

# Mitte - Liebe

Ahhhhh....mehr aus der Mitte leben, ja, DAS will ich.  
Du auch?

Um die Mitte dreht sich alles. Hmm...stimmt, alles dreht sich um eine Mitte. Bloss ich manchmal nicht ☺.

Wie erkennst Du, ob Du grad (nicht) in deiner Mitte bist?



## Wo ist Deine Mitte?

Ich spüre sie im Herzen, da wo die Kraft der Liebe strahlt. Dieses Lebenselixier ist für mich Mitte, goldig. Dort genieße ich Zugang zu allen 7 Kraftfeldern, die mir die innere und äussere Natur bereithält: Osten, Süden, Westen, Norden, geerdet, gehimmelt, in meiner Mitte sein. Das sind die Grundpfeiler im Seelen-zentrierten Coaching. Wie nimmst Du Deine Mitte wahr?

Ja und die Mitte fühlt sich so grossartig an, dass ich immer nur da sein möchte. Aber eben, es spickt mich ab und zu (oder oft) raus. Geht es Dir auch so? Was machst Du dann?

Ich übe weiter, immer wieder, wenn ich mich mit gewissen Gedanken/Gefühlen rauskatapultiere. Mir hilft, tief durchatmen und meine Mitte/das Herz/die Seele spüren, seelen-zentriert.

Wie die Neurophysik inzwischen längst bewiesen hat, bringt stetes üben Erfolg. Ja, so bleibe ich einfach dran, auch wenn es zuweilen ganz schön Energie benötigt. Das Lebenselixier Liebe/Mitte/Seele zu erleben, ist mir der Aufwand wert. Also...munter weiter...bist Du dabei?



Meine Mitte wird zu meinem Wegweiser und sicheren Hafen.  
Das tut sooo gut, in dieser unsteten Zeit auf Erden.

## Du möchtest mehr Mitte?

Dazu bieten wir Dir Gelegenheit an unserem fünften und in diesem Zyklus letzten Auftankabend.

**Montag, 25. März** abends, online (kostenlos).

**ANMELDEN:** [info@seelenzentriert.ch](mailto:info@seelenzentriert.ch)

## Idee für die nächsten 3 Tage

Stehe an einen schönen Platz in der Natur oder in die Mitte deines Zimmers. Lass die Kraft der Erde in Dich einströmen. Lass die Kraft des Himmels einströmen. Lass beide Kraftströme in Deiner Mitte vereinen. Geniesse diesen (Liebes)Tanz und lass jede Zelle davon auftanken.

## Für Dich

Wie Du Deine Mitte mehr wahr-nehmen, aus ihr heraus leben und liebevoll andere Menschen darin begleiten kannst, lernst Du - nebst vielem anderen - in der Ausbildung Seelenzentriertes Coaching.

**Gerne geben wir Dir ein kostenloses ProbeCoaching und Ausbildungsgespräch.**

**Herzlich,** Sabina, Ursula, Patrick, Susanna

[info@seelenzentriert.ch](mailto:info@seelenzentriert.ch)

[www.seelenzentriert.ch](http://www.seelenzentriert.ch)