

*Seelenbaum-Impuls
zu Ostara*

2020



Seelenbaum
Coaching & Reiki



Seelenbaum | Jane Pajor

Liebe Leserin, lieber Leser

wir durchleben gerade turbulente Zeiten. Ich spüre sehr deutlich, dass wir an einem Wendepunkt sind. Vieles ändert sich, und natürlich ist auch bei vielen Leuten Angst mit im Spiel. Angst ist fast immer ein Begleiter von Veränderungen. Sie hat einen guten Nutzen für uns und lässt uns aufmerksamer sein, damit wir mögliche Gefahren auf dem unbekanntem Gebiet besser erkennen können. Die Angst kann uns also eine wertvolle Unterstützung bieten. Doch wir alle müssen aufpassen, dass wir uns nicht der Angst hingeben und uns von ihr leiten und erobern lassen. Eine Portion Angst zur Schärfung der Aufmerksamkeit ist hilfreich. Aber in Angst zu leben und sie unser Leben lenken zu lassen hilft niemandem. Damit meine ich nicht, dass wir die aktuelle Situation ignorieren sollen oder dass wir nicht umsichtig handeln sollen, nein, das ist ganz und gar nicht meine Intention. Vielmehr geht es darum, was wir aus der Situation, die gerade da ist, machen.



Ostara

Leider sehe ich immer wieder, dass viele Menschen der Angst sehr viel Macht in ihrem Leben geben, die Angst ist das beherrschende Gefühl bei ihnen. Ich möchte Euch dazu aufrufen, selbst in schwierigen Zeiten, dann wenn die Unsicherheit wächst, dann wenn die Angst aus dem Unbewussten nach oben gelangt, genau in diesen Momenten Euch auf die Liebe in Euch zu konzentrieren. Da ist eine Liebe in Euch, die Euch Geborgenheit geben kann, die Euch Halt bietet und auch eine Form der Sicherheit. Ladet diese Liebe in Euer Leben ein, denn der Blickwinkel, wie ihr auf Euer Leben schaut, welche Gefühle ihr einladet und welchen ihr Vorrang gebt, das kann viel ausmachen. Wahrscheinlich habt ihr schon einmal vom Gesetz der Anziehung gehört. Die Dinge, denen wir Raum geben in unserem Leben, die wo wir am meisten drauf schauen, diese Dinge "vermehren" sich. Schauen wir also voller Angst auf die Dinge, die uns erschüttern, dann wird das Gefühl der Angst größer, nimmt mehr Platz in unserem Leben ein, und dadurch bekommen wir noch mehr Angst.

Wenn wir uns aber auf das konzentrieren, was trotz aller Umbrüche und Veränderungen schön ist in unserem Leben, wie beispielsweise die Liebe zu unserer Familie, die Freunde, die einem in Gesprächen Halt geben, das Erblühen der Natur oder das Hobby, das plötzlich mehr Zeit bekommt, dann nehmen wir vermehrt auch genau das wahr, was uns Kraft gibt. Das Schöne bekommt mehr Raum, und wird dadurch größer, also bekommen wir auch mehr Schönes in unserem Leben.

Falls Du Probleme damit hast, den Fokus von der Angst auf die Liebe zu verlegen, dann möchte ich Dich dazu einladen, folgende Übung zu machen:

Setze Dich bequem hin und nimm ein paar Atemzüge, ganz sanft in Deinem Tempo. Dann nimm Deine Angst wahr, aber versuche Dich nicht überrollen zu lassen, sondern sie nur zu sehen. Bedanke Dich bei Deiner Angst. sag ihr, dass Du sie zu schätzen weißt und dass sie Dir sehr geholfen hat, damit Du vorsichtig bist. Doch ihre Aufgabe ist hiermit erledigt. Sie braucht nicht länger Alarm zu schlagen, da Du jetzt vorsichtig genug bist, und sie deshalb in dieser Situation nicht länger gebraucht wird. Vielleicht reicht das schon, damit Deine Angst sich zurück zieht. Hast Du nicht das Gefühl, dass sie kleiner geworden ist, dann lehn Dich zurück und atme ganz weich. Lenke Deinen Atem dorthin in Deinem Körper, wo Du die Angst am meisten spürst. Atme sanft weiter und erlaube der Angst zu schmelzen, lass die Angst abfließen und gehen. Wiederhole diesen Vorgang so lange, bis Du merkst, dass die Angst weniger geworden ist oder sogar gerade nicht mehr spürbar ist. Dann nimm den Stuhl wahr, auf dem Du sitzt, oder natürlich Dein Sofa oder wo auch immer du gerade drauf sitzt. Spüre wie dieses Möbelstück Deinem Körper Halt gibt und Dich stärkt. Nimm noch ein paar sanfte Atemzüge und dann komm langsam wieder im Hier und Jetzt an.



