

ALEXANDRA MOLINA

Soul fulness

Aus ganzer Seele
leben

*Entdecke die Liebe,
die in dir wohnt*

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1466-1

ISBN E-Book 978-3-8434-6456-7

Alexandra Molina:
Soulfulness –
aus ganzer Seele leben
Entdecke die Liebe, die in dir wohnt
© 2021 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung von #1146140957
(© More Images) und #475212322
(© Olga_C), www.shutterstock.com
Layout: Simone Fleck, Schirner
Lektorat: Kerstin Noack-Zakel, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage April 2021

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Einleitung	7
Soulfulness – die drei Säulen	12
Was ist Soulfulness eigentlich?.....	12
Was erwartet dich in diesem Buch?.....	13

Kapitel I *Deine Suche*

Wo ist das Glück?	16
Soulfulness – deine innere Balance	18
Bauch über Kopf?	24
Deine Intuition ist ein Geschenk.....	24
Wie du es schaffst, deine Intuition zu hören und ihr zu vertrauen.....	26
Intuition und Verstand als Freunde.....	30
Die Bedeutung deiner Gefühle	32
Die innere Leere füllen	43
Vergebung als Schlüssel zur Heilung	53
Lebensmuster verstehen	61
Der Wunsch nach Kontrolle	63

Kapitel 2

Dein Ego & deine Seele

Das Ego und seine Ängste	66
Die neun Egotypen nach dem Enneagramm	71
Die Körpertypen	73
Die Imagetypen	76
Die Verstandestypen	79
Alle Gefühle sind Boten	88
Angst als Lehrer	89
Der bewusste Umgang mit Angst	99
Was dir deine Gefühle sagen möchten	103
Kollektives und überliefertes Bewusstsein	115
Meine Begegnung mit der Liebe in mir	119
Was ist deine Wahrheit?	123
Welche Glaubenssätze trägst du in dir?	125
Beziehungen als Spiegel	135

Kapitel 3

Dein Weg

Welcher Weg ist der richtige?	141
Intuitiv leben	143
Seelenaufgabe und Berufung finden	147

Zweifel auf deinem Weg	158
Kreativität als Schlüssel zur Freiheit	160
Energetischer Schutz	164
Welcher Schutz ist nötig, und was kannst du dafür tun?	164
Meine liebsten Schutzrituale	168
Entwicklung und Wachstum	172
Es ist okay, wenn es wehtut	172
Was Schicksalsschläge dich lehren	173
Vertrauen in dich und das Leben	176
Warum Vertrauen uns glücklich macht.....	176
Was kannst du tun, um wieder mehr zu vertrauen?	178
Dankbarkeit öffnet Türen	186
Glaube und universelle Führung.....	193
Woran glaubst du?.....	193
Wie Glaube dein Leben positiv verändern kann	194
Beten als Ausdruck deiner Seele und Verbindung mit ihr	197
Wünsche wahr werden lassen – die Kraft der Manifestation.....	202
Heile dich, und du heilst die Welt	207
Frieden beginnt in dir	207
Die Lösung liegt in dir	210
Erinnere dich, wer du bist	215
Nachwort.....	217
Danksagung	219
Literaturverzeichnis	220
Über die Autorin	221
Bildnachweis	223



Du bist mehr, viel mehr, als du ahnst.
Du bist stark, viel stärker, als du glaubst.
Du bist mutig, viel mutiger, als du denkst.
Du bist voller Liebe, viel mehr, als du bisher fühlst.
Lasse dich ein auf diese Reise zu dir.
In deine ganz eigene, wundervolle innere Welt.
Lasse dich ein auf die Anteile in dir,
die du bisher lieber verdrängt hast.
In dem Moment, in dem du aufhörst,
vor dir selbst wegzulaufen, beginnst du, zu leben.
In dem Moment, in dem du dich nicht mehr von
dir selbst abwendest und beginnst, dich ganz zu lieben,
erkenntst du dein wahres Ich.
Und das ist Liebe, erinnere dich.



