



Hallo ihr Lieben,

während die Erde scheinbar ruht, zumindest aus unserer Sicht, denn so hat sie auch mal Pause ... und die Lichtfunken auf uns herabregnen und dies und das auslösen ... kam bei mir folgender Text vom Stress herein und mir wurde klar: Der letzte Newsletter war doch nicht der – wie angekündigt wahrscheinlich – letzte Newsletter in diesem Jahr. So möchte ich diese Zeilen mit euch teilen. Vielleicht laden sie euch ein, und seien es einige Momente, in Liebe mit euch selbst zu verweilen. Meine Texte sind Wirktexte, die meditativ gelesen werden können und dabei ihre Flügel ausbreiten. Nicht zum Wegfliegen ;-), sondern, um sich zu entfalten.

Von der Verwandlung des Stress

*Dem Körper Gelegenheit geben, den Stress rauszulassen.
Zeit und Raum.*

Wenn wir zum Beispiel einen Gast aus unserem Haus lassen, begleiten wir ihn ja auch zur Tür. Wir machen die Tür auf, verabschieden uns und schließen die Tür wieder. Atmen noch einmal tief durch, vielleicht unbewusst. Bestenfalls einige Male – bewusst.

Es gibt viele Möglichkeiten, Stress rauszulassen. Es muss nicht mit Aktivität (Power, Feuer) geschehen. Es kann auch durch ein bewusstes Öffnen gehen. Beziehungsweise der Stress kann so gehen, eben wie wenn wir die Tür öffnen, um den Gast herauszulassen.

Denn wir sind nicht der Stress, er ist ein Gast. So können wir den Stress abfließen lassen, indem wir ihm und uns die Gelegenheit dazu geben. Zeit und Raum.

Nicht immer weitermachen, sondern mal anhalten.

Denn wenn wir mal anhalten, können innere Bewegungen entstehen – und innere, ins Stocken geratene Flüsse wieder ins Fließen kommen. Altes, Fremdes und Unbrauchbares kann abfließen. Auch Stress. Und mit ihm der angehaltene, flache Atem.

Durch diese Bewegungen, in Liebe – vor allem in Liebe für uns selbst – kann sich der Stress auf dem Weg nach draußen verwandeln. Er muss nicht „abgefeuert“ werden.

Er wird auf diese sanfte Art erlöst aus seinem Schattendasein in uns und wird zu etwas Harmonischem, Leichtem.

Da die Welt Stress noch im Überfluss hat, erleichtern wir nicht nur uns, sondern auch sie – und bereichern uns und auch sie. Eben alles, was ist.

Denn auch Stress ist eine Münze, die noch eine andere Seite hat, die wir nach und nach auf- und entdecken können.

In diesem Sinne wünsche ich euch eine wunderschöne Weihnachtszeit,
Melanie Ackermann,
Autorin, Feinwesen und Himmelsfeder



Neu bei Youtube

"Lass dich an dein Leuchten erinnern" – Nirima, das Licht überall.

[Youtube](#)



Neu bei Newslichter

"Die heilige Brücke" – Wenn das Vertrauen bricht.

[Newslichter](#)



Neu bei Spirit Online

Meine Erfahrung mit hermetischen Ereignissen – und wie aus Gülle Gold wurde.

[Spirit Online](#)

🌟Wirkbücher und Karten gibt es im Shop🌟



Willst du zukünftige Projekte und meine Arbeit unterstützen?

Das kannst du gern mit einer Spende tun:

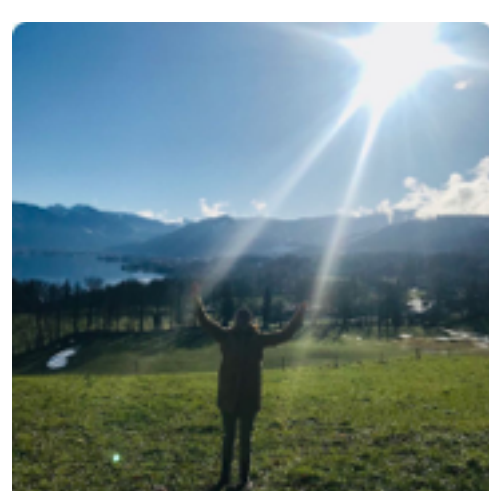
Melanie Ackermann

IBAN: **DE59 1007 2324 0701 5878 60**

Verwendungszweck: **Spende**

Postbank Berlin, BIC: DEUTDE33

Dankeschön.



Ich wünsche euch eine wunderschöne Zeit.

Mein nächster Brief steht wahrscheinlich schon im Himmel geschrieben. Bis er hier unten auf der Erde angekommen ist, freue ich mich, wenn du diesen Neuigkeitsbrief weiter leitest.

[Alles Liebe](#)

Melanie Ackermann
info@melanieackermann.de
<https://www.youtube.com/@himmelsfedermelanieackermann>
<https://t.me/Himmelsfeder>
<https://melanieackermann.de/impressumdatenschutz>

© 2024 Himmelsfeder

Diese E-Mail wurde an info@melanieackermann.de versandt. Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich auf Himmelsfeder angemeldet haben.

[Abmelden](#)

