

Mit Yoga Samen der Liebe säen

Für diese yogaleichte Woche, habe ich für uns folgende dritte Herzbotschaft vom kleinen Yogi ausgesucht:

«Dein Verstand glaubt immer alles, was du ihm sagst. Füttere ihn mit Liebe. Füttere ihn mit Güte. Füttere ihn mit Mut.»

Es sind Tausende von Gedanken, die unser Verstand ununterbrochen denkt, Sie kommen und gehen und können nicht gesteuert werden. Es ist jedoch nicht entscheidend, was wir denken, sondern was wir davon für wahr halten. Daher ist es wichtig, dass wir unsere Gedanken achtsam beobachten und aufpassen, welchen wir Glauben und Kraft schenken.

Wir können durch bewusst positiv formulierte Sätze — Affirmationen — unseren Verstand und unser Unterbewusstsein beeinflussen. Sie sind ein hilfreicher Weg zu Veränderung, Wachstum und Heilung.

Quellenangabe: Kartenset »Der kleine Yogi, Herzbotschaften« von Barbara Liera Schauer

Wir dürfen diese Worte jetzt noch etwas auf uns wirken lassen und auch diese Herzbotschaft mit auf unseren Weg nehmen. Möge sie uns immer wieder an die wunderbare Kraft von positiven Affirmationen erinnern, sie können uns wie ein heilsames Mantra oder wie Samen der Liebe, wohltuend durch den Tag begleiten.

Namasté Corinne