Einleitung



*Wir sind ständig auf der Suche. Auf der Suche nach Glück.
Nach Anerkennung. Nach Bestätigung. Nach Liebe. Nach Erfüllung.
Nach Sinn. Doch suchen wir meist am falschen Ort. Wir suchen all das
außerhalb von uns. In Menschen, in Beziehungen, in der Partnerschaft,
in der Familie, im Job, im Freundeskreis, in Hobbys. Wir suchen an so vielen
Orten, und doch finden wir es nicht. Und ganz gleich, was wir tun, in uns
bleibt ein stumpfes Gefühl, eine Leere, eine Sehnsucht, eine Melancholie.
Ein Verlangen, zurückzukommen. Zurück zu uns. Nach Hause. Anzukom-
men. In uns. Doch wir haben vergessen, was alles in uns steckt. Wir haben
vergessen, dass wir so viel mehr sind als unser Körper, unser Aussehen, unser
Image, unsere Gedanken, unser Verstand, unsere Ängste, unsere Gefühle.
Wir haben vergessen, dass wir alles in uns haben, was wir suchen. Dass wir
alles in uns haben, was wir brauchen, um wirklich und aus vollem Herzen
tief erfüllt zu leben und glücklich zu sein. Dass wir alles in uns haben,
um die Leere, die Melancholie, die Sehnsucht zu stillen.*

Mit diesem Buch möchte ich dich daran erinnern, wer du wirklich bist hinter all den Masken, den Geschichten über dich und dein Leben, den falschen Identifikationen. Mit diesem Buch möchte ich dir helfen, wieder Zugang zu dir selbst zu bekommen. Zu deinem wahren Selbst. Dem Selbst, das zeitlos, endlos, grenzenlos ist. Das sich nicht über Äußerlichkeiten definiert und verbunden ist mit dem universellen Bewusstsein, mit deiner inneren Weisheit. Mit deiner Seele. Denn wenn du wieder Zugang zu deiner wahren Essenz hast, zu deiner Intuition, die die Stimme deiner Seele ist, findest du alle Antworten, findest du alles, was du gerade suchst. In dir.



Dieses Buch ist ein Herzensprojekt für mich. Ich habe schon als kleines Kind Bücher »geschrieben«, aus Bildern und ein paar einfachen Sätzen habe ich kleine Geschichten gebastelt. In der Schule kam der Wunsch, ein Buch zu schreiben, erneut auf, und dann wieder im Studium, als ich nach Büchern und Themen gesucht habe, die mich interessierten. Oft konnte ich das, was ich suchte, nicht finden. Bücher über das Leben, den tieferen Sinn des Daseins und darüber, wie wir uns mit uns im Reinen fühlen können.

Tief in mir wusste ich immer, dass da mehr sein muss. Dass es so viel zu entdecken gibt, was wir im Alltag nicht wahrnehmen. Und ich konnte mir nicht vorstellen, dass wir nur das sind, was wir sehen können. Denn meine innere Welt und meine Gefühle waren von Kind auf sehr stark ausgeprägt. Begriffe wie »hochsensibel« und »gefühlstark« gab es, als ich Kind war, noch nicht, aber die Beschreibung passt zu einhundert Prozent zu mir. Und ich habe schon in jungen Jahren festgestellt, dass, wenn ich mir etwas ganz stark, aus vollem Herzen, wünsche und diesen Wunsch ans Universum abgebe, sich dieser Wunsch auch erfüllt.

So gab ich auch den Traum, dieses Buch zu schreiben, nicht auf. Ich schreibe es aus meiner Intuition, meiner inneren Wahrheit, aus meinen privaten und beruflichen Erfahrungen, dem Wissen, das ich mir in meinen Ausbildungen angeeignet habe, aus dem, was ich bisher im Leben lernen durfte, und meinem Wunsch, mehr über das Thema »Soulfulness« in die Welt zu bringen.

