



Margit Eres Kronenberghs

www.margit-eres.de , info@margit-eres.de

Zeit für deine Seele

Dein Ratgeber für spirituelle Erfüllung inmitten eines turbulenten Alltags

Herzlich willkommen, liebe Leserin – Leser sind natürlich auch willkommen - zu einem Abenteuer, das deine Seele und deinen turbulenten Alltag in Einklang bringen soll! Du bist nicht allein in diesem Streben nach innerer Ruhe und spiritueller Erfüllung. In diesem kleinen Ratgeber nehmen wir gemeinsam den Pfad der Selbstfindung und Balance in Angriff.

Die Bedeutung von Spiritualität im hektischen Alltag

Stell dir vor, du bist der ruhige Mittelpunkt im Sturm des Alltags – eine Oase der Gelassenheit im Chaos. Hier erfährst du, warum Spiritualität nicht nur ein "nice-to-have" ist, sondern der Schlüssel, um gestärkt durch den Trubel zu gehen. Lass uns gemeinsam herausfinden, wie du ein bisschen Spiritualität in deinen Alltag integrieren kannst, ohne dabei den Humor zu verlieren und ohne allzu heilig sein zu müssen.

Ziel des Ratgebers: Balance zwischen Spiritualität und Alltag finden

Unser Ziel? Eine harmonische Symbiose zwischen der hektischen Welt da draußen und deiner inneren Ruhe zu schaffen. Du verdienst es, in der Mitte zu stehen und dich nicht von den Stürmen des Lebens umwerfen zu lassen. Lass uns gemeinsam erkunden, wie du das Gleichgewicht zwischen Seele und Alltag findest – und dabei vielleicht sogar eine Portion Spaß hast!

Zeitmangel als zentrale Herausforderung

Liebe Powerfrau – und wir schließen ab hier alle Männer mit ein, die sich an diesen Ratgeber für Frauen herangetraut haben -, zwischen Job, Familie und all deinen Verpflichtungen bleibt oft kaum Zeit für dich selbst. Aber mach dir keine Sorgen, wir werden Wege finden, wie du dir selbst wieder ein bisschen Zeit schenken kannst – ohne dabei das halbe Universum umorganisieren zu müssen.

Es ist, als würdest du auf einem Hochseilakt namens Leben balancieren, während alle um dich herum wild mit Konfetti werfen – willkommen in der Welt der vielbeschäftigten Frauen in den besten Jahren! Zwischen Meetings, Kindererziehung und dem Versuch, irgendwo in der Woche einen Sportkurs einzuschieben, bleibt für spirituelle Einkehr oft nur ein winziger Fleck auf dem Terminkalender übrig. Aber, meine Liebe, verzweifle nicht! Wir stehen vor der Mission, den mysteriösen Zeitdieben auf die Schliche zu kommen und dir etwas mehr Raum für deine Seele zu verschaffen.

Fangen wir mit einer kleinen Reise durch deinen Tagesablauf an. Der Morgen beginnt mit dem Rennen gegen die Uhr – Frühstück, Kaffee, vielleicht ein blitzschneller Blick auf die Nachrichten. Die Zeit fliegt, und bevor du es weißt, bist du schon im Büro und jonglierst mit Aufgaben, als wären es farbige Bälle auf einem Zirkusplatz. Die Mittagspause ist keine Pause, sondern eine Liste weiterer To-dos. Der Abend? Ein Marathon aus Hausarbeit, Meetings und, wenn du Glück hast, einem kurzen Moment der Ruhe vor dem Schlafengehen.

Aber Moment mal – wo bleibt hier der Raum für dich, für deine Seele, der Teil in dir, der nach spiritueller Erfüllung sucht? Die gute Nachricht ist: Sie ist nicht verschwunden. Sie ist nur ein wenig in den Hintergrund gerückt, während du die Welt erobert. Und jetzt ist die Zeit gekommen, sie wieder ins Rampenlicht zu holen.

