich Kinder habe
 - Ich akzeptiere Egon genau so, wie er ist

Akzeptanz ist ein sehr großes Thema bei dir und gerade, weil du eben **NICHT** akzeptierst, machst du dir das Leben doppelt so schwer.

Schau nochmals genauer auf bestimmte Situationen. Manche können geändert werden, andere wiederum nicht. Was nicht heißt, dass du alles so lassen musst, wie es ist. Aber prüfe ganz genau, wo und ob du etwas ändern kannst.

Bist du in der Lage bestimmte Dinge in deinem Leben zu ändern, dann tue es. Ohne Wenn und Aber. Deine Seele und auch DU verlangen Klarheit und konsequentes Voranschreiten. Bleibst du in einer Situation, die nicht gut für dich ist, dann verkümmerst du.

Es gibt auch die Möglichkeit mit dir und deiner Seele einen Deal auszuhandeln, wenn du für Veränderungen noch nicht bereit bist. Dann setze dir ein fixes Datum, wie lange du diese Situation noch halten möchtest. Auch dann verändert sich etwas in deinem Leben. Du musst nur eine klare Ansage machen, so dass für alle Beteiligten zu spüren ist, dass du eine Entscheidung getroffen hast

Gib dir jeden Tag aufs neue die Erlaubnis für deine Gefühle. Egal ob sie gerade positiv oder negativ eingefärbt sein. Gefühle zu leben ist wichtig, damit alles in dir gut heilen kann.

Hast du das Gefühl von bestimmten Emotionen überrannt zu werden, nimm dir einen Moment Zeit und atme tief durch. Dann frage dich, was diese Emotion dir gerade sagen möchte. Spüre hinein und lass alles zu, was da gerade ist. Spüre die Trauer, die Wut, den Ärger oder auch was da an positiven Gefühlen hoch kommt.

Versuche ein **Gefühlstagebuch** zu schreiben. Dort kann alles raus, was dich beschäftigt. Egal ob positiv oder negativ. Versuche es nicht zu werten. Nimm alles so hin, wie es sich für den Moment anfühlt. Wenn du einen Impuls, einen bestimmten Gedanken zu deinen Gefühlen bekommst, dann schreibe auch diesen auf. Er wird für dich sehr wichtig sein

Ich wünsche dir lichtvolle und sehr erkenntnisreiche Tage.

Alles Liebe für dich

Britta Eulendorf – Frauenmentorin & Glückskoach