Ich schreibe dieses Buch als Erinnerung an dich und mich. Mein Wunsch ist es, dass wir alle uns immer wieder daran erinnern, worauf es im Leben wirklich ankommt, uns dessen bewusster werden. Mein Wunsch ist es, dass wir uns erinnern, dass wir Liebe sind, dass wir verbunden sind. Dass so viel mehr existiert, als wir mit den Augen wahrnehmen oder dem Verstand erfassen können. Vielleicht befindest du dich schon auf diesem Weg und hast schon einiges ausprobiert, um dir selbst, deiner Seele, näherzukommen. Vielleicht spürst du aber auch nur ein inneres Verlangen nach Balance, Ruhe, Freiheit und Harmonie. Vielleicht hast du gerade eine schwierige Lebenssituation hinter dir oder steckst mittendrin.

Gleich, wo du dich gerade befindest, halte einmal kurz inne, und betrachte dich von oben.

Wenn du dich selbst von oben siehst, was möchtest du dir sagen?

Was solltest du unbedingt wissen?

Welches Gefühl möchtest du dir gern geben?

Sei stolz auf den Weg, den du bereits gegangen bist. Umarme dich selbst mit all deiner Fürsorge und Liebe. Mit all deiner Akzeptanz. Denn im Grunde ist es genau das, wonach wir uns alle sehnen. Akzeptanz. Annahme. Liebe. Und der erste Schritt ist, dass wir lernen, uns diese Liebe selbst zu geben. Dann kann sie sich immer weiter in unserem Leben ausbreiten. Auch wenn es dir vielleicht noch nicht so leichtfällt, probiere es aus, und gehe jeden Tag einen weiteren Schritt. Ich bin mir sicher, dass du dich am Ende dieses Buches unglaublich gern liebevoll umarmst und erkannt hast, wie wichtig es ist, dir selbst Mitgefühl und Liebe zu schenken.

Ich wünsche mir, dass du am Ende dieses Buches für dich erkannt hast, welche Muster und Themen in deinem Leben dir etwas zeigen möchten. Dass du erkannt hast, was du lernen sollst aus deinen Gefühlen, aus deiner Angst, deinem Ärger, deiner Wut. Dass du dem begegnest, was du am meisten vermeidest, um es zu lösen und endlich frei zu sein. Dass du erkannt hast, wie du mehr Liebe und Freude in dein Leben bringst und beides wirklich lebst.

Mein Wunsch ist es, dass du erkennst, warum deine Seele auf dieser Welt ist. Warum sie dieses Leben gewählt hat und welche Aufgaben sie bewältigt, was sie lernen möchte. Dass du weißt, was deine Seelenaufgabe ist. Und erkannt hast, welches Potenzial in dir liegt und wie du es leben kannst. Ich wünsche mir für dich, dass du mithilfe dieses Buches in die Umsetzung kommst und dir das Leben, das dich wirklich von innen heraus erfüllt und glücklich macht, manifestierst.

Dieses Buch soll dir in allen Lebenslagen als Unterstützung dienen.

Es soll dir helfen, zu erkennen, dass wir alle verbunden, alle ein Bewusstsein sind und es so viel ausmacht, wenn wir bei uns anfangen und in uns aufräumen. Unser Inneres bestimmt unser Äußeres. Das heißt, wenn wir unser Inneres verändern, verändern wir automatisch unsere äußere Welt.

Ich wünsche mir, dass dieses Buch dich dabei unterstützt, deinen Weg zu gehen. Auf dich, deine Intuition zu vertrauen, in dir anzukommen und all die Antworten zu finden, nach denen du bisher vergeblich im Außen gesucht hast. Dieses Buch soll dich ermutigen, deine Liebe und deinen Sinn zu leben, deine innere Wahrheit zu erkennen und in die Welt zu tragen. Denn wenn wir uns alle glücklich, zufrieden und mit uns selbst wohlfühlen, unseren inneren Frieden finden, dann wird auch unsere Welt schöner, glücklicher und friedvoller. Und meine Vision ist eine solche Welt, in der wir gemeinsam friedlich leben. Wenn wir alle bei uns beginnen, heilen wir nicht nur uns, sondern auch die Welt, in der wir leben. Lasse uns gemeinsam die Welt verschönern. Lasse uns unsere Liebe leben und teilen. Das ist mein größter Wunsch für dich, für mich, für uns.