Hier sind ein paar simple, aber wirkungsvolle Strategien, um Zeit für dich selbst zu schaffen:

Identifikation von Zeitdieben: Schau mal genauer hin, wo deine Zeit wirklich hingeht. Ist es der vierte Netflix-Marathon in dieser Woche oder das endlose Scrollen durch Social Media? Kleine Änderungen können hier bereits große Freiräume schaffen.

Prioritäten setzen: Ja, deine To-do-Liste ist länger als die Champs-Élysées, aber nicht alles darauf ist wirklich wichtig. Identifiziere die Dinge, die dir wirklich am Herzen liegen, und räume ihnen Priorität ein. Der Rest kann warten – die Welt wird nicht aufhören sich zu drehen.

Die Zeit ist dein wertvollstes Gut, liebe Superwoman. Du musst sie nicht zaubern, sondern klug damit jonglieren. Im nächsten Kapitel werden wir tiefer graben und Methoden entdecken, wie du nicht nur Zeit, sondern auch Raum für spirituelle Praktiken in deinem Leben schaffen kannst. Denn hier geht es nicht darum, den Tag zu verlängern, sondern um die Qualität der Minuten, die du für dich selbst reservierst. Sei bereit, das Gleichgewicht zu finden und deiner Seele die Bühne zu überlassen – sie hat darauf gewartet, endlich in deinem Leben Beachtung und Raum zu finden.

Definition von Spiritualität

Bevor wir tiefer in den Dschungel der Spiritualität eintauchen, lass uns kurz klären:

Was genau bedeutet das eigentlich? Spirituell sein ist keine abstrakte Kunstform oder exotische Geheimwissenschaft. Es ist wie das Gewürz in deinem Lieblingsgericht – unsichtbar, aber essentiell für den Geschmack des Lebens.

Spiritualität bedeutet, einen tiefen Bezug zu deiner inneren Welt und etwas Größerem zu haben – sei es das Universum, die Natur oder einfach der Funke, der das Leben so besonders macht. Es geht um mehr, als nur zu existieren; es geht darum, mit dem Herzen zu leben und kraftvoll, sicher und echt durch DEIN Leben zu gehen.

Jetzt, wo wir diese „Woo-Woo“-Klischees aus dem Weg geräumt haben, lass uns darüber sprechen, wie Spiritualität in deinem hektischen Alltag Platz finden kann. Es ist wie der erste Kaffee am Morgen – du weißt, dass es gut für dich ist, ihn in Ruhe zu trinken, aber wie integrierst du ihn in den Wirbel deines Tages?

Die verschiedenen Aspekte der Spiritualität

Meditation und Achtsamkeit: Meditation ist nicht nur für Mönche auf einem Berggipfel reserviert. Es kann so einfach sein wie ein paar Minuten in Stille, während du deinen morgendlichen Kaffee genießt. Achtsamkeit ist wie der Zauberstab, der den Alltag in ein magisches Abenteuer verwandelt.

Nimm dir morgens 5 Minuten Zeit für dich. Das kann sein, während du deine Zähne putzt. Lass die Gedanken an deinen stressigen Tag keinen Raum einnehmen – DIESE Zeit ist deine Zeit. Nimm dir 5 Minuten und stelle dir die Fragen:

Was wäre, wenn mein Tag HEUTE für mich entspannt, perfekt und harmonisch verläuft?

Was wäre, wenn ich heute leicht und mit Freude alles schaffe, was ich erledigen will?

Was wäre, wenn ich heute glücklich bin und mich sanft weiterentwickle zu dem Menschen, der ich in meiner besten Version bin?

Probiere es aus – es macht WIRKLICH einen Unterschied, wenn du den Tag so beginnst – auch wenn immer mal wieder der eine oder andere Tag dabei ist, wo es nicht zu 100 % klappt, aber das macht nichts – bleib dran – es macht auf Dauer DEN Unterschied in der Qualität deines Lebens.

Selbstreflexion und Innenschau: Wir leben in einer Welt, die uns nach außen drängt. Doch die wahre Magie geschieht im Inneren. Nimm dir Zeit für Selbstreflexion – nicht als Kritik, sondern als liebevolle Unterhaltung mit dir selbst. Die Antwort auf viele deiner Fragen liegt in diesem stillen Dialog. Nimm dir Zeit zu reflektieren, was du wirklich willst im Leben.

