

DIE 11 GOLDSTÜCKE DES INTUITIVEN MUTTERSEINS

Die folgenden „11 Goldstücke“ stellen die Essenz dieses Buches dar und sollen dich an all das erinnern, worum es beim intuitiven Muttersein geht. Jedes Goldstück für sich bewirkt einen Unterschied, wenn du dein Leben davon bereichern lässt. Je mehr Goldstücke du auf deiner Reise durchs Muttersein einsammelst, desto größer dein Schatz.

1 *Ich vertraue der Weisheit in mir.*

Ich selbst kenne mein Kind am besten. Ich bin gut genug, kompetent genug, mitfühlend genug, liebevoll genug, gelassen genug, einfach „Mutter“ genug, um bestmöglich für mein Kind zu sorgen. Ich darf der Stimme meines Herzens vertrauen! Ich lasse mir von niemandem etwas anderes einreden, auch nicht von mir selbst.

2 *Mein Kind geht seinen eigenen Weg.*

Ich zeichne die Lebenslinie meines Kindes nicht in meinen Gedanken vor. Ich ermutige es, seinen eigenen Lebensweg zu finden und zu gehen – mit all den Höhen und Tiefen, schönen Ausblicken und Irrwegen. Schmerzvolle Erfahrungen gehören zum Leben dazu und bedeuten Wachstum.

3 *Ich bin wachsam für meine Gedanken.*

Mein Verstand ist nicht der Regent meines Selbst und meine Gedanken sind nicht das Abbild der Wahrheit. Mein eigener „Filter“ bestimmt, was ich wahrnehme und was nicht. Ich bin wachsam für destruktive Gedanken und halte dazu Distanz, indem ich ihren Nutzen und Wahrheitsgehalt hinterfrage.

4 *Ich pflege die Verbindung zu mir und anderen.*

Aus einer starken Verbindung zu mir selbst erwächst eine starke Verbindung zu meinem Kind. Als Teil des großen Ganzen ziehe ich Kraft aus der Gemeinschaft und leiste meinen Beitrag durch liebevolle Aufmerksamkeit meinen Mitmenschen gegenüber.

5 *Ich fülle den Nähertank meines Kindes.*

Ich schenke meinem Kind das Gefühl des „Gesehenwerdens“. Meine liebevolle Aufmerksamkeit ist sein Leuchtturm. Dazu gehört auch: Beobachten, ohne einzugreifen. Spielen, ohne zu führen. Aufrichtig hinhören, ohne ungefragt Rat zu geben. Ich baue Bindungsbrücken durch bewusste Zweisamkeit, Augenkontakt und innige Umarmungen.

6 *Meditation fördert mein Seelenwohl.*

Beim Meditieren finde ich in meine Mitte und in meine Kraft. Ich werde still und beobachte, ohne zu bewerten. Ich lasse meine Gedanken und Sorgen ziehen. Innere Ruhe

macht mich empfangsbereit. Jede Meditation ist eine Einladung an meine Intuition. Schon fünf Minuten ganz bei mir selbst machen einen Unterschied für mein Seelenwohl.

7 *Ich heiße alle Emotionen willkommen.*

Sowohl meine Emotionen als auch die Emotionen meines Kindes benötigen Aufmerksamkeit. Jede Emotion ist okay. Wir surfen mutig die Wellen unserer Emotionen und lauschen ihren Botschaften. Wellen kommen und gehen, Emotionen ebenso. Sowohl Freude wie Schmerz haben ihren Sinn im Leben. An manchen Tagen gehen sie Hand in Hand. Ich heiße beide willkommen. Dank emotionaler Klarheit bin ich meinem Kind Stütze und Vorbild zugleich.

8 *Ich habe eine klare Intention.*

Mit konkreten Fragen starte ich die Kommunikation mit meiner Intuition. Ich lehne mich befreit von Erwartungen zurück und freue mich über jeden neuen „Empfängnistag“. Ich bin bereit, der Stimme meines Herzens zu lauschen. Ja, ich will!

9 *Achtsam begegne ich mir und der Welt.*

Ich nehme mich und die Welt so wahr, wie sie ist – nicht wie meine Gedanken sie interpretieren. Mein Atem und meine Sinne verankern mich im Hier und Jetzt. Ich bleibe wachsam für alles, was mich umgibt. Ich bin bereit für ein spontanes Date mit meiner Intuition.

10 *Mitgefühl und Mut sind meine Verbündeten.*

Ich habe Mitgefühl für mich selbst und lasse ab von Selbstverurteilungen. Fehlritte gehören zum Lernprozess und jede Situation steht für sich selbst. Ich lasse mich durch schlechte Erfahrungen nicht von neuen Erfahrungen abhalten. Mutig folge ich meinem Herzensweg und bin offen für Überraschungen am Wegesrand. Ich liebe. Ich lerne. Ich lebe.

11 *Um Hilfe zu bitten ist wahre Stärke.*

Ich umarme meine vermeintlichen Schwächen und bitte um Hilfe, wenn ich etwas nicht allein schaffe. Ich teile meine Sorgen und habe den Mut, mich zu öffnen. Mich unterstützt eine höhere Macht, wenn ich danach frage.

Aus dem Buch:

Intuitives Muttersein – mit gestärktem Bauchgefühl
zu innerer Klarheit und Selbstvertrauen
Karima Stockmann | Gräfe und Unzer Verlag

DIE 11 GOLDSTÜCKE DES INTUITIVEN MUTTERSEINS

- 1 *Ich vertraue der Weisheit in mir.*
- 2 *Mein Kind geht seinen eigenen Weg.*
- 3 *Ich bin wachsam für meine Gedanken.*
- 4 *Ich pflege die Verbindung zu mir und anderen.*
- 5 *Ich fülle den Nähedank meines Kindes.*
- 6 *Meditation fördert mein Seelenwohl.*
- 7 *Ich heiße alle Emotionen willkommen.*
- 8 *Ich habe eine klare Intention.*
- 9 *Achtsam begegne ich mir und der Welt.*
- 10 *Mitgefühl und Mut sind meine Verbündeten.*
- 11 *Um Hilfe zu bitten ist wahre Stärke.*

Aus dem Buch:
Intuitives Muttersein – mit gestärktem Bauchgefühl
zu innerer Klarheit und Selbstvertrauen
Karima Stockmann | Gräfe und Unzer Verlag