

Erwache in Bewusstheit



52 Einladungen um deine
Essenz zu realisieren und
dein volles Potenzial
zu verkörpern

Puria Kästele

Erwache in Bewusstheit

52 Einladungen um deine Essenz zu realisieren und dein volles Potenzial zu verkörpern

v. Puria Kästele

Mögen dich diese Anregungen in tiefere Ebenen deines Seins führen.

Wenn du magst, dann lasse dich jede Woche auf eine dieser Übungen ein. Da sie aufeinander aufbauen, macht es Sinn zumindest grob die Reihenfolge einzuhalten.

Wenn du nur die Worte liest, wird das sicherlich nicht so kraftvoll sein, wie wenn du dir einige Minuten Zeit nimmst und dich mit in die Stimmung und die Frequenz dieser Worte tragen lässt. Wunderbar ist es, wenn du die Anregungen dieser kleinen Erinnerungshilfen mit in deinen Tag nimmst.

Wenn du es dir gönnst, dich ein Jahr lang auf diese Weise auf dein Herz, dein Sein, deinen evolutionären Impuls und dein zukünftiges Potenzial einzustimmen, wird dich dieser Prozess verändern und dich klarer ausrichten.

Ich wünsche dir eine wundervolle Zeit auf dieser inneren Reise.



Puria Kästele



WOCHE 1

Lass deinen Körper ungehindert und frei alles fühlen.

Nimm deine Körperempfindungen wahr. Spüre deinen Körper von Kopf bis Fuß.

Nimm Anspannungen wahr, nimm Schmerz oder andere unangenehme Empfindungen wahr.

Nimm wahr, wo dein Körper weich und entspannt ist.

Fühle die Emotionen. Erlaube sämtliche Stimmungen die sich zeigen.

Gebe kein Urteil ab.

Lass alles fließe

n wie es mag.

Lass es kommen und gehen.

Stelle dich offen zur Verfügung, für alles was das Leben mit dir und durch dich erleben mag.

Ergebe dich.

Auch sämtliche Widerstände sind in Ordnung und stellen kein Hindernis dar.

Ergebe dich den Widerständen.

Werde weich wie geschmolzene Butter inmitten aller Widerstände.

Erweitere deine Wahrnehmung:

Wisse, du bist nicht der Körper – du nimmst den Körper wahr.

Wisse, du bist nicht deine Emotionen – du nimmst deine Emotionen wahr.

Wisse, du bist nicht deine Gedanken – du nimmst deine Gedanken wahr.

Wisse, du bist der Raum, in dem all das kommt und geht.

Weile immer wieder in diesem losgelösten, erweiterten Bewusstsein.



WOCHE 18

Verbinde dich mit deiner inneren Sehnsucht dein authentisches, natürliches, unschuldiges Wesen komplett zu entfalten.

Werde fein und spüre die Frequenz deines Potenzials. Lass dich immer und immer wieder von dieser Schwingung ergreifen und anheben.

Hab Mitgefühl und Geduld, du bist auf dem Weg einen Shift zu machen.

Hierbei geht es nicht um die Verbesserung deiner Persönlichkeit, sondern darum dich auf eine neue Bewusstseinssebene einzulassen.

Das kann deiner Persönlichkeit Angst machen, fühle sie, das ist okay und auch kein Hindernis so lange deine Aufmerksamkeit auf das Neue, das sich enthüllen mag, ausgerichtet bleibt.



WOCHE 20

Sei dir bewusst, dass die Wahrnehmung ein getrenntes Selbst zu sein eine Illusion ist.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf das Gemeinsame, das Verbindende.

Sei mit der Frage: Was ist gleich in mir und in meinem Gegenüber und in allen Menschen? Damit sind nicht Meinungen, Vorlieben, Abneigungen oder Verhaltensweisen gemeint, auch nicht der Vergleich mit bestimmten Personen. Sondern was ist in jedem Wesen dieser Schöpfung dasselbe.

Eine weitere Frage kann sein: Was ist das was mich und dich lebendig macht? Stimme dich darauf ein. Dies ist vergleichbar mit den Wellen im Ozean, die sich nicht auf ihre Formen, ihre Größe beziehen, sondern auf ihre Nassheit.

Spüre, was es mit dir macht, wenn du dich auf das grundlegend Gemeinsame beziehst.



WOCHE 36

Stelle dich darauf ein, dass sich neuartige Funktionen deines Wesens einstellen. Ähnlich wie ein Neugeborenes seine Sinne ganz neu entdeckt wird es für dich sein, wenn du aus dem begrenzten Bewusstsein in eine neue Realität eintrittst.

Dein Ja zu deinem evolutionären Impuls führt dich Schritt für Schritt an die richtigen Orte mit den richtigen Menschen.

Stimme dich immer wieder auf das große Ganze ein und folge deiner Anziehung und deiner Freude.

Dein tiefster Herzenswunsch ist göttlich.

Herzlichen Dank für dieses zauberhafte Bucheinbanddesign an Laura Kästele.

Wenn du deine Erfahrungen vom Folgen dieser Einladungen mit mir teilen möchtest, dann schicke mir eine E-Mail an: puria@posteo.de

Informationen über Puria und ihre Arbeit

www.puria.org