Wir kreieren und manifestieren **IMMER** unser Leben, und wir können lernen, es in die richtige Richtung zu manifestieren.

Verbindung zu höheren Kräften oder einer höheren Lebenskraft: Ob du nun an Göttlichkeit, Universum oder die Kraft der Natur glaubst, hier geht es darum, dich mit etwas Größerem zu verbinden. Es ist wie ein unsichtbares Band, das dir Kraft gibt, wenn deine eigene zu schwinden droht.

Bist du bereit für eine Reise in dein Inneres? In den nächsten Kapiteln werden wir uns nicht nur anschauen, wie du diese Aspekte der Spiritualität in deinen Alltag einweben kannst, sondern auch, wie sie dir helfen können, inmitten des Sturms ruhig zu stehen und die Schönheit des Augenblicks zu genießen. Denn Spiritualität ist kein Luxus, den du dir gönnst, wenn du Zeit hast; es ist – wie schon gesagt – das Gewürz, das jeden Moment deines Lebens verfeinert.

Mini-Meditationen für Zwischendurch

Bist du bereit, die Bühne für Mini-Meditationen zu betreten? Diese sind so kurz, dass sie in deine Kaffeepause passen, aber so mächtig, dass sie deinem Tag einen neuen Glanz verleihen können. Stell dir vor, du könntest Stress mit einem Fingerschnippen vertreiben – so fühlt sich eine Mini-Meditation an.

Der Atem-Zauber: Setz dich für einen Moment bequem hin. Schließe die Augen und konzentriere dich einfach auf deinen Atem. Einatmen, ausatmen. Lass die Gedanken wie vorbeiziehende Wolken sein. In nur drei Minuten kannst du dir einen Ruhepol schaffen, der den Lärm des Alltags zum Flüstern werden lässt.

Die Natur-Entdeckung: Wenn du draußen bist, nimm dir einen Moment Zeit, um die Natur zu betrachten. Beobachte die Blätter, spüre den Wind. Auch wenn es nur fünf Minuten sind, schenkt dir diese Mini-Meditation eine Verbindung zur Welt um dich herum – eine kleine Erinnerung daran, dass du ein Teil dieses großen Universums bist.

Und diese Mini-Meditation funktioniert sogar inmitten von dem größten Stadtrubel. Stell dir vor, du hüllst dich in eine riesige durchsichtige Kugel ein – weißt du so eine riesige stabile Seifen-Blase in bunten schillernden Farben – und damit gehst du durch die Stadt und all der Trubel und die Menschen ziehen an dir vorbei. Du bist in dem Geschehen, aber für deine paar Minuten NICHT Teil des Geschehens – du bist bei dir, in deiner Welt, in Kontakt mit dir.

Und erst, wenn du bereit bist, machst du diese Blase wieder auf und bist Teil des Geschehens – DU hast die Macht, dich rauszuziehen. Diese Methode kannst du übrigens überall anwenden.

Achtsamkeit im Alltag integrieren

Achtsamkeit ist wie der Zaubertrank für ein erfülltes Leben. Es geht darum, nicht nur physisch anwesend zu sein, sondern mit ganzem Herzen dabei zu sein. Klingt groß, oder? Aber mach dir keine Sorgen, es muss nicht gleich eine Reise zu einem abgelegenen Kloster sein.

Der Achtsamkeits-Spaziergang: Nimm dir vor, bei einem Spaziergang bewusst auf deine Schritte zu achten. Fühle den Boden unter deinen Füßen, höre das Rascheln der Blätter. Dieser einfache Akt der Achtsamkeit kann Wunder wirken, um dich aus dem Autopiloten-Modus zu holen.

Achtsame Mahlzeit: Wir essen oft im Stehen oder vor dem Bildschirm, ohne es wirklich zu genießen. Versuche, bei einer Mahlzeit alle Ablenkungen auszuschalten. Schmecke jeden Bissen bewusst. Es ist nicht nur gut für die Verdauung, sondern auch für die Seele.

