

NaturWesen-Doris.Cynis

Wie DU dir DEIN Leben erleichterst

Von der Be-Schwernis zur Freude



Inhalt

I. Rechtliche Hinweise.....	3
II. Vorwort.....	4
1. Erleichterung - Sammelsurium:.....	5
2. Erleichterung - Ho'oponopono:.....	6
3. Erleichterung – Dein Business:.....	8
4. DEINE Zukunft:	11
5. Atme GRÜN:.....	12
6. DEINE Fragen:	13
7. Wie wende ich meine SeelenFarben effektiv an ? :.....	14
8. Was bringt mir die TagesSeele ?:.....	15
9. Kann ich Probleme der Seele zum Beispiel durch finden, das Begegnen eines Steines am Wegesrand lösen ?:.....	16
10. DEINE Zukunft II.:	17
III. Schlusswort.....	19

I. Rechtliche Hinweise

Das Copyright zu diesem eBook liegt bei Doris Cynis. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses eBook darf, auch nicht auszugsweise, nicht ohne schriftliche Genehmigung durch die Autorin Doris Cynis kopiert werden.

Verstöße werden sofort abgemahnt und rechtlich verfolgt.

Jülich, im September 2015

© NaturWesen-Doris.

II. Vorwort

Dies ist mein allererstes eBook.

Schon immer schreibe ich gerne, da ich besser schreiben, als reden kann.

Vor 20 Jahren schon schrieb ich an Manuskripten für Bücher – damals gab es noch keine Vorlagen, die so vieles erleichtern wie in den heutigen Tagen.

Nun nehme ich meinen zweiten Anlauf, mich mit meinem Schreiben zu zeigen. Alles begann mit der Frage, ob ich denn einen Blog hätte – hatte ich da noch nicht, doch die Frage zündete meine Begeisterung, einen zu erschaffen. Ruck zuck, fertig war er und inzwischen ist er mein Raum für meine Gedanken und Intuitionen, sowie Informationen.

Nun ist mein erstes Gratis-eBook dran.

In Planung schon ein weiteres ...

Wer meinen [EssenzLetter](#) abonniert, bleibt auf dem Laufenden ☺

Nun wünsche ich DIR viel Freude beim Lesen und vielleicht einigem umsetzen von all dem.

Aus Liebe zu DIR.

1. Erleichterung - Sammelsurium:

Wir sind immer noch Jäger und Sammler, das liegt uns in der genetischen Erinnerung.

Bestimmt kennst DU das auch ?

Nachdem ich heute bemerkte, dass ich diesen Sommer immer wieder nur so 4-5 Kombis an Kleidung trage, kam mir spontan die Idee, dieses Jahr ein zweites Mal meine Kleiderschränke (habe 2, immer nach Saison) zu durchforsten und zu entschlan(c)ken.

Beim ersten Mal in diesem Jahr waren es 2 große blaue Säcke, Ende letztes Jahr auch schon mal dasselbe.

Jou und nun WIEDER 2 blaue Säcke voll gepackt !!! –

alles, was ich über ein Jahr nicht mehr getragen habe und alles, von dem ich hoffte, “iiiiirgendwann” vielleicht ja doch mal wieder reinzupassen, habe ich nun konsequent ausgeräumt, was meiner derzeitigen Konfektionsgröße nicht mehr entspricht.

Haaaaaaah, tut das guut. Auch geistig fühle ich mich gleich freier, denn von unnötigem Ballast befreit.

Ende des Jahres mache ich die nächste Kleiderschränkinspektion ...

Vor einigen Monaten habe ich meine Küchenschränke erleichtert - wie viel Porzellan, Schüsseln, Schalen, Gläser, Dosen, Küchengeräte verstauben und fristen ein tristes ungenutztes Dasein in deiner Küche?

Vor zwei Jahren habe ich meine Bücherregale belüftet.

Das waren viele viele viele, die ich an ein Portal schickte, die sie als Gebrauchte weitervermittelt.

Über ein solches Portal habe ich selbst schon Bücher (wieder-) gefunden, die es über den Buchhandel nicht mehr erwerben gab. Eine gute Sache also.

Mach DIR Luft und atme FREIHEIT.

Aus Liebe.

2. Erleichterung - Ho'oponopono:

Das hawaiianisch schamanische Vergebungsritual Ho'oponopono

Was ist Ho'oponopono?

