

Raum für dich

Eine stille Einladung zum Erinnern

Diese Einladung möchte dir nichts beibringen.
Sie erinnert dich an das, was längst in dir da ist.
Freude zeigt sich nicht durch Anstrengung, sondern dort,
wo du dir erlaubst, zu fühlen und einfach zu sein.

Gefühle zulassen

Oft hindern uns alte Überzeugungen daran, unsere Freude zu leben.
Nicht, weil sie wahr sind – sondern weil sie nie gefühlt werden durften.
Wenn Gefühle wie Angst, Trauer, Wut oder Schuld Raum bekommen,
verlieren sie ihre Geschichte und kehren als Lebendigkeit zurück.

Ein Moment für dich

Vielleicht magst du dir einen Moment Zeit nehmen und fühlen:

Was ist jetzt gerade da?

Was erlebe ich in diesem Moment?

Nichts muss verstanden, gelöst oder verändert werden.

Fühlen genügt.

 Nimm dir die Zeit, die du brauchst.

 Lasse dich von deinem Herzen leiten.

 Alles darf sein, so wie es ist.

Sanfte Einladung

Ich öffne einen geschützten Raum für dich –
einen Ort, an dem alles, was gesehen, gefühlt und losgelassen werden möchte,
willkommen ist.

Du darfst hier ganz du selbst sein, ohne etwas verändern zu müssen.

Fühle, erlaube, atme – alles, was da ist, darf sein.