Abendritual

Abend-Rückblick: Bevor du die Augen schließt, nimm dir kurz Zeit, um den Tag Revue passieren zu lassen. Welche Momente haben dich glücklich gemacht? Was hast du gelernt? Dieser kleine Rückblick hilft nicht nur beim Abschalten, sondern schenkt auch Dankbarkeit für das, was war.

In den nächsten Kapiteln werden wir weiter in die Welt der guten Gewohnheiten eintauchen und entdecken, wie sie nicht nur deine Morgen- und Abendroutine, sondern auch dein gesamtes Leben bereichern können. Freu dich auf eine Reise voller Zauber und bewusster Momente!

Körperliche Gesundheit als Basis

Willkommen auf der Reise zu einem glücklicheren, gesünderen Selbst! Zwischen den vielen Rollen, die du jonglierst, vergisst du vielleicht manchmal, dass dein Körper nicht nur ein Transportmittel ist, sondern auch ein Tempel der Gesundheit. Also, lass uns gemeinsam den Weg zu körperlichem Wohlbefinden erkunden,

Energieschub durch Bewegung: Bewegung muss kein schweißtreibendes Workout sein. Tanze, geh spazieren oder probiere Yoga aus – finde eine Aktivität, die deine Seele genauso erfrischt wie deinen Körper. Hier geht es nicht um Perfektion, sondern um Freude an der Bewegung. Spiele einmal am Tag deine Lieblingsmusik ab und tanze dazu.

Ein wunderbares Gefühl kannst du aufbauen mit dem folgenden Lied:

<https://www.youtube.com/watch?v=OEdNx0i7Q6I> – aber es kann auch jede andere Musik sein, die dich inspiriert positiv durch den Tag zu gehen.

Ein kleiner Tipp: suche dir ein Lied aus, das du jeden Tag abspielst – so holst du dich immer wieder in diese positive Energie.

Köstliche Energiequelle: Was auf deinem Teller landet, hat einen direkten Einfluss auf deine Energie. Versuche, bunte, frische Lebensmittel einzubauen. Gönn dir eine regenbogenfarbene Mahlzeit! Du wirst überrascht sein, wie sehr das nicht nur deinen Körper, sondern auch deine Stimmung aufhellt.

Und hier noch eine kleine Übung für Zwischendurch, um dich aus einem körperlichen oder mentalen Tief herauszuholen:

Die Champagner-Übung – sie dauert wirklich nur ein paar Minuten

Setze dich aufrecht hin und atme 2 – 3 x tief ein und aus.

Dann stellst du dir vor, dass jede deiner Zellen eine prickelnde Champagnerperle ist. Du hältst sie ganz still in deinem Körper und lässt langsam die Energie aufbauen. Dann zählst du bis 3 und ERST bei 3 lässt du alle nach oben in deinen Körper aufsteigen.

Im zweiten Schritt (und der muss sein, damit dein Körper den Unterschied feststellen kann) stellst du dir vor, dass an jeder deiner Zelle eine kleine Betonkugel hängt, und du sackst auch genau so ein mit deinen Schultern, deinen Kopf, deiner ganzen Haltung.

Und im dritten Schritt lösen sich die Betonkugeln wieder auf und deine Zellen sind alle wieder die kleinen Champagnerperlen. Du wiederholst den ersten Schritt. Erst die Energie der Champagnerperlen im Körper halten – dann bis 3 zählen – und ERST bei 3 steigen alle Perlen in deinem Körper auf.

Diese Übung geht so schnell und so wirksam – probiere sie aus.

Emotionale und mentale Gesundheit fördern

Emotionale und mentale Gesundheit sind die wahren Superkräfte einer starken Frau. Es ist Zeit, deine Gefühle zu feiern und den Geist zu stärken. Also auf zur Achterbahnfahrt durch das Reich der Emotionen!