Deine Alexandra



Du weißt es schon. Darfst dich erinnern.
Du bist es schon. Darfst dir erlauben, du zu sein.
Du hast schon alles. Darfst all die Fülle endlich erkennen.
Darfst hinsehen, über das Sichtbare hinaus,
und in dich hineinspüren.
Dort findest du alles, was du brauchst.
Dort findest du dich.
Du weißt es schon. Erinnere dich.



Soulfulness – die drei Säulen

Was ist Soulfulness eigentlich?

Viele Menschen, die beginnen, sich mit Spiritualität zu beschäftigen, starten mit positivem Denken, zum Beispiel in Form von Affirmationen, um Lebensfreude, Liebe und Vertrauen aufzubauen. Das ist zwar ein guter erster Schritt,

jedoch nicht so effektiv und wenig ganzheitlich.

Denn solange wir nur in unserem Kopf sind, fehlt etwas. Wir fühlen die Dinge nicht. Das ist der Grund, warum es meiner Meinung nach mit dem Thema »Mindfulness/Achtsamkeit« allein nicht getan ist, wenn wir uns wirklich erfüllt, glücklich und frei fühlen möchten.

Wenn du deine Spiritualität leben möchtest, lebe deine Liebe. Wenn du deiner Seele Raum geben möchtest, sei diese Liebe. Lege in alles, was du tust, Liebe hinein.

Mindfulness bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen, die Gedanken zu beruhigen, im

Augenblick zu bleiben und sich in diesem zu erkennen, zu akzeptieren und einfach zu sein. Das ist wundervoll und so wichtig im Leben. Wieder anzukommen im Moment. Hier, wo das Leben stattfindet. Doch etwas Entscheidendes fehlt dabei: Der Weitblick. Die Kreativität. Der Freiraum für Entfaltung und Ausdruck. Unsere Schöpferkraft. Also alles, was unsere Seele ausmacht und was uns inspiriert, beflügelt und Lebensfreude und Leichtigkeit in unser Leben bringt.

Für unsere Lebensfreude und Begeisterung, unser inneres Feuer, ist es auch wichtig, zu träumen, zu visualisieren, Visionen zu haben. Inspiration zu leben. Und dafür braucht unsere Seele Raum. Denn in ihr entstehen die Wünsche und Träume. Hier liegt das Potenzial, das du in dieses Leben mitgebracht hast. Hier liegt die Verbindung zum Universum. Hier liegt deine Kraft, alles zu erschaffen, was du dir wünschst und wozu deine Seele in dieses Leben gekommen ist. Das, was deine Seele erleben möchte, wozu sie bereit und fähig ist. Denn das, wovon du träumst,

ist das, wonach du dich tief in dir sehnst. Das, was du an anderen bewunderst, ist das, was du für dich verwirklichen kannst. Es sind Impulse deiner Seele, die dir sagen möchte: »Alles ist möglich, wenn du mir vertraust. Du bist zu viel mehr fähig, als dein Kopf dich glauben lässt. Du bist viel mehr, als du denkst.«

Mit dem Verstand allein findest du nicht die Antworten, nach denen du suchst. Du findest nicht die Erfüllung, die du dir wünschst. Er kann dir nicht geben, wonach du dich sehnst und was du für dein Glück brauchst.

Um die innere Suche zu beenden und Erfüllung zu finden, müssen wir lernen, wieder auf unsere Seele zu hören. Auf die Stimme unserer Seele: unsere Intuition. Seele, Herz, Verstand und Körper müssen zusammenspielen, erst dann fühlst du dich ganz mit dir selbst im Einklang. Diese innere Balance, dieses Zusammenspiel von Seele, Herz, Verstand und Körper, ist für mich Soulfulness.



