

Mut-Challenge **Mutige Schritte auf dem Weg zum eigenen Haustier**

Kurzbeschreibung:

Kennst du das?

Du liebst Tiere und wünschst dir nichts sehnlicher als ein Tier als Wegbegleiter an deiner Seite.

Doch dein Kopf sagt „Nein“, weil du glaubst, dass das aus irgendwelchen Gründen nicht geht.

Überprüfe deine Gedanken, Glaubenssätze und Überzeugungen.

Öffne dein Herz für dich und deinen Herzenswunsch.

Geh` mutige Schritte voran.

Hör` auf die Stimme deines Herzens,
und dann triff mutig eine Entscheidung.

Hallo!

Schön, dass du da bist.

Ich bin Astrid und bin hier heute in der Eifel unterwegs.

Ich möchte dir etwas zum Thema „Mut“ erzählen,
und zwar mutige Schritte auf dem Weg zum eigenen Haustier.

Kennst du das?

Du wünschst dir nichts sehnlicher, als ein eigenes Tier als Wegbegleiter an deiner Seite.

Doch eine Stimme in dir verbietet dir das.

Du gestattest dir die Erfüllung dieses Herzenswunsches nicht,
weil du denkst:

„Wie soll das denn gehen?“

Du bist vielleicht berufstätig, lebst alleine oder bist viel unterwegs.

So ging es mir lange Zeit, bis ich zu Herz über Kopf in die Ausbildung gekommen bin.

Dort habe ich meine Gedanken, Glaubenssätze und Überzeugungen überprüft
und meinen ersten eigenen Visionsfilm erstellt.

Dann hat sich die Situation plötzlich schlagartig verändert.

In so einen Visionsfilm bringt man mittels Bildern, Videosequenzen, Texten und
Musik all seine Träume und Herzenswünsche hinein.

Man stellt sich vor, all das was man sich wünscht, wäre bereits da und verbindet
diese Vorstellung/Gedanken mit tiefen Gefühlen der Freude, Begeisterung und
Dankbarkeit.

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Und deshalb schaut man sich seinen Visionsfilm regelmäßig - am besten täglich –
immer wieder an.

Gedanken sind wie Radiowellen (elektrisch), wie ein Sender, und wir selbst werden
durch das Fühlen dieser tiefen Emotionen immer mehr zum Magneten (zum
Empfänger).

So ziehen wir unsere Träume und Wünsche immer mehr in unser Leben.

Ich - als große Tierliebhaberin - hatte natürlich auch verschiedene Katzenbilder in meinem Video.

Und wen wundert's dann. Ehe ich mich versah, bekam ich fast zeitgleich von mehreren Seiten die Anfrage, ob ich vielleicht eine Katze zu mir nehmen möchte. Zuerst war ich völlig irritiert und überrascht, und dann musste ich über die Situation lachen. Hatte ich mir die Katze doch selber visioniert.

Nun ja, deshalb war ich meine Ängste und meine Bedenken noch lange nicht los.

Du fragst dich vielleicht jetzt:

„Wie werde ich denn meine Ängste und meine Bedenken los?“

Such` dir einfach einen stillen Ort, wo du mit dir allein sein kannst,
und dann setz` dich irgendwo ruhig hin,
schlieÙ deine Augen
und geh` in eine tiefe Verbindung zu dir selbst.
Atme sanft und tief in deinen Bauch hinein,
so dass Bauch und Brust sich heben und senken.

**Und dann denk` nochmal an die Situationen mit einem möglichen Haustier.
Wie fühlt sich das an?**

Und wo in deinem Körper kannst du dieses Gefühl wahrnehmen?

Ist da vielleicht Angst? Angst, das Tier könnte zu viel alleine sein.

Und wenn da Angst ist, dann lass die Angst da sein. Fühl die Angst.

Was will dir deine Angst sagen?

Und nun fühl` einmal in dich (in deinen Körper) hinein,
Lass die Angst da sein, gib ihr Raum. All das darf da sein.

Was könnte schlimmstenfalls passieren?

Und dann lass die Angst erst einmal größer werden, so dass du sie richtig fühlen und wahrnehmen kannst.

Lass die Angst fließen, sich in deinem Körper bewegen und sich ausdehnen, wie der Sand in einer Sanduhr.

Woher kennst du diese Angst?

**Und dann öffne dein Herz für dich, deine Angst und deinen Herzenswunsch.
Lass Liebe fließen.**

Und weißt du was, je mehr du „Ja“ sagst zu deiner Angst, sie quasi anschaust, desto kleiner kann deine Angst werden, denn sie will nichts anderes, als angesehen, wahrgenommen und gefühlt werden.

Für mich ist die Angst inzwischen etwas wie eine gute Freundin oder ein guter Ratgeber geworden. Sie will, dass wir Acht geben + mit Bedacht handeln.

Und wenn die Angst kleiner geworden ist, dann kannst du sie quasi an die Hand nehmen **und mit ihr mutige Schritte voran gehen.**

Ich will hier niemanden motivieren, sich leichtfertig oder unüberlegt ein Haustier zuzulegen. Nein.

Denn Angst hat auch ihre guten Seiten. Will sie uns doch vor unüberlegten und vorschnellen Entscheidungen schützen.

**Dann stell` dir jetzt einmal vor, wie wäre das, wenn dieses Tier bereits da wäre?
Wie würdest du dich fühlen?**

Wie würde das Tier sich fühlen? Würde es sich bei mir wohlfühlen?

Denn das hat für mich immer oberste Priorität. Dem Tier soll es gut gehen und es soll ihm – wenn möglich - an Nichts fehlen.

Geh` einmal in diese Situation hinein mit diesem Tier an deiner Seite.

Fühl` einmal diese Begeisterung und Freude in dir,

endlich deinen Herzenswunsch erfüllt zu haben.

Täglich dieses Tier an deiner Seite zu haben.

Stell` dir einfach vor, es ist schon da.

Wie würde sich das anfühlen?

Und dann hör` auf die Stimme deines Herzens.

Öffne dein Herz für dich und deinen Herzenswunsch,

und dann triff mutig eine Entscheidung!

Ich wünsche dir alles Gute, mutige Schritte und gute Entscheidungen auf deinem Weg. Von Herzen alles Liebe,

Astrid Wittgen

Transformations-Therapeutin nach Robert Betz und

angehender Master-Inspirationscoach bei Herz über Kopf

52159 Roetgen, Tel.: 0049 (0) 151 2016 77 88, E-Mail: Lebensfreude-finden@gmx.de

Vielleicht interessiert dich noch, welche mutigen Schritte ich auf dem Weg zur Erfüllung meines Herzenswunsches gegangen bin.

Also ich habe zuerst eine 8 Wochen alte kleine, herren- und mutterlose Katze zu mir genommen und nach 6 Wochen eine zweite, denn ich wollte nicht, dass die eine Katze zu viel alleine ist, wenn ich unterwegs bin.

Anbei noch ein paar Bilder, damit du weißt worüber ich gesprochen habe ;-)

Ich habe liebe Menschen gefunden, die sich während meiner Abwesenheit um meine beiden Katzen kümmern. Außerdem sollen die beiden Katzen kurzfristig Freigang bekommen, damit sie sich wohl fühlen.

Jetzt bin ich überglücklich und dankbar, dass die beiden bei mir sind.

Es ist nicht immer einfach, aber es ist die Mühe wert.