Selbstliebe als Basis: Bevor du die Welt erobern kannst, musst du dein eigener größter Fan werden. Akzeptiere dich mit all deinen Ecken und Kanten. Du bist großartig und wundervoll, genau so wie du bist. Eine tägliche Portion Selbstliebe kann wahre Wunder wirken.

Negativität aussperren: Die Welt kann manchmal ein Dschungel der Negativität sein. Aber keine Sorge, du kannst den Eingang verschließen. Achte darauf, welche Nachrichten und Menschen deine Gedanken beeinflussen. Umgebe dich mit Positivität – sei es in Form von inspirierenden Büchern, motivierenden Podcasts oder einfach einem Gespräch mit einer Freundin. Versuche den folgenden kleinen Trick, wenn dir Negatives aufgetischt wird:

Ganz kurz den Gedanken: „Ach – das ist ja interessant“ – kleiner Gedanke, große Wirkung. Dieser Gedanke holt dich aus dem Drama, in das du hineingezogen werden sollst.

Spiritualität als Ressource im Alltagsleben

Herzlich willkommen im Büro-Dschungel, wo Deadlines wie Lianen schwingen und Meetings so häufig sind wie exotische Vögel im Regenwald. Übrigens eine Hausfrau und Mutter hat auch ihre Deadlines, Lianen und exotische Vögel – sie haben nur andere Namen, Aber keine Sorge, du musst nicht zum Workaholic werden, um erfolgreich zu sein. Lass uns herausfinden, wie Spiritualität nicht nur in deinem Alltagsleben überleben kann, sondern wie sie zu deiner größten Ressource wird.

Mittags-Mantra für den Durchbruch: Mitten im Meeting-Sturm oder bei dem Familienessen eine Minute innehalten? Ja, das ist möglich! Nimm dir einen Moment, um tief durchzuatmen und ein kurzes Mantra zu wiederholen. Das ist wie ein Energieboost für dein Gehirn. Plötzlich werden selbst die komplexesten Aufgaben zu erreichbaren Gipfeln.

Und dein Mantra könnte so aussehen:

„Ich bin großartig, genau so wie ich bin. Und alles wie es jetzt gerade ist, ist genau richtig. Denn wenn es nicht richtig wäre, wäre es anders.“

Glaube mir, dieser Satz der Akzeptanz des Lebens, so wie es gerade ist, bewirkt kleine Wunder.

Achtsamkeit bei alltäglichen Herausforderungen

Wir alle stehen vor alltäglichen Hürden, die uns manchmal wie ein hoher Zaun erscheinen. Aber was ist ein Zaun für eine Akrobatin? Eine willkommene Herausforderung! Lass uns gemeinsam herausfinden, wie Achtsamkeit dir helfen kann, über diese Hürden zu schwingen.

Der Atem der Ruhe: Inmitten eines beruflichen Sturms kann der Atem deine ruhige Mitte sein. Nimm dir einen Moment, schließe die Augen und atme tief durch. Du wirst erstaunt sein, wie viel Kraft in einem ruhigen Atemzug stecken kann.

Die Kunst des Perspektivenwechsels: Alltägliche Herausforderungen können oft wie ein Rätsel sein. Streiche einen Satz in dieser Rätselwelt. Das ist der Satz: „Es geht nicht, weil...“

Ersetze ihn durch den Satz: „Wie ist es für mich möglich.....?“

Wenn es eine wirklich große Herausforderung ist, dann nimm dir ein paar Minuten Zeit, ein weißes Blatt Papier und einen dicken Filzstift.

Du teilst dein Blatt längs in 2 Hälften. Auf der linken Seite steht: „Das geht nicht, weil...“

Auf der rechten Seite steht: „Wie ist es für mich möglich.....?“

Und jetzt kommt das Entscheidende: Mit dem dicken Filzstift kritzelst du die linke Seite voll, so dass du da nichts mehr hinschreiben kannst. Und dann gehst du auf Lösungssuche. Manche Lösung ist in 2 Minuten da, manche braucht Tage, manche noch viel länger. Aber durch diese Methode beginnt dein Verstand seine kreativen Lösungsmöglichkeiten für dich aufzubereiten.

