

Die Botschaft der Natur für dich

Ziel: Herausfinden: was ist Dein aktuelles Thema Dauer: ca. 15 - 30 Minuten Ort: überall in der Natur

Mitnehmen: Tagebuch und Stift für intuitives Schreiben. Wenn es draußen zu kalt ist, dann schreibe gleich Zuhause deine Gedanken und Botschaften auf.

Es ist nicht immer so einfach, das aktuell wichtigste Thema zu erkennen. Das Thema, was gerade dran ist.

Lass Dich beim Finden von Mutter Natur unterstützen. Sie hilft dir dabei, Dich in Deine Balance zu bringen. Denn das ist ihr Prinzip. Statt zu „nachzudenken“, was jetzt dran ist, lausche nach innen und lass Dich überraschen was Deine Seele und dein Herz dir sagt.

Geh über die Schwelle

Mach Dich auf den Weg zu einem Platz in der Natur. Markiere auf dem Boden eine Schwelle. Das kann ein Ast sein, über den Du steigst, oder zwei Bäume, durch die die gehst, oder einen Strich den Du mit Deinem Schuh in den Sand machst.

Halte vor dieser Schwelle kurz inne. Schließe gerne kurz vorher die Augen und besinne Dich auf Deine Absicht: „Ich will mein aktuell wichtigstes Thema finden.“ Dann mach den Schritt über die Schwelle und lass Dich von einem Platz anziehen.

Lass Dich von einem passenden Platz in der Natur anziehen, an dem Du ungestört sein kannst.

Das kann Dein Kraftplatz sein. Oder jeder andere Platz, an den es Dich zieht. Dann schau Dich um. Wo bist Du gelandet. Was ist das für ein Platz? Nimm Dir einen Moment, um richtig anzukommen.

Der Gegenstand für deine Botschaft

Schau dich um, laufe auch gern ein bisschen herum und lass dich von einem Gegenstand anziehen. Lass ein Herz entscheiden. Der Kopf darf Pause machen.

Nimm den Gegenstand in die Hand und betrachte ihn. Denke wieder an deine Frage. Und schreibe auf, was dir dazu einfällt, was der Gegenstand dir dazu für Assoziationen und Botschaften schickt.

Achte auch auf das, was um dich herum geschieht. Welches Wetter ist gerade, welche Tiere hörst du, wie ist das Licht und die Stimmung? Beziehe auch das in die Botschaft mit ein.

Wenn du alles aufgeschrieben hast, dann überfliege deinen Text noch mal und schreibe in einem Satz eine Essenz für dich. Als deine Botschaft der Natur.

Viel Freude und gute Erkenntnisse damit!