Was erwartet dich in diesem Buch?

Dieses Buch soll dir dabei helfen, eine Balance zwischen Körper, Verstand, Herz und Seele herzustellen, damit du die Antworten auf deine Fragen in dir finden kannst, in dir gestärkt bist, dir vertraust, deinen wahren Wert erkennst und spürst, was alles in dir steckt. Sodass du das Gefühl hast, endlich in dir selbst angekommen zu sein. Und aus dir heraus glücklich, erfüllt und frei die Kraft hast, dein Leben so zu gestalten, wie du es dir wirklich wünschst.



TIPP:

In diesem Buch findest du viele kraftvolle Übungen und Meditationen, die meinen Klientinnen und auch mir auf unserem Weg geholfen haben, sowie zusätzliche Übungen, Meditationen und Informationen. Du kannst es also als ein komplettes Coaching betrachten. Ergänzend biete ich einen **Online-Kurs** an, in dem du die Prozesse vertiefen und erweitern kannst. Alle Informationen zum Kurs findest du am Ende dieses Buches.



Die einzelnen Kapitel dieses Buches bauen aufeinander auf. Lies sie daher nacheinander, und mache die entsprechenden Übungen, um das Bestmögliche für dich herauszuholen.

Im ersten Kapitel erfährst du mehr über das Thema »Soulfulness« und darüber, wie du deine Intuition, deine Gefühle, deine Gedanken und deinen Körper im Gleichgewicht halten kannst. Dich erwarten Übungen, die dir helfen, dich wieder mit deiner Intuition zu verbinden und auch deine Gefühle besser zu verstehen.

Im zweiten Kapitel geht es um unser Ego und die verschiedenen Egotypen. Ziel ist es hier, dass du deine Egomuster erkennst und dir deiner Egostrategie bewusst wirst. Dann kannst du dich von diesen immer mehr lösen, dich der Liebe in dir öffnen und freier fühlen. Die Übungen in diesem Kapitel sollen dich dabei unterstützen. Du erfährst zudem mehr darüber, was wir durch unsere Gefühle erkennen können und wie du die Botschaften deiner Seele besser wahrnehmen kannst.

Im dritten Kapitel geht es dann um deinen Weg: deinen Seelenweg. Den Weg, der dich innerlich frei, erfüllt und glücklich fühlen lässt. Hier findest du die Aspekte, die ich persönlich und aufgrund meiner Erfahrung als Coach am wichtigsten finde, um den eigenen Weg zu finden, ihn zu gehen und auf ihm zu bleiben. Die dir die Kraft und Sicherheit geben, auf deine Seele, deine Intuition, zu hören und ihr zu vertrauen. Dann erwartet dich ein Leben in Fülle, voller innerer Freiheit und mit einem tieferen Sinn.

In allen Kapiteln findest du **Gedichte** von mir sowie **Coachingbeispiele aus meiner Praxis**, die das Gelesene veranschaulichen, und auch einige **Geschichten meines persönlichen Weges**. Vielleicht findest du dich in einigen Beispielen wieder. Ich hoffe von Herzen, dass sie dich an deine Liebe erinnern und ermutigen, deiner Intuition zu vertrauen, deine Seelenaufgabe zu finden und deinen einzigartigen Weg zu gehen.

Kapitel 1

*Deine
Suche*

Wo ist das Glück?

Ist dir schon einmal aufgefallen, wie sehr wir unser Glück und Wohlbefinden davon abhängig machen, was uns umgibt, wer bei uns ist, was wir besitzen, was wir erreichen? Deshalb ist unser Glück so instabil. Denn all diese Dinge unterliegen der Veränderung.

Wie wäre es stattdessen, wenn du dein Glück immer bei dir tragen könntest? Wenn du es nie verlieren könntest, weil es keinem Wandel unterliegt? Weil kein Wetter es trüben kann? Weil dein Glück der Himmel ist, der immer gleich bleibt? Unabhängig davon, ob Wolken vorbeiziehen oder die Sonne scheint? Das ist möglich, und in diesem Buch zeige ich dir, wie das geht.