Nachhaltige Veränderungen im Lebensstil

Wir haben bereits so viel entdeckt und verändert, aber jetzt geht es darum, diese Veränderungen nachhaltig in dein Leben zu integrieren. Dies ist nicht nur ein kurzer Ausflug, sondern eine Reise zu einem dauerhaften Zustand von Ausgeglichenheit und innerer Ruhe.

Die Macht der Gewohnheit: Veränderungen werden leichter, wenn sie zur Gewohnheit werden. Wähle bewusst aus, welche der neuen Praktiken du in deinen Alltag einfließen lassen möchtest. Ob es die Morgen-Meditation oder der abendliche Rückblick ist – mach es zu einem festen Bestandteil deiner Routine.

Rückfälle als Teil des Weges: Keine Sorge, wenn nicht jeder Tag wie eine spirituelle Oase ist. Es gibt immer Tage, an denen der Kaffee verschüttet wird und die Zeit davonrennt. Das ist okay! Der Schlüssel ist, diese Tage als Teil des Weges zu akzeptieren, nicht als Scheitern.

Weißt du, wir haben mehrere Bewusstseins Ebenen. Wir glauben, unseren Alltag durch unser Bewusstsein zu gestalten, aber in Wahrheit sind es unsere Glaubenssätze, unsere Prägungen, unsere Einstellungen und vielleicht sogar unsere Fremdbelastungen, die unser alltägliches Leben gestalten.

Unser Unterbewusstsein hat nur zwei Aufgaben,

- uns zu dienen und
- uns zu schützen

Aber genau diese beiden Aufgaben nimmt es sehr ernst und es hat für die Umsetzung in unserem Leben die Multidimensionalität zur Verfügung. Das was in unserem Unterbewusstsein eingepägt ist, wird von ihm gnadenlos zur unserer gelebten Realität manifestiert.

Wenn du mal ein bisschen Muse hast, lies dir diesen Artikel auch mal durch, dann erkennst du, dass sogar die biochemische Reaktion unserer Zellen von den Prägungen in unserem Unterbewusstsein gestaltet wird.

Das Leben - nur ein Film in unserem Kopf

Doch zurück zu unserem Unterbewusstsein.

Optimal ist es, wenn unser Unterbewusstsein, unser Bewusstsein und unser Mindset alle zusammen am gleichen Strang ziehen, d. h. alle die gleichen Ziele verfolgen.

Es ist an der Zeit, einen Werkzeugkasten zu öffnen und die Instrumente der Transformation zu entdecken. Diese Werkzeuge werden dir helfen, die alten Muster zu durchbrechen und Platz für neue, positive Überzeugungen nicht nur zu schaffen, sondern auch in deinem Unterbewusstsein zu verankern.

Die Reise zur Eigenen Essenz: Ein Aufruf zu deiner spirituellen Entwicklung

In unserer hektischen Welt, wo die Tage oft wie ein endloser Strom von Verpflichtungen und Anforderungen erscheinen, verlieren wir manchmal den Blick für das Wesentliche. Wir mögen in einem ständigen Kreislauf aus Pflichten gefangen sein, dabei vergessen wir, dass wir mehr sind als die Summe unserer Aufgaben. Doch in jedem von uns schläft eine Sehnsucht nach Tiefe, nach Bedeutung, nach einer Verbindung mit der eigenen Essenz. Jeder von uns will wahrgenommen und gesehen werden.

Inmitten des Lärms des Alltags, der uns oft überflutet, gibt es einen stillen Ruf, der darauf wartet, gehört zu werden. Es ist die Stimme unserer Seele, die uns sanft daran erinnert, dass es da draußen mehr gibt als nur die äußere Welt – es gibt auch eine innere Welt, reich an Weisheit, Liebe und spirituellem Reichtum, in der du dir selbst in Würde begehnest.

Ich möchte dich inspirieren, dich auf eine Reise zu begeben – eine Reise zur eigenen Essenz. Dies ist mehr als nur ein Programm; es ist eine Einladung, dich tief mit dir selbst zu verbinden, die Fesseln der Vergangenheit zu lösen und dein wahres Selbst zu entdecken.