Vorstellung Heilpflanze

Lungenkraut

Das Lungenkraut *Pulmonaria officinalis* wächst zurzeit schon in vielen Gärten. Es nicht nur hübsch anzusehen mit den vielen pinken und violetten Blüten, die von Bienen und Hummeln geliebt werden, es ist auch eine tolle Heilpflanze.

Es wirkt besonders bei Erkrankungen der oberen Atemwege und bei allen Erkrankungen der Lungen, woher die Pflanze auch ihren Namen hat.

So hilft es beispielsweise dabei Reizhusten zu lindern oder unterstützt wunderbar den Heilungsprozess bei einer Bronchitis.

Weiterhin kann das Lungenkraut auch bei Durchfall, Erkältung und Heiserkeit helfen.

Am besten eignet sich die Zubereitung eines Tees, von dem aber nicht mehr als 3 Tassen am Tag getrunken werden sollen



Karte zur Zeitqualität

Fundament

Das Fundament sagt uns, dass unser Projekt gut gelingen kann. Wir müssen noch eine Portion harte Arbeit hineinstecken und schöpferische Energie. Wir sollten aber auch flexibel bleiben, da es sein kann, dass die ursprüngliche Idee modifiziert werden muss. Die Zeit kann aufregend werden, es kann sein, dass wir zu Höchstleistungen herausgefordert werden, aber dadurch können wir mehr erreichen, als wir uns zugetraut hätten.

Quellenangabe des Orakelsets: Das Tarot der Neuen Hexen. Anna Franklin & Paul Mason.



Tag- und Nachtgleiche im Frühling

Die Tag- und Nachtgleiche, die gleichzeitig auch unser Frühlingsanfang ist und dieses Jahr auf den 20. März fällt, läutet die Wiederkehr des Lichts, der hellen Jahreshälfte ein. Die Natur zeigt ihre ersten Blüten, die ersten Heilkräuter kann man finden und man spürt die pure Freude bei jedem Sonnenstrahl. Üblicherweise begeht man dieses Fest in der Natur, es ist ein Fest der Freude, der Zusammenkunft. Dies ist in unserer besonderen Lage zurzeit natürlich nicht so umsetzbar. Doch da es auch ein Fest der Gemeinschaft, des Zusammenhalts ist, können wir genau hier ansetzen - beim Zusammenhalt. Lasst uns emotional noch mehr zusammenrücken, uns gegenseitig unterstützen. Genießt die Sonnenstrahlen auf dem Balkon oder im eigenen Garten, setzt Euch ans offene Fenster, durch das die Sonne scheint. Gebt Euch emotionale Unterstützung anstatt zu gucken, wer was falsch macht in dieser Zeit. Es ist doch soje mehr Verständnis man Menschen entgegenbringt, auch bei Dingen, die man selbst anders sieht, desto mehr kann man einen gemeinsamen Konsens erreichen, desto mehr Verständnis wird einem auch selbst entgegen gebracht.

Lasst uns diese Tag- und Nachtgleiche nutzen, um der Welt Liebe, Solidarität und Unterstützung entgegen zu bringen, denn das sind ebenfalls die Werte, die dieses Jahresfest birgt.

Um noch ein bisschen traditioneller zu feiern, könnt ihr Euch mit Eurer Familie / Eurem Partner / Euren WG-Mitbewohnern zusammensetzen und darüber reden, was es gerade schönes in Eurem Leben gibt. Ihr könntet erste Heilpflanzen im Garten/Balkon pflücken oder im Kräutertopf aussäen, macht eine Feuerschale im Garten an, oder ihr könnt Frühlingsdeko an Eure Fenster machen.