Glücklich zu sein, ist für uns alle ein Grundbedürfnis. Letztens ist mir der Spruch ins Auge gefallen: Happy ist the new rich. Bis vor einigen Jahren war es in unserer Gesellschaft tatsächlich besonders wichtig, viel Geld zu verdienen und sich möglichst viel leisten zu können. Das ist größtenteils noch immer so, doch viele Menschen merken inzwischen, dass Geld und materieller Erfolg nicht alles sind. Und dass auch das neue Auto, das neue Paar Schuhe oder die Markenuhr nicht dauerhaft und von innen heraus glücklich machen. Jeder weiß, dass ein Leben, das nur nach außen hin gut aussieht, innerlich sehr traurig machen kann. Tiefes inneres Glück erlangst du langfristig nicht durch den Blick nach außen. Oft suchen wir unser Glück auch in Beziehungen, in Kindern. In diesen Bereichen erleben wir sicherlich viele glückliche Momente und tiefe Gefühle, aber das ist nicht das innere Glück, von dem ich spreche und nach dem sich viele Menschen vermutlich sehnen.

*Kennst du das Gefühl,
nie wirklich von innen heraus glücklich zu sein?
Das Gefühl, dass da noch mehr sein muss?
Ein Sinn?*





Oft denken wir zu viel und fühlen zu wenig. Wir haben den Zugang zu uns selbst, zu unserer Seele verloren. Doch tief in jedem von uns liegen eine grenzenlose Liebe, ein strahlendes Licht, eine endlose Weite, die nur darauf warten, von uns entdeckt zu werden. **Dort, in uns selbst, finden wir, was wir suchen. Dort finden wir wahres Glück. Unser inneres Strahlen.**

Doch dafür dürfen wir alle unseren Blick öfter nach innen richten. Weniger vergleichen, mehr an uns glauben. Weniger urteilen, mehr wertschätzen. Uns weniger abgrenzen, uns mehr verbinden und unterstützen. Uns weniger beschweren über das, was nicht ist, und dankbarer sein für das, was ist. Raus aus dem Kopf, hinein ins Herz. Raus aus dem Drama, dem Getrieben- und Fremdbestimmt-Sein, hinein in ein selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Leben.

Mein Wunsch ist es, dass wir alle erkennen, dass wir mehr sind als unser Körper, unsere Gedanken, unsere Leistung, unsere Gefühle oder unsere Rollen im Alltag – viel mehr. Das zu erkennen, zu erfahren und zu leben, ist die Unterstützung, die ich als Coach meinen Klientinnen anbieten kann. Und mit diesem Buch möchte ich auch dir diese Unterstützung zuteilwerden lassen.

Soulfulness – deine innere Balance



In einer Meditation hatte ich eine wunderschöne Erfahrung, die mir die innere Balance von Seele, Herz, Verstand und Körper, die für wahres inneres Glück essenziell ist, einfach und klar veranschaulichte. Ich habe gespürt, dass der erste Impuls für alles, was wir tun, von unserer Seele kommt. Es ist ein Impuls, den wir im Bauch spüren und der von dort aus an das Herz gesendet wird. Im Herzen entsteht durch diesen Impuls ein Gefühl, ein gutes oder ungutes. Vielleicht spüren wir dies als »zu etwas hingewandt« oder als »von etwas abgewandt«. Das Gefühl erzeugt einen Gedanken, wird also an den Kopf gesendet. Solch ein Gedanke könnte sein: »Das möchte ich machen« oder »Das lasse ich sein«. Den Gedanken verknüpfen wir dann mit einer Bewertung und unserer Erfahrung. Wir entscheiden uns, was wir sagen oder machen möchten, geben der Entscheidung, dem ursprünglichen Gedanken, also durch unsere Handlung oder unser Wort eine Form, drücken sie durch unseren Körper aus.

