

Passionbook

Dieses Buch ist deinem
HERZEN gewidmet.



Erstveröffentlichung 2018
2. Auflage März 2020

Bildnachweis:

Pixabay (S. 1)
Katharina Kraus (S. 50, 51)
privat (S. 9)

Copyright by Doris Kessel

SternenStaub

Lass uns tanzen!
Lass uns leuchten!
Lass uns fliegen!
Bis zu den Sternen

Herum um die Galaxie
Den Regenbogen entlang
In bunte Farben tauchen
In Konfetti wälzen

Hinunterspringen auf die Erde
Mitten in den Dschungel hinein

Lass uns dem Konzert
Der Erde lauschen
Den Duft der Wälder und
Der Meere riechen

Lass uns hinein sinken in
Die Tiefe der Vulkane

Lass uns verbinden mit der Urkraft
In dir. In mir. In allem.

Lass uns kraftvoll explodieren
Und zu dem werden was wir sind
Schon immer waren
Und immer sein werden

Zu kosmischen
magischen
unendlichen
STERNENstaub.

Entdecke die Möglichkeiten

Da bist du ja endlich!

Ich hoffe, dir hat mein Gedicht gefallen. Und wer weiß, vielleicht hat es dich auf irgendeiner Ebene berührt. Irgendwo tief in dir drin ...

Jedenfalls freu ich mich sehr, dass du da bist und vor allem, dass du den Mut hast, deinen eigenen Herzensweg zu gehen. Denn da gehört jede Menge Mut dazu. Ich spreche da aus Erfahrung. Und trotzdem ist es das wirklich Größte, was du für dich und deine Seele tun kannst.

Wenn du beginnst, zu dir, deinen Werten, deiner Wahrheit und deinen Überzeugungen zu stehen.

Ich verrate dir nun ein Geheimnis: Du bist der einzige Mensch auf dieser großen weiten Welt und darüber hinaus, in diesem unendlichen, sich immer weiter ausdehnenden Universum, der genau diese Dinge, in dieser Art und Weise vereint. Eine wertvolle Komposition, die es kein zweites Mal gibt. Lass dir das einmal auf der Zunge zergehen ...

Nun zu diesem Passionbook: Du hast verschiedene Möglichkeiten es für dich zu nutzen. Du kannst der Reihe nach vorgehen oder dir intuitiv das Thema herauspicken, dass dich just in diesem Moment anspricht.

Löse dich bitte von der Vorstellung, dass Dinge immer genauso und nicht anders sein müssen. Denn damit nehmen wir den unendlichen Möglichkeiten den Raum und grenzen uns ein.

Da wir uns ständig verändern und weiterentwickeln, finde ich es sehr spannend, nach einiger Zeit bestimmte Fragen noch einmal durchzugehen.

Einfach nur, um zu schauen, was sich bei dir verändert hat. Du weißt ja:
Nichts ist beständiger als der Wandel - oder so ähnlich ;-)

Und das Allerwichtigste: Hab bitte bitte Spaß dabei. Mach es dann, wenn
du so richtig Bock darauf hast. Deshalb heißt dieses eBook nicht
WORKbook, sondern PASSIONbook :-)

Danke für Dich.

Aloha & Namaste

A handwritten signature in grey ink that reads "Doris". The letter "D" is large and stylized, with a vertical line through it. The "O" is a simple circle, and "RIS" are written in a casual, slightly slanted font.

Fundgrube

Tu nun etwas Verrücktes und lies nicht mit den Augen. Spür mit deinem Herzen, wo es dich hinzieht.

Echt jetzt?

JA!

HeartPOWER on

(ab Seite 8)

Vertrag mit dir selbst

(ab Seite 15)

Dich besser kennenlernen

(ab Seite 17)

Weil du es dir WERT bist!

(ab Seite 21)

Your Passion is calling ...

(ab Seite 26)

Der FREUDE folgen

(ab Seite 30)

Next Steps

(ab Seite 32)

Kraftvoller MIND

(ab Seite 34)

Universe & Energy Rules

(ab Seite 42)

Music for Passion

(ab Seite 45)

NachSCHUB

(ab Seite 50)

Über die Autorin

(Seite 51)

Heartpower ON

Spürst du die Kraft hinter diesem Zitat?

Atme einmal tief in dein Herz hinein. Das jede Sekunde für dich schlägt.

Das schon viel früher geschlagen hat, als dein Kopf denken konnte.

Das in deinem Herz-Kreislaufsystem noch vor deinem Gehirn mit frischem Blut und Sauerstoff versorgt wird.

Der Ort an dem dein Herzchakra (Anahata Chakra) liegt. Der Ort an dem so eine unglaubliche Power liegt. Im Yoga sagt man, dass unsere Seele in unserem Herzen wohnt.

Atme noch tiefer in dein Herz hinein und wenn du magst, leg deine linke Hand auf dein Herz und atme in deine linke Hand hinein. Durch dein Herz hindurch in deine linke Hand hinein.

Schließe gerne deine Augen und mach das für eine Weile ...

Wie fühlt sich das an? Weißt du, dein Herz spricht mit dir. Immer. Wir haben nur im Laufe unseres Lebens verlernt, darauf zu hören, weil der Verstand in unserer Gesellschaft so übermächtig wurde, dass ein Großteil der westlichen Welt wahrscheinlich sogar darunter leidet.

Wir versuchen die Dinge zu analysieren, sachlich zu veranschaulichen, immer validere Messsysteme zu entwickeln und übersehen dabei die Kraft, die in unserer Mitte schlummert.

Die soviel weiser ist, als alle Messsysteme dieser Erde zusammen ...

*„Man sieht nur
mit dem Herzen gut,
das Wesentliche
ist für die Augen
unsichtbar.“
Antoine de Saint-Exupéry*

Sicherlich haben all diese Errungenschaften ihre Berechtigung. Nur jede Entwicklung beginnt dann zu straucheln, wenn es zu sehr in eine Richtung kippt.

Wie schön wäre es, wenn auch unser Herz und unser Verstand in Balance wären. Ein liebevolles Team, das gemeinsam wahrnimmt, abwägt, hineinspürt und im Einklang handelt.

Meine tägliche Aufgabe ist es, meine Herzkraft zu trainieren. Noch mehr ins Fühlen und Spüren zu kommen und den Signalen meines Herzens zu vertrauen, dass den Weg kennt.

So kennt dein Herz auch deinen Weg und deine Passion als Seele auf dieser Erde.

Deshalb habe ich für dich auf der nächsten Seite ein paar Übungen, die ich dir gerne mitgeben möchte.



Über die Autorin

Doris Kessel ist studierte Pädagogin, Mental Coach, Energyworker, Yogalehrerin, Bodyworkerin und Ernährungsberaterin „Peace Food“.

Für sie gibt es nichts Schöneres, als Menschen ganzheitlich auf ihrem Weg zu begleiten und sie wachsen zu sehen.

Ihre Passion gehört außerdem der Kreativität und allem was damit verbunden ist.

So liebt sie es, die verschiedensten Dinge kreativ miteinander zu kombinieren und Menschen dadurch ein buntes Buffet an Möglichkeiten zu geben.



Website von Doris Kessel:

<https://coaching-mit-phantasie.de>

Doris Kessel auf Instagram:

https://www.instagram.com/reisen_und_schreiben/?hl=de

Facebook-Seite von Doris Kessel:

<https://www.facebook.com/coachingmitphantasie/>