Vorstellung Krafttier

Hummel

Die Hummel ist ein Tier, das zum Wundern anregt. Eigentlich (physikalisch) aufgrund ihres Körperbaus ist sie nicht in der Lage zu fliegen, aber dennoch tut sie es. Die Hummel zeigt uns, dass wir so einiges schaffen können, das anfangs als unmöglich erscheint. Sie erinnert uns an die Kraft, die in uns steckt und daran, dass wir an unsere Fähigkeiten glauben sollen und nichts als "das ist sowieso unmöglich" abtun sollten. Sie fordert uns auf, unserer Intuition zu folgen und nicht alles mit dem Verstand zu zerplücken. Weiterhin ist die Hummel - neben der Biene - dafür zuständig, verschiedene Blumen und Pflanzen zu bestäuben. Daher ist Fruchtbarkeit auch ein Thema der Hummel. Dabei geht es nicht nur um körperliche Fruchtbarkeit, sondern auch darum, bildlich etwas in die Welt hinaus zu tragen. Das kann eine Idee sein, etwas, das kreativ erschaffen wurde oder auch die Umsetzung von unseren eigenen Fähigkeiten.



Vorstellung Heilstein

Unakit

Der Unakit stärkt unsere Konstitution und Belastbarkeit, er verbessert die Leistungsfähigkeit und regt das Immunsystem an. Er unterstützt Heilungsprozesse und fördert Erholung und Regeneration nach schweren Erkrankungen - auch bei Burn-out. Er wirkt lösend bei Trauer, Resignation und Selbstmitleid. Auf einer spirituellen Ebene löst der Unakit falsche Selbstbilder auf und macht die tatsächliche Realität bewusst. Dabei hilft er uns auch mental dabei Misserfolge zu vermeiden, da er uns dabei unterstützt, die Anforderungen an uns selbst nach unserem eigenen Können und unserer Kraft auszulegen. Dabei können wir auch besser unsere eigenen Schwächen akzeptieren und eingestehen. Der Unakit ist dem Herzchakra zugeordnet. Man kann ihn als Schmuck tragen, auf die Haut auflegen, zur Meditation nehmen oder Heilsteinwasser mit ihm herstellen.



Wie gehe ich als Coach mit den Einschränkungen durch Corona um?

Dadurch dass alle Versammlungen untersagt wurden, habe ich vorläufig auch alle Kreise und Workshops eingestellt. Zeitgleich gibt es ja bei mir auch eine örtliche Veränderung, weil das Gebäude, in dem mein jetziger Raum ist, abgerissen wird. Wenn es die Situation wieder zulässt und mein neuer Raum fertig ist, gehen natürlich die Kreise und Workshops weiter. Ich werde Euch da zeitnah auf dem Laufenden halten und auch gegebenenfalls eine Mail außerhalb der Seelenbaum Impulse schicken, wenn es wieder los geht.

In der Zwischenzeit möchte ich trotzdem für Euch da sein. Glücklicherweise ist es gar kein Problem ein Coaching auch telefonisch zu machen. Und da im Moment die Welt irgendwie Kopf steht, möchte ich Dich um etwas von ganzem Herzen bitten: Wenn Du das Gefühl hast, dass ich Dich unterstützen könnte, dass meine Wege hilfreich für Dich sind und Du mehr als nur einen Seelenimpuls brauchen kannst, dann melde Dich bei mir. Ich bin wirklich von Herzen bereit, Dir eine Wegbegleitung zu geben, die zu Deinen Lebensumständen passt. In diesen Zeiten kann jeder Unterstützung brauchen und ich möchte gerne für Dich da sein, wenn Du das Gefühl hast, meine Wegbegleitung ist hilfreich. Das muss auch nicht gleich ein komplettes Coaching sein, vielleicht möchtest Du auch eine angeleitete Energiearbeit erleben oder eine Meditation. Jede Anfrage ist zunächst einmal unverbindlich. Und über jeden Preis kann man sprechen und ihn so gestalten, dass es zu beiden passt.

VOLLMOND

NEUMOND



8. April
2020

24. März
2020



Waage

Widder



7. Mai
2020

23. April
2020



Skorpion

Stier



Seelenbaum
Coaching & Reiki

Seelenbaum - Jane Pajor

Kursraum:
in Herzogenrath - Kohlscheid

01520 / 29 855 78

<http://www.seelenbaum-coaching.de>
<mailto:info@seelenbaum-coaching.de>

<https://www.facebook.com/Mrs.Seelenbaum/>

<https://www.instagram.com/mrs.seelenbaum/>