



## Inspiration für leichtere Annahme in der 10. Rauhnacht

---

Der Oktober bringt die Monatsenergie der Annahme mit sich.

Jedes Gras, jeder Baum, jedes Kraut nimmt es einfach an, wenn die Tage wieder kürzer und die Nächte wieder kälter werden.

**Die Natur nimmt an, was sie nicht ändern kann.**

Oder hast Du schon einmal einen Baum gesehen, der sich dagegen wehrt, seine Blätter loszulassen?

Wir Menschen dagegen sind oft im Widerstand gegen etwas. Oft sogar gegen uns selbst. Hier sind wir nicht „schön genug“, dort wären wir gerne „perfekter“.

Das macht unser Leben schwer und manchmal auch richtig anstrengend.

Auch ich weiß, dass es manchmal nicht leicht ist, Dinge oder Situationen zunächst einmal anzunehmen, wie sie sind. Doch gehen wir in den Widerstand, bringen wir nur noch mehr Energie in das, was wir nicht wollen.

Es gibt ein universelles Gesetz, das lautet: **AUFMERKSAMKEIT VERSTÄRKT.**

Die magische Zauberformel hierfür lautet: „Ja“.

Am besten in Kombination mit einem beherzten: „Na und?“ 😊

### Ein paar Beispiele:

„Ja, ich habe seit Jahren ein paar Kilos zu viel auf den Rippen, na und?“

„Ja, in meiner Arbeit erlebe ich nicht nur Sternstunden, na und?“

„Ja, es gibt Defizite in meiner Partnerschaft, na und?“

„Ja, ich bin nicht perfekt, na und?“

„Ja, mein Freundeskreis unterstützt ich nicht in meinen Projekten, na und?“

**In welchen Angelegenheiten in Deinem Leben bist Du noch im Widerstand, nährst sie mit Deiner Aufmerksamkeit und gibst ihnen die Macht, Dich zu beeinflussen?**

.....

.....

.....

.....

.....

### Dein „Ja“ verändert alles.

Keine Sorge, Du wirst dadurch nicht zur „Ja“-Sagerin. Du ziehst damit nur Deine Aufmerksamkeit weg vom „Problem“.

Dadurch setzt sich Dein Unterbewusstsein in Bewegung und liefert Dir konstruktive Lösungen.

Probiere es aus!

Ich wünsch Dir viel Freude beim beherzten „Ja“-Sagen. Besonders für Deinen Herzenswunsch im Oktober kann Annahme ein sehr wichtiger Aspekt sein.

**Erinnere Dich unbedingt daran und sei gespannt!**

Deine Ariane

Hier findest Du mehr über mich und meine Arbeit: [www.arianegruenler.com](http://www.arianegruenler.com)