Ho'oponopono ist eine geistig-spirituelle Reinigungsmethode,

- eine Reinigung von Ängsten und Sorgen,
- von destruktiven Verhaltensmustern,
- alten Glaubenssätzen und Paradigmen, die unserer persönlichen und spirituellen Entwicklung entgegenstehen.
- Es ist die Reinigung von Blockaden in unseren Gedanken und in unserer Zellstruktur, denn unsere Gedanken manifestieren sich in unserem Körper.

Ho'oponopono ist Liebe in Aktion.

DU vergibst DIR und anderen dafür, einander irgendwann verletzt oder nicht geholfen zu haben.

Ho'oponopono bedeutet "etwas richtig stellen" beziehungsweise "etwas zurechtrücken".

Ho'o bedeutet "etwas tun", pono bedeutet "ausgleichen" oder "Vollkommenheit".

Daher Ho'oponopono lässt sich auch mit "Weg zur Vollkommenheit" übersetzen.

Du kannst jede negative Erfahrung als einen Fehler im Energiefeld betrachten.

Ho'oponopono kann diese Fehler berichtigen.

»Richtig richtig machen« ist ein einfacher Prozess in vier Schritten, mithilfe dessen DU lernst, DIR selbst bedingungslos zu vergeben, DICH zu lieben und es anschließend besser zu machen.

Es ist, als würdest du die Festplatte deines Computers formatieren.

Lösche einfach alle Daten, die DEIN Leben langsam und beschwerlich machen.

Immer dann und egal, wie die Sterne gerade stehen, wenn dich etwas stört, du in dir eine Disharmonie spürst, einen Konflikt oder ein Problem erkennst, kannst du ein Ho'oponopono machen.

1. Bitte um Erkenntnis, darum, Mut, Kraft, Intelligenz und Ruhe zu erlangen.

2. Beschreibe das Problem und suche dann in deinem Herzen nach deinem Anteil daran. Dieser Anteil kann z. B. ein Urteil, ein bestimmtes Verhalten oder eine Erinnerung sein, die es zu heilen gilt.

3. Vergib bedingungslos und sprich die vier Wundersätze:

Es tut mir leid.

Bitte verzeihe mir.

Ich liebe dich.

Danke.

4. Bedanke dich, vertraue und lass los, gib ab (an die Liebe, das Universum, Gott, ..., an die stärkste Kraft, an die DU glaubst)

Durch diese einfache und elegante Methode können ganz persönliche Probleme und Herausforderungen, aber auch Konflikte innerhalb einer Gemeinschaft oder Gruppe gelöst werden.

**Heile DEIN Herz und DU heilst die Welt.
Aus Liebe.**



3. Erleichterung – Dein Business:

Bevor du nun hier schon abwinkst, weil du angeblich kein Business hast -
dein ganzes Leben ist DEIN Business, deine Aufgabe, dein Potenzial, deine Gabe, deine Fähigkeiten, deine LebensArbeit.

So, egal, was DU tust -

Du liebst dein Business,
du folgst deinem SeelenFeuer,
deinem inneren Brennen,
sprudelst nur so voller Ideen,
läufst über vor Begeisterung,
zeigst dich mehr und mehr damit,
wirst mit jedem Schritt mutiger,
du brennst, brennst, brennst.

Doch manchmal fühlst du dich ausgebrannt,
schlapp, müde, alles geht nur mühsam voran,
manchmal weißt du gar nicht, wo du anfangen sollst,
der Tag wird zu kurz und dennoch noch so viel vor Dir,
ja dies und das wolltest du ja auch noch und ...
irgendetwas stimmt doch da nicht??

Da begleitet dich so ein komisches Gefühl,
doch du kommst nicht dahinter, was es dir sagen will.

DU Liebst dein Business.
Ja und dich liebst du auch mehr und mehr.

Schau mal -

- **Wie sieht denn dein Schreibtisch aus, bevor du schlafen gehst?**
- **Ist er aufgeräumt?**
- **Oder verteilt sich da dies und das ungeordnet über die ganze Fläche?**
- **Ach, das muss so, damit jeder (auch du) den Beweis hat, du tust was?**
- **Kreatives Chaos? ...**

RÄUM IHN AUF !