Erfolgt dieser Ablauf wie eben beschrieben,
sind wir mit uns und unserer Seele im Einklang.
Seele, Herz/Gefühle, Verstand/Gedanken und Körper sind verbunden.
Wir fühlen uns in uns stabil, sind ausgeglichen,
liebvoll, mitfühlend und ganz mit uns im Reinen.
Wir leben Soulfulness.

Ist der Ablauf, der Prozess, jedoch gestört, was bei den meisten Menschen der Fall ist, sind Körper, Verstand, Herz und Seele nicht in Balance. Wir sind von unserer Seele, unserer Intuition abgeschnitten und handeln nicht aus uns selbst heraus, sondern reagieren auf Impulse von außen, treffen Entscheidungen aus dem Verstand heraus. Dies führt dazu, dass wir uns sehr vom Außen steuern lassen. Wir achten nicht mehr auf unser Bauchgefühl, auf unsere Intuition. Der natürliche Kommunikationsfluss und die Balance können gar nicht erst entstehen, weil zumeist nur der Kopf mit dem Körper oder der Kopf mit den Emotionen und diese mit dem Körper kommunizieren. **In unseren Entscheidungen und Handlungen dominiert entweder das eine oder das andere: Kopf oder Herz.** Daraus resultieren entweder zu impulsive Handlungen oder Handlungen und Entscheidungen, die zwar vernünftig sind, unserem Wesen aber nicht entsprechen. Vielleicht, weil wir sie bei anderen abgesehen, weil wir lediglich Ratschläge von anderen befolgt oder aufgrund unserer unbewussten Glaubenssätze entschieden haben.

Das Problem bei diesen Handlungen und Lebensentscheidungen ist, dass wir unsere Seele außer Acht lassen. Unser Wesen, unsere Kreativität, unsere Intuition, unsere Schöpferkraft. Unsere Leidenschaft und Liebe. Und so verkümmern wir innerlich. Wie eine Pflanze, der wir zu wenig Wasser und Aufmerksamkeit schenken, sodass sie vertrocknet. Bei uns äußert sich dies dann als innere Unruhe, innere Leere, innere Suche. Wir fühlen uns unsicher, gestresst, unausgeglichen, sind gereizt, melancholisch oder traurig. Im schlimmsten Fall manifestiert sich ein körperliches Symptom. **Diese Gefühle und Symptome sind Botschaften, die unsere Seele an uns sendet, damit wir wieder hinsehen. Hinhören. Hinfühlen. Sie möchte, dass wir nach Hause kommen. Wieder in uns selbst ankommen.**

Doch unser Alltag lässt das häufig nicht zu. Wir haben gelernt, Entscheidungen auf Basis unseres Verstandes zu treffen. Unsere Aufmerksamkeit ist nach außen gerichtet. Wir beachten unser Inneres kaum. Wir fokussieren uns auf das, was um uns herum geschieht, was andere tun, was andere sagen, was andere denken. Was »man eben so macht«. Wir fragen uns: »Was denken die anderen von mir?«, »Was würden die anderen tun?« Wie sollen wir dann entscheiden und handeln, wie es UNS wirklich entspricht?



Erst wenn Seele, Herz, Verstand und Körper in Balance sind, fühlen wir uns wirklich erfüllt und glücklich. Wir gehen den Weg, der für uns bestimmt ist. Wenn diese vier richtig zusammenspielen, fühlen wir uns endlich ganz. Unsere innere Suche ist beendet. Wir sind in uns angekommen. Und wir spüren das tiefe Vertrauen, dass es genau so, wie wir es tun, richtig ist. Wir spüren es tief in uns, statt es nur »zu wissen« oder es uns schönzureden.

Bei Soulfulness ist unsere Intuition, unsere Seele der Impulsgeber. Bei gestörter Balance hingegen der Verstand.

