A warm, bohemian-style still life featuring a lit candle, a framed picture of Ganesha, dried flowers, and a small mirror.

Entscheidungen aus dem Gefühl

EIN MINI-GUIDE FÜR DICH

KOPF AUS- GEFÜHL AN

EIN HERZ UND DEINE SEELE

Möglichkeiten

wie du Entscheidungen aus dem Gefühl heraus triffst.



Vielleicht stehst du gerade vor einer Entscheidung.
Zwei Möglichkeiten.
Viele Gedanken.
Wenig Klarheit.

Dieser kleine Guide ist eine Einladung,
nicht im Kopf nach Antworten zu suchen –
sondern im Gefühl.

Du brauchst dafür nichts Besonderes.
Nur ein paar ruhige Minuten für dich.

Was du brauchst

- Einen ruhigen Moment für dich
 - 5–10 Minuten Zeit
- Optional: ein ätherisches Öl (z. B. Zitrone)
 - Vielleicht leise Musik oder eine Kerze
 - Und die Bereitschaft, ehrlich in dich hineinzuspüren

Alles andere darf draußen bleiben.



ERSTMAL
ANKOMMEN

Hand auf's Herz...

Schritt 1- Setz dich bequem hin.

Leg eine Hand auf dein Herz.
Atme drei Mal ruhig ein und aus.
Lass deinen Körper hier ankommen.
Erst wenn du präsent bist,
kann Klarheit entstehen.

Schritt 2 – Beide Möglichkeiten fühlen

Denk jetzt an deine Entscheidung.
Nenn Möglichkeit A leise in deinem Inneren.
Spüre in deinen Körper.
Wird es weiter?
Oder enger?
Dann nenn Möglichkeit B.
Spüre wieder.
Vielleicht zeigt sich ein Unterschied.
Vielleicht nur ganz fein.
Dein Körper gibt dir Hinweise,
bevor dein Verstand sie versteht.



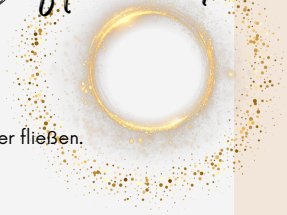
SCHRITT FÜR
SCHRITT

“Klarheit entsteht,
wenn du Raum lässt.“

Schritt 3 -

Wenn du einen Duft hast, der dir gut tut,
inhalieren ihn nun bewusst ein.
Falls nicht, stell dir vor,
du hältst eine frische Zitrone in der Hand.
Schneide sie gedanklich auf.
Spüre die kühle Feuchtigkeit.
Atme ihren frischen Duft ein.
Lass diesen klaren Moment durch deinen Körper fließen.

Klarheit mit Duft verankern



Jetzt denke noch einmal an Möglichkeit A.
Atme den Duft ein. Lass kurz ruhen....

Dann an Möglichkeit B.
Atme wieder ein.

Beobachte ganz fein:

- Bei welcher Möglichkeit wird dein Körper weicher?
- Wo im Körper zeigt sich deine Antwort?
- Im Bauch? Im Herzen? In der Brust?

Vielleicht nimmst du auch etwas anderes wahr:

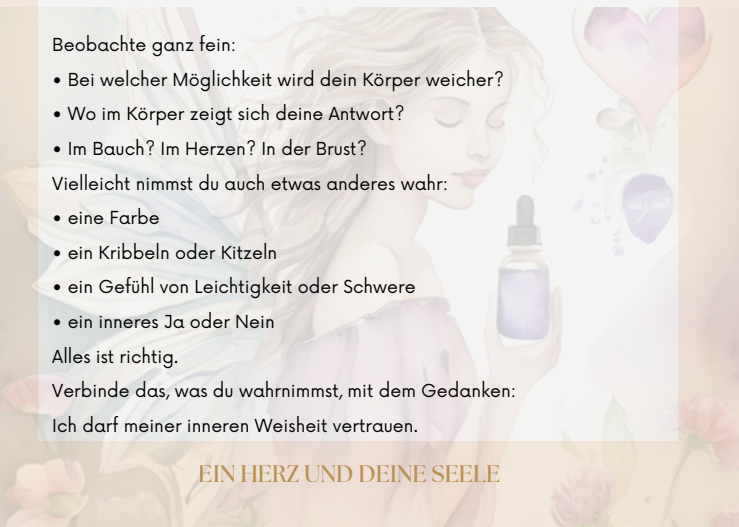
- eine Farbe
- ein Kribbeln oder Kitzeln
- ein Gefühl von Leichtigkeit oder Schwere
- ein inneres Ja oder Nein

Alles ist richtig.

Verbinde das, was du wahrnimmst, mit dem Gedanken:

Ich darf meiner inneren Weisheit vertrauen.

EIN HERZ UND DEINE SEELE



Düfte wirken nicht über den Verstand.

Sie gelangen direkt in das Zentrum unserer
Gefühle und Erinnerungen.

Genau deshalb können sie uns so schnell zurück
ins Spüren bringen.

Dein Körper weiß oft längst, was stimmig ist –
manchmal braucht er nur einen kleinen Impuls.



*Mit Herz
und Seele*

✦ Wenn du dir Begleitung wünschst

Ich begleite Menschen in Entscheidungsprozessen und inneren
Übergängen.

Mit intuitiver Kartenarbeit, Duftankern und Ressourcenarbeit halte ich
Räume,
in denen Klarheit nicht nur verstanden, sondern im Körper verankert
wird.

Meine Arbeit ist sanft, präsent und verkörpert.

Wenn du spürst, dass du deinen Weg nicht allein gehen möchtest,
bin ich gern an deiner Seite.

Du darfst mir jederzeit schreiben ♥

Deine Andy

www.einherzunddeineseele.de

EIN HERZ UND DEINE SEELE