Bilde kunstvolle Stapel, doch räum deinen Schreibtisch auf, bevor du schlafen gehst.

Aufgabe: 3 Wochen lang vor dem schlafen gehen Schreibtisch aufräumen.

Beobachte:

- Wie fühlt sich dein Schlaf an?
- Stehst du ausgeruhter auf?
- Fühlst du dich innerlich ruhiger?
- Geht dir die Arbeit schneller von der Hand?
- Du hast sogar noch "Zeit übrig" für ganz DICH?

Weiter geht´s.

Was macht deine Buchführung?

- **Hast du sie auf dem neusten Stand?**
- **Machst du sie mindestens einmal die Woche? Ordnen, eintragen, abheften.**
- **Oder fliegen die Qittungen und Rechnungen kreativ überall herum, deine Gewinnermittlungsdatei vereinsamt, die Steuererklärung ist ja noch in weiter Ferne?**

BRING DEINE BUCHFÜHRUNG IN ORDNUNG !

REGELMÄSSIG, zumindest einmal die Woche.

Beobachte wieder wie oben schon erwähnt dein Fühlen und Denken - wird es ruhiger, gelassener ?

Und weiter.

Machst du noch alles alleine?

- **Geschäftliches und Privates vermischt sich stetig, alles alles alles machst du selbst und irgendwie alles "zwischen durch" ?**
- **Am Ende des Tages hast du nicht mal eine Stunde, nicht mal eine halbe Stunde ganz für DICH "gefunden" ?**

GIB AB !

- Deine Buchführung,
- deine Büro-/ Haushaltsreinigung,
- deine Wäsche,
- dein Garten,
- deine Terminplanung,
- deine Organisation,
- all deine ungeliebten Aufgaben

erleichtere DICH, gib was ab !

Du verlierst damit nicht die Kontrolle - du und der andere gewinnt damit nur.

Vertraue in die Gaben anderer, dass sie DICH erleichtern können.

DU darfst dir helfende Hände nehmen, um DIR dein Leben zu erleichtern !
(das fällt vor allem FRAU etwas bis sehr schwer, ich weiß ;-)

Kostet alles Geld ?

Ja. Doch kannst du dich so viel besser auf dein geliebtes Tun konzentrieren, was auch DEINEN Geldfluss beeinflusst !

Vielleicht lässt sich das eine oder andere ja auch mit Arbeit für Arbeit ausgleichen ?
Überleg mal, sprich mit Menschen darüber, die infrage kommen.

Widme dich deiner großen Liebe Business ganz und gar, so rein und frei wie nur möglich.

- **DU wirst ruhiger schlafen,**
- **DU wirst gelassener sein,**
- **DU wirst erfolgreicher sein,**
- **DU wirst dich entfalten,**
- **DU wirst dich erfüllen,**
- **DU wirst allem, DIR und anderen GUT tun.**

Indem DU FREI fließt.
In Liebe.

Das ist auf alle Lebensbereiche übertragbar, auch deine inneren - be-schließe jeden Tag aufgeräumt.

Es macht dein Leben und deine Nachtruhe um einiges leichter.

Aus Liebe.



4. DEINE Zukunft:

Essenziell wichtig !

Sprich NICHT über Dinge, die du NICHT willst, nicht in deinem Leben und nicht auf diesem Planeten.

Lass es.

Ansonsten ziehst du sie dir immer und immer wieder ins Leben !

Wenn du DAS willst, tu es.

Wenn du das nicht willst – lass es sein. **Ab SOFORT.**

Sprich über die Dinge, die du in deinem Leben Haben willst.

Nicht ich wünsche,
ich werde,
ich versuche –

ICH WILL dies, das, jenes in meinem Leben.

FÜHL mal den Unterschied ... !

Und dann mach dich dran, alles daFÜR zu tun.

Nicht nur darüber reden und dabei wieder einschlafen
> **TUN ist die Zauberformel.**

Informiere dich, was du dafür tun kannst,
tausche dich mit anderen aus, die schon erreicht haben, was du erreichen willst,
lies Bücher über Menschen, die das erreicht haben, was du willst,
lies,
probiere,
studiere,
probiere... ..

Und immer daran denken ! > über das, was du NICHT willst > SCHWEIG still und
konzentriere dich auf deine Freude.
Das Tun FÜR das, was DU willst.

