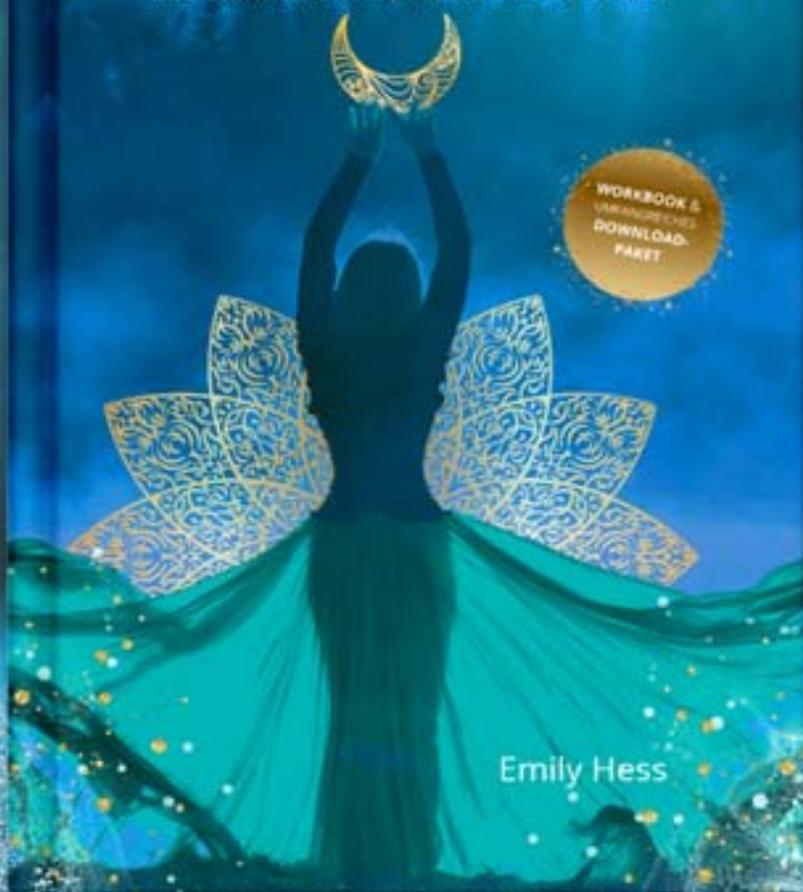


**WORKBOOK &
UMFANGREICHES
DOWNLOAD-
PAKET**

The Art of Living

Die Kunst dein Urvertrauen zu leben



Emily Hess



Deine wilde Natur

Verbinde dich mit deiner eigenen, inneren wilden Natur.

Du spürst den Kontakt, den du mit dem Boden hast. Du hörst die Geräusche deiner Umgebung und kannst meinen Klängen lauschen. Gedanken beobachten, die kommen und gehen.

All dies bedeutet, du kannst jetzt in eine tiefe, tiefe Entspannung gehen.

Und ganz einfach... tiefer sinken, tiefer und noch tiefer, träumen, schweben...so ist`s gut....

Manchmal kommen seltsame Gedanken, vielleicht ja eine Erinnerung an Jahreszeiten.

Wenn du eine Jahreszeit wärest, welche Jahreszeit wärest du dann?

Der Frühling mit seiner Frische und Klarheit?

Der Sommer mit seiner Sinnlichkeit und Wildheit?

Der Herbst mit seiner Tiefe und Weisheit?

Der Winter mit seiner Zurückgezogenheit und Kühle?

Wenn du eine Jahreszeit wärest, welche wärest du dann?

Hörst du es schon? Das ganz leise Flüstern im Wind deiner Bäume?

Dein Garten hinter dem Spiegel. Ein Ort, an dem Unterholz, Sträucher, Bäume und Blumen gedeihen.

Dich wie mit mühelosen Rauchschwaden, mit Leichtigkeit und Liebe mit deinem inneren Garten verbinden.

Die Ruhe und Stille – einfach wundervoll.

Ein leiser, feiner, wispernder Regen, der sich sanft auf deine Haut legt. Das Gefühl an einem Ort zu sein, an den du hingehörst. Ein Ort, der so ist wie du. Vollkommen wie du. Vollkommen du. Du bist vollkommen.

Das leise Flüstern der wilden Natur. Kannst du es hören? Ihre Stimme scheint halb Erde und halb Luft zu sein.

Und diese Farben in deinem inneren Garten, diese Farbenpracht.

Mischt sich Nachtblau mit Pfauengrün? Oder Rauschgelb mit Lapislazuli Blau? Vielleicht auch Violett mit Malachitgrün? Farben als hätte man sie dem Regenbogen gestohlen.

Du könntest am Wegesrand tanzen. Ein wilder Tanz, der sich tief verbindet mit dem Wesen der mütterlichen Erde. Ein Tanz im Sonnenschein, der sanft flirrend durch die Blätter eines Baumes gleitet. Ein wundervoller Garten. So wundervoll und vollkommen wie du.

Dein innerer Garten ist ein Rückzugsort, ein Ort, der du bist für immer und immer. Er verändert sich mit dir.

Langsam geht deine Reise in deinen Garten der wilden Natur zu Ende.

Du merkst wieder genau, wo du liegst, merkst genau, wie sich dein Atem ganz bewusst vertieft.

Du kannst dich jetzt seufzend und gähmend recken und strecken und so wieder ganz bewusst im Hier und Jetzt ankommen.

Ich habe dir eine Feder mitgebracht, noch mit dem Frühlingswind darin.

*Hast du nun Lust bekommen, soch einen kraftvollen Ort für
dich zu gestalten?*

Gönne dir nun einen Moment Zeit und schreibe hier auf, was ein Altar für dich
genau in diesem Moment bedeutet:

