

Erkenne das
Wunder,
das du bist!



Vielleicht ist dir aufgefallen, dass sich etwas in deinem Leben nicht mehr stimmig anfühlt. Du stehst am Scheideweg und fragst dich, wer du wirklich bist. Alexandra von Peter erklärt, wie du dich der Führung deines Herzens wieder anvertrauen und dich von ihr leiten lassen kannst

Dass du diese Zeitschrift in den Händen hältst und nun meinen Beitrag liest, ist sicher kein Zufall. Denn vielleicht befindest du dich gerade jetzt an einem bedeutsamen Wendepunkt in deinem Leben und ahnst, dass da noch so viel mehr auf dich wartet und entdeckt werden möchte. Ich lade dich ein, diesen Text als liebevollen Anstoß zu betrachten. Diese Zeilen sind allein für dich bestimmt.

Öffne dein Herz und vertraue deiner Führung

Emotionale Herausforderungen gab es in den vergangenen Jahren wahrlich genug! Seit der Corona-Pandemie durften viele

von uns ihr Leben ganz neu betrachten und sicher siehst du es ähnlich wie ich: Ob sie im Kleinen oder Großen, persönlich oder kollektiv stattfinden – In Zeiten der Krisen verbirgt sich immer auch ein Funke Hoffnung auf Veränderung und gleichermaßen tiefes Wachstumspotenzial. Für dich und für dein Meisterwerk Leben! Warum aber fällt uns der ehrlich wertschätzende Umgang mit Krisen oft so schwer? Krisen bedeuten in der Regel Schmerz. Sie kratzen an unserer Komfortzone und triggern – du ahnst es schon! – unsere Glaubenssysteme. Krisen berühren immer auch unser Innerstes. Und genau dort dürfen wir sie wandeln!

Von Innen nach Außen – Deine Schöpfermacht aktivieren

Dass jede Veränderung ihren Ursprung in uns selbst hat, war für mich in meinem Leben die alles verändernde Erkenntnis. Ich möchte deshalb fünf essenzielle Schritte mit dir teilen, die sich in meiner Arbeit als Transformationscoach bewährt haben und deinen Herzraum für Wandel öffnen.

Schritt 1: Entscheidung

Mit einer klaren Herzensentscheidung, ab sofort selbstbestimmt dein Leben in die Hand zu nehmen, aktivierst du deine Eigenmacht und öffnest dein Feld für dein Meisterwerk Leben. Dieser erste Schritt

zündet die Magie der Veränderung und ist tief verbunden mit dem Gesetz der Anziehung. Selektiere und fokussiere dich: Ist es das, was du wirklich willst?

Schritt 2: Akzeptanz

Während deines Prozesses werden sich sicher eine Vielzahl an Emotionen zeigen. Beobachte diese möglichst neutral und gib ihnen Raum. Sobald du ein bestimmtes Gefühl wahrnehmen und benennen kannst, nimmst du ihm automatisch die Dominanz. Anstatt: "Ich bin traurig", wähle: "Da ist Traurigkeit". So distanzierst du dich von dem Gefühl, dein Nervensystem entspannt sich und die Emotion wird sich wandeln.

Schritt 3: Selbstfürsorge

Spüre in dich hinein und frage dich regelmäßig, was dich jetzt auf den Ebenen Körper, Geist und Seele stärken könnte. Für jeden Menschen sind diese Dinge ganz individuell. Das kann etwa ein Spaziergang im Wald, ein inspirierendes Gespräch mit einer guten Freundin oder ein entspannendes Bad sein. Nähre alle Ebenen mit liebevoller Wertschätzung und suche dir selbst Formen der Bewegung, Inspiration und Stille.

Schritt 4: Füllebewusstsein

Selbst, wenn du aktuell vor Herausforderungen stehst, so bin ich mir sicher, dass nicht jeder Bereich deines Lebens von einer Krise betroffen ist. Vielleicht führst du eine glückliche Partnerschaft, lebst in einem schönen Umfeld oder hast liebe Freunde an deiner Seite. Frage dich: In welchen Bereichen deines Lebens hast du schon schwierige Situationen meistern können? Der dankbare Blick auf das Gute und unsere Fähigkeiten kräftigt unser Gefühl der Selbstwirksamkeit.

Schritt 5: Verbundenheit

Du bist der Durchschnitt der fünf Menschen, mit denen du dich umgibst! Schau noch einmal zu deiner Entscheidung in Punkt 1 und frage dich: Wer sind deine wichtigsten Bezugspersonen?

Unterstützen dich diese Menschen in deinem Veränderungsprozess? Mein abschließender Tipp: Umgib dich mit „Verbündeten“! Mit Menschen, die dich inspirieren und Mentoren, die bereits dort sind, wo du hin möchtest!

Öffne dein Herz
vertraue deiner Führung
und erkenne deine
Potenziale!

Nach diesen fünf Schritten hast du deine Gefühle beobachtet, deinen Fokus auf Fülle gerichtet und dich auf vielen Ebenen bereits stärken können. Wenn du in die Veränderung aufbrichst, trittst du intuitiv in engen Kontakt mit deiner See-

lenführung. Sie weist dir den Weg! Höre ihr zu: Was kann dich – auch im Kleinen – unterstützen, damit du deine innere Ausrichtung hältst? Du wirst hier ganz automatisch erkennen, dass eine intensive Verbindung zu dir und deinen Fähigkeiten ein verlässlicher Kompass ist, wenn es darum geht, dich in ein Leben voller Freude und Leichtigkeit zu navigieren. Ich nenne dies: Im Einklang mit seinen Seins-Potenzialen leben. Sie sind sozusagen der kraftvolle Wind im Segel deines Lebens. Wie du ihnen begegnest und sie für dein Meisterwerk Leben nutzen kannst, darfst du in meinem Seins-Potenzial-Coaching kennenlernen. Ich freue mich darauf, dich auf deinem Seelenweg zu begleiten!

Alexandra von Peter ist Transformationscoach und Medium in eigener Praxis in Königstein und online www.alexandravonpeter.com

SeinsPotenzial COACHING

Neu

... für dein Meisterwerk Leben!

Für alle, die ...

- bereit sind, ihre Stärken und wertvollen Lebenserfahrungen bewusst zu sät
- sich selbst und ihre Potenziale liebevoll an erste Stelle setzen wollen
- bedingungslos Zeit und Liebe in sich selbst investieren möchten
- zu 100 Prozent für sich und ihr Traumleben losgehen werden
- spüren, dass ihr Leben "dieses Mehr" für sie bereithält

Deine drei Schritte zum SPC



Starte ab **Januar 2023** als eine der Ersten das neue **Seins-Potenzial-Coaching!**



SCAN ME

#Wunder