Sei ausdauernd und geduldig, bleib dran, gib niemals auf.
Und DU wirst es erSCHAFFEN.

Aus Liebe.

5. Atme GRÜN:

Geh´

in einen Wald und umarme einen alten Baum von mindestens zwei Meter Umfang, berühre mit deinen Handflächen seinen Stamm und sei STILL. Empfange.

Mein erstes tiefes Erleben mit einem alten Baumwesen hatte ich vor ca. 25 Jahren. Ich ging in einen Wald und lauschte den Energien, den unterschiedlichen Temperaturen, Kraftfeldern, dem rauschen der Kronen, den Lauten der Vögel...

Zu der Zeit hatte ich eine Baumgruppe aus 4 Buchen entdeckt, die in ihrer Mitte einen starken Kraftkreis bildeten. Wunderschöne, alte weise Wesen, die sich weit in den Himmel hoch streckten mit ihrem Laub dem Licht entgegenstrahlten.

Eines Tages umarmte ich einen dieser Bäume, mit den Handflächen an die Rinde, mit dem Körper frontal an ihn gelehnt, schloss die Augen -

und schon war ich tief verbunden, die BaumSeele öffnete sich, nahm mich mit auf eine wundervolle Reise seines Selbst.

Das BaumWesen erzählte mir seine ganze Lebensgeschichte und Erfahrungen, sowie Informationen von der Struktur und den kollektiven Geist von Wäldern, die in meinem Geist wie ein rasend schneller Film abliefen, ich jedoch den ganzen Umfang dabei erfuhr.

Es waren vielleicht 15 Minuten, die ich da so entspannt und wie verschmolzen mit dem Baum stand, ich erfuhr jede Menge Energie und die Weisheit dieses Baumes, der ca. 180 Jahre an diesem Standort dem Himmel entgegen strebte.

Dann, als ich die Augen wieder öffnete und mich bedankte, war mein Denken still und ich war so klar geerdet, wie noch nie zuvor.

An diesem Tag öffnete sich mein Geist für die BaumSeelen.

Bäume berühren - kann ich DIR nur wärmstens ans Herz empfehlen.
Aus Liebe.

Für DICH, eine schöne

[Baummeditation - Liebe, Kraft und Fülle für dich von Carola Nagy](#)

6. DEINE Fragen:

Im Vorfeld hatte ich vor einiger Zeit eine kleine Umfrage gestartet, um von DIR zu erfahren, welche Fragen DU gerne beantwortet hättest.

Dazu kam einiges herein und ich will nun im Einzelnen darauf eingehen.



7. Wie wende ich meine SeelenFarben effektiv an ? :

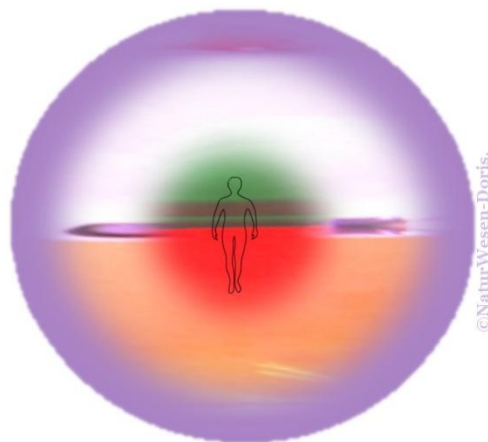
Deine SeelenFarben, die DU durch eine SeelenSchau und dein SeelenFarbbild erfährst kräftigen und unterstützen DICH.

Du kannst sie:

- Meditativ visuell einatmen, durch dein ganzes System strömen lassen und wieder tief ausatmen und dich darin einhüllen
- Durch den farblich passenden Körper-Chakrabereich einatmen, von vorne ein, nach hinten aus oder in einen Bereich ein, durch einen anderen aus oder zu den Füßen hinaus
- Durch Lebensmittel (Obst & Gemüse) deine Seelenfarbfrequenzen zu dir nehmen
- Dich mit farblich passender Kleidung unterstützen (das tust du bestimmt ganz oft eh schon unbewusst ;-)
- Dich mit Gegenständen und Textilien in DEINEN Seelenfarben umgeben und kreativ damit spielen

