

Mit Yoga Samen der Liebe säen

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

«Weisst du... das Schöne, das du an und in mir siehst, ist lediglich eine Reflexion von dir selbst»

Wenn es dir bereits gelingt, die Schönheit an und in deinem Gegenüber zu sehen — gratuliere. Denn es ist ein gutes Zeichen von Selbstliebe, da wir im anderen lediglich nur das erkennen können, was wir von uns selbst kennen bzw. was wir in uns selbst sehen.

Wenn du damit jedoch oftmals haderst und dein innerer Kritiker dich immer wieder davon abhält, hier die gute Nachricht: Wir können ihn — genauso wie wir ihn selbst erschaffen haben — auch wieder verändern/klein machen. Dabei ist der erste und der wichtigste Schritt, ihn zu erkennen. D.h. sobald wir unsere Selbstgespräche und Gedanken ohne Bewertung beobachten, verlieren diese an Kraft.

Sei mutig und setze dich mit deinem inneren Kritiker auseinander. Du wirst dadurch — und mit ein wenig Übung und Geduld — Stück für Stück aus negativen Gedanken herauswachsen. Nimm dir dabei nicht das für uns Unmögliche vor, nämlich negative Selbstgespräche gänzlich zu unterbinden. Doch können wir sie verändern, neu gestalten und sind damit schon auf einem schönen Weg zu einem freud- und liebevollerem Leben.

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

Wir dürfen diese Worte jetzt einfach noch etwas auf uns wirken lassen und möge auch diese Herzbotschaft uns heilsam auf unserem weiteren Weg begleiten.

Namasté Corinne