Warum diese Reise?

Weil du es wert bist. In der Hektik des Lebens vergessen wir oft, uns selbst an die erste Stelle zu setzen. Diese Reise ist eine Erinnerung daran, dass Selbstliebe keine Selbstsucht ist. Sie ist die Quelle, aus der wahre Liebe zu anderen und zur Welt entspringt. Wenn du Frieden, Freude und Erfüllung in deinem Leben suchst, beginnt dies bei der Begegnung mit deiner eigenen Essenz.

Die Schritte auf dieser Reise:

Die Basics:

Heilung für deine Seele – Hier lässt du in 7 Modulen alles los, was nicht zu dir gehört – die Themen deiner Ahnen, die geprägten Glaubenssätze, die Kindheitsmuster, alte energetische Verträge und vieles mehr.

Wachstum für deine Seele – Hier geht es in den Modulen an deine eigenen Verletzungen auf deiner Seelenreise.

Flügel für deine Seele – In diesen Modulen lösen wir die Verstrickungen, die im Laufe deines Lebens entstanden sind.

Die Mastermind-Module:

Sei kraftvoll, sicher und echt – Teil 1 – in diesen Modulen öffnet sich eine Tür, hinter der man die Meisterschaft erahnen kann.

Sei kraftvoll, sicher und echt – Teil 2 – In diesen Modulen wird aufgeräumt mit Schuld, Macht und Angst.

Deine Meisterschaft – und in diesen Modulen vernetzt du dich mit deinem multidimensionalen Sein auf vielen Ebenen – und das alles geerdet, ohne Heiligenschein und alltagstauglich und anwendbar in einem vielbeschäftigten Leben.

Ein Appell an dein Herz:

Diese Reise ist nicht nur eine Abfolge von Seminaren; es ist eine Huldigung an die Kraft in dir, die oft im Alltag überhört wird. Du bist es wert, diese Reise zu machen. Du bist es wert, die Fesseln der Vergangenheit zu durchbrechen und in die strahlende Wahrheit deines eigenen Wesens einzutauchen.

Nimm den Impuls an, nicht für mich, sondern vor allem für dich selbst. Die Welt wartet darauf, die strahlende, authentische Frau zu sehen, die du wirklich bist.

Bist du bereit für diese Reise?

Das Ziel unserer gemeinsamen Reise:

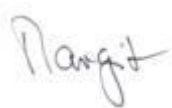
- deine menschlichen energetischen Verstrickungen sind gelöst
- die Verletzungen deiner Seele sind geheilt
- deine multidimensionalen Verstrickungen sind gelöst
- deine inneren Sabotageprogramme sind gelöscht
- du heilst Schuld, Macht und Angst in dir
- du hast die Fähigkeit, binnen von Sekunden fokussiert im HIER und JETZT zu sein
- du fühlst dich willkommen auf der Erde und genährt in deinem Sein
- du heilst und hebst die Schwingung an durch deine Präsenz
- du bist verbunden mit deinem Lichtkörper und der Samen für deinem galaktischen Körper ist aktiviert
- du heilst deine interdimensionalen Blockaden
- in Meistersäule 4 öffnest du den Raum in dir, in dem Wunder möglich sind

Und du hast ein Verständnis dafür, wie und wo wir als Menschen im Kontext mit der Multidimensionalität platziert sind und funktionieren. Du weißt auf Verstandesebene, warum das Leben so ist, wie es ist und du lernst auf dieser Reise, dir selbst und deinen Entscheidungen zu vertrauen. Und du beginnst aus deiner Seele heraus zu leuchten.

.... und hier noch eine kleine Meditation für deine Seele, wenn sie einen Moment der Klarheit braucht.

Meditation zur Klarheit

In Liebe und Achtsamkeit und mit herzlichen Grüßen



Margit Eres Kronenberghs, Flensburger Straße 38, 24837 Schleswig
Telefon 0172 7232311, info@margit-eres.de, www.margit-eres.de

[Margit Kronenberghs - mehr über mich und meinen Weg](#)