Eine besonders beachtenswerte Farbfrequenz ist **ROT**

- Bei Kälte oder Energiemangel **Rot** durch die Füße visuell einatmen – Achtung, nur bis zum Bauch (und nicht nach 16 Uhr, sonst hast du eine schlaflose Nacht – es sei denn, die willst du ;-), nicht höher und dann wieder hinunter zu den Füßen hinaus, dich und deinen Raum darin einhüllen, wie in einen warmen Mantel.
- Um dein vielleicht manchmal überschüssiges ROT zu neutralisieren (wie an Aufregung, Wut, Unruhe spürbar) - damit es sich nicht gegen dich richtet-, hierfür hilft einfach barfuß über eine frische Wiese gehen, bis du merkst, dass dein System sich beruhigt.



8. Was bringt mir die TagesSeele ?:

Was ist TagesSeele ?

Die TagesSeele ist ein tägliches Gratisangebot, ein Impuls für den jeweiligen Tag.

Sie zeigt die Tagesschwingung in ihren Farben , das Wesen des Tages. (NICHT nach astrologischen Aspekten).

Dabei steht eine kurze wesentliche Aussage, wofür diese TagesSeele am besten geeignet ist, uns allen dient.

Was kannst DU damit machen?

DU kannst diese Aussage lesen, die Farben anschauen, beides in dich kurz aufnehmen, einatmen, durch deine Ebenen wirken lassen und auf einen Impuls aus deinem Innen warten.

Steigt nichts in dir auf, frage dich selbst: was kann ich damit machen?
Und kümmere dich nicht mehr darum.

DU wirst eine Antwort erhalten – aus dir oder auf anderem Weg. **Vertraue.**

Seit ich die – noch junge, sie zeigte sich Ende 2014 zum ersten Mal – TagesSeele© anbiete, erfährt sie großes Interesse als ersten guten Impuls in den Tag.

Möge sie vielen vielen den Tag ein wenig erhellen, mit Bewusstsein und einer positiven geistigen Grundausrichtung in den Tagesstart.

Da dieses kostenlose Angebot täglich einiges an Raum beansprucht, ist noch nicht klar, ob ich es auch 2016 weiterführen werde.



9. Kann ich Probleme der Seele zum Beispiel durch finden, das Begegnen eines Steines am Wegesrand lösen ?:

Da haben wir es wieder, das alte , leider sehr weit verbreitete "Problem" - Seele wird mit Psyche verwechselt. Ich habe darüber einen Blogartikel geschrieben, den findest du hier <http://naturwesen-doris.beepworld.de/seele-ist-heil-und-ganz--immer--2015-03-19.htm>

Das finden und begegnen des Steines am Wegesrand –

hierhin hat DICH SEELE geführt, um zu begreifen mit allen Sinnen.

Das intuitive Finden eines Steines am Wegesrand, hier fordert Seele den Verstand zur Selbstbetrachtung mit Herz auf –

- wie fühlt sich der Stein an,
- welche Gefühle und Gedanken tauchen auf ...

Womöglich erhältst du damit eine Antwort auf dein (gedachtes) Problem oder es verwindet einfach aus deiner Wirklichkeit, weil du dich nicht mehr mit ihm beschäftigst.

Wie kann ich die Einzigartigkeit des Gewöhnlichen begreifen, ein Gefühl für Steinseelen, für Tagesseelen, für die Seele seines Gegenübers etc. entwickeln ?

Da gibt es nur eins :

HinFÜHLEN und **HinLAUSCHEN**

Zu den Wesen und Dingen und in DICH.

ALLE Antworten steigen in DIR auf – so kommunizieren Seelen.

Halte deinen Geist und deine Gefühle rein und offen, so empfängst du die Antworten.

Jemand wollte über meine gemachten Erfahrungen und das daraus gelernte lessen – hier kann ich nur sagen, schau auf meine Webseite, in meinen Blog, meinen EssenzLetter, verfolge, was ich schreibe und du erfährst es.

Danke für DEIN Fragen. ☺

10. DEINE Zukunft II.:

Dein Verwirklichungs-Ritual -

Schenke dir HEUTE (und jeden Tag ;-)) 30-60 Minuten nur für DICH und DEIN Leben, um dein Feld zu bestellen.

- Setze dich an einen schönen Ort –
- vielleicht mit einer Kerze, Blumen, Tee, Kaffee, Saft ... –
- und nimm dir