

Achtsames Gewahrsein und Selbstmitgefühl als Weg zu unserem inneren Kompass

Wenn wir uns erlauben zu „sein“, unsere Erfahrungen nicht blockieren, sondern so annehmen wie sie sind und in das wohlwollende Licht der Achtsamkeit tauchen, gelangen wir wie von selbst zurück in unsere Mitte, in diesen Selbstraum.

Das Verständnis unsere Psyche als innere Familie macht es uns sehr viel leichter, uns selbst mit Wohlwollen und Mitgefühl zu begegnen.

Wir können unsere gewohnheits-mäßigen Muster erkennen, unsere Anteile. Wir bekommen mehr und mehr Freiheit, bewusst zu entscheiden, wie wir reagieren wollen. Und damit beginnen wir, außerhalb der Muster mehr und mehr Freiraum zu finden. Von unserem wahren Selbst aus. Wir können unser System von hier aus harmonisieren und integrieren, sowie innere Konflikte lösen. Wir werden fähig, tief zu empfinden und zu spüren, was wir brauchen, was uns wesentlich und wertvoll ist. Wir grübeln dann nicht mehr so viel und suchen nach dem richtigen Weg, sondern wir vertrauen dieser lebendigen Kraft in uns - unserem inneren Kompass.