Die Seele gibt den Impuls, zeigt uns, was wir wirklich brauchen, um glücklich zu sein. Unsere Intuition ist die Sprache der Seele. Unsere innere Stimme. Körperlich spüren wir sie im Bauch oder etwas höher im Solarplexus. Sie fühlt sich an wie ein tiefes inneres Wissen. Eine innere Klarheit. Gleich, was wir tun, unsere Seele leitet uns. Sie ist der Impulsgeber und übernimmt die »Führungsrolle«. Wenn wir auf sie hören, entscheiden und handeln wir so, dass es unserem Wesen entspricht.

Wenn du dieses Zusammenspiel von Seele, Herz, Verstand und Körper wieder aktiviert hast, fühlst du dich ganz mit dir selbst im Einklang. Dann bist du im Flow, kannst Dinge mühelos erledigen, bist ganz bei dir und von innerer Freude und Leichtigkeit erfüllt. Als würdest du durch das Leben schweben oder vertrauensvoll von ihm getragen werden. Du erkennst die Zusammenhänge, alles ergibt Sinn. Und wahre Wunder können geschehen ...

Wir dürfen lernen, uns wieder mehr von innen heraus leiten zu lassen.

Selbstbestimmt. Es geht darum, auszubrechen aus der Fremdbestimmung durch Medien, Konsum und gesellschaftliche Zwänge und Ängste. Und wieder mehr in das Vertrauen und die Liebe zu gehen. Ins Vertrauen in uns, unsere Schöpferkraft. Ins Vertrauen in das Leben, die universelle Verbundenheit und Führung. In die Liebe zu unserer Seele, unserem Herzen, unserem Geist und unserem Körper. Und vor allem die Liebe für andere. Zur Natur. Zu allen Lebewesen. Zu anderen Seelen.

Unsere Seele sehnt sich nach Verbindung. Wenn wir diese Verbindung wiederhergestellt haben, gelangen wir in einen natürlichen Prozess. Wir müssen nicht mehr nachdenken, wir tun Dinge einfach. Wir leben von innen nach außen. Und nicht mehr von außen nach innen. Wir achten auf das, was in uns vorgeht, auf unsere Bedürfnisse, Wünsche, auf unsere Gefühle, auf unsere Gedanken und unseren Körper. Wir gehen bewusster mit uns um. Wir sind uns unserer selbst bewusster. Alles fühlt sich ganz natürlich an. Richtig und gesund.

Was können wir also tun, um wieder von innen nach außen zu leben? Der erste wichtige Schritt ist die Verbindung mit deiner Intuition und ihre Stärkung. Darauf möchte ich im nächsten Abschnitt eingehen.



Aus ganzer Seele leben ist
eigentlich ganz leicht:

Intuition an!

Und schon sind Seele, Herz, Verstand und Körper wieder im Einklang, und du fühlst dich vertrauensvoll vom Leben getragen. Und doch ist da immer wieder diese innere Stimme, die dich warnt: »Du bist nicht gut genug. Was sollen die anderen denken? Das Leben ist gegen dich.« Doch wessen Stimme ist das? Nicht die deiner Seele!

Dieses Buch ist mehr als eine Anleitung für mehr Intuition.

Es ist ein spirituelles Coaching für deine persönliche Soulfulness. In drei Schritten erfährst du, warum du wahres Glück nicht im Außen findest, wie du dich von Ängsten des Egos und limitierenden Glaubenssätzen endgültig befreist und wie du dich in Verbindung mit deiner Seele selbst wirklich erkennst und dein einzigartiges Potenzial entfaltest. Ermutigend, authentisch und liebevoll steht dir Personal Coach Alexandra Molina mit zahlreichen Übungen sowie ausgewählten Beispielen aus ihrer Coachingpraxis zur Seite und erinnert dich immer wieder daran: Alles, was du für ein erfülltes und glückliches Leben brauchst, steckt bereits in dir.

*»In dir ist die Welt,
in der deine Wünsche und Visionen entstehen.
Eine Welt, in der du dir selbst begegnest.
Eine Welt voller Freiheit, Liebe, Licht und Glück.«*