



Soulfulness

Aus ganzer Seele leben

Alexandra Molina ist davon überzeugt: Alles, was wir für ein erfülltes und glückliches Leben brauchen, ist bereits in uns. Wenn Intuition, Verstand und Herz ein gutes Team bilden, können wir zu wahren Glück finden.

Wenn wir uns mit Persönlichkeitsentwicklung, Spiritualität und einem bewussteren Leben beschäftigen, ist oft einer der ersten Schritte, uns der Achtsamkeit, also Mindfulness zuzuwenden. Mindfulness bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen, die Gedanken zu beruhigen, im Augenblick zu bleiben und sich in diesem zu erkennen, zu akzeptieren und einfach zu sein. Das ist wundervoll und so wichtig im Leben. Doch etwas Entscheidendes fehlt dabei, sagt Buchautorin und Personal Coach Alexandra Molina: Der Weitblick, die Kreativität, der Freiraum für Entfaltung und Ausdruck. Also alles, was unsere Seele ausmacht und was uns inspiriert, beflügelt und Lebensfreude und Leichtigkeit in unser Leben bringt. Alexandra Molina bezeichnet diesen Schritt als Soulfulness – die innere Balance zwischen Seele (Intuition), Herz (Gefühlen), Verstand (Gedanken) und Körper (Ausdruck, Handeln). In unserer vernunftorientierten Gesellschaft lernen wir schon früh, unserem Verstand mehr zu

vertrauen als unserer Intuition. Wir lernen, dass es wichtig ist, sich an anderen zu orientieren, um in unserer Leistungsgesellschaft bestehen zu können. Vergleiche und Konkurrenz beeinflussen unser Leben und lassen uns immer mehr von dem entfernen, was wir wirklich sind. Das hinterlässt Spuren: Viele Menschen fühlen sich leer, rastlos, ausgebrannt oder innerlich auf ständiger Suche. Dabei suchen sie ihr Glück im Außen, in Beziehungen, Familie, Reisen und Status.

Wieder Lernen, auf die Intuition zu hören

Doch für Alexandra Molina, die als Coach und Autorin schon unzähligen Frauen in ein erfüllteres Leben geführt hat, steht fest: „Alles, was wir suchen und alles, was wir brauchen, ist in uns. Wir dürfen uns wieder daran erinnern.“ Der erste Schritt zur Soulfulness besteht darin, dass wir die Verbindung zu unserer Intuition, unserer inneren Weisheit, stärken. Dafür dürfen wir wieder lernen zu fühlen. Das bedeutet, alle Gefühle anzunehmen und sie nicht zu verdrängen. Denn im Grunde sind Gefühle nur Energie, die fließen möchte. Und unter all den vergrabenen Gefühlen finden wir das, was wir suchen: Die Verbindung zu unserer Seele und der Liebe in uns.

Wahres Glück finden wir nicht im Außen

Soulfulness bedeutet also, unsere Intuition Impulsgeber sein zu lassen. Und zwar so, dass sie mit unserem Verstand, unserem Herzen und unserem Körper ein Team bilden kann. Und nicht nur aus dem



Das Buch »Soulfulness – aus ganzer Seele leben« von Alexandra Molina ist im Schirner Verlag erschienen und kostet 19,95 Euro

Alexandra Molina ist Autorin und zertifizierter Coach. Sie unterstützt mit ihren Büchern, Coachings und Online-Kursen Frauen, ihrer Intuition zu vertrauen, sich freier zu fühlen und ihren Seelenweg zu finden und zu gehen.

Verstand oder den Gefühlen heraus zu handeln, sondern immer wieder in uns spüren, ob es sich auch wirklich stimmig anfühlt. Denn oft ist da diese innere Stimme, die zweifelt und fragt: „Bin ich gut genug? Was sollen die anderen denken? Wie kann ich mich schützen?“ Das ist nicht die Stimme deiner Intuition, deiner Seele, sondern die deines Egos. Deshalb ist es so wichtig, uns den Zweifeln und Ängsten unseres Egos bewusst zu werden und uns mit ihnen zu befassen. Wie das geht und was wir durch unsere Ängste und andere Gefühle lernen können, beschreibt Alexandra Molina in ihrem neuen Buch „Soulfulness – aus ganzer Seele leben. Entdecke die Liebe, die in dir wohnt“. Das Buch ist ein spirituelles Coaching für die persönliche Soulfulness. In drei Schritten erfahren wir wir, warum wir wahres Glück nicht im Außen finden, wie wir uns von Ängsten des Egos und limitierenden Glaubenssätzen endgültig befreien, welche Botschaften unsere Gefühle für uns haben und wie wir uns in Verbindung mit unserer Seele selbst wirklich erkennen. Wie wir unser einzigartiges Potenzial, unsere Kreativität entfalten und unseren Seelenweg gehen. Ermutigend und liebevoll steht Personal Coach Alexandra Molina den Lesenden mit zahlreichen Übungen sowie ausgewählten Beispielen aus ihrer Coachingpraxis zur Seite und erinnert immer wieder daran: Alles, was du für ein erfülltes und glückliches Leben brauchst, steckt bereits in dir.

Alexandra Molina

Übung

Selbstreflexion: Das Leben ist für mich

Erinnere dich an all die Momente in deinem Leben, die dir geholfen haben, zu wachsen und zu lernen. Auch wenn du schwierige Situationen erlebt hast:

- Was solltest du aus ihnen lernen?
- Was wollten die Situationen dir aufzeigen?
- Welchen Fehler machst du immer wieder? Wozu ist das gut?
- Warum suchst du ähnliche Erfahrungen immer wieder? Was sollen sie dir aufzeigen?
- Was hast du bisher nicht erkannt?
- Was ist der rote Faden in deinen Erfahrungen?
- Was kannst du tun, um dieses Muster aufzulösen? Gefühle fühlen? Vergeben? Die Situation mit Mitgefühl und aus einer anderen Perspektive betrachten? Was sagt dir deine Intuition?
- Wie bist du in diesen Situationen über dich hinausgewachsen? Inwiefern haben sie dich positiv bestärkt?
- Was hast du durch diese Erfahrungen gewonnen?

Mehr Infos und tägliche Inspirationen findest du hier: alexandramolina.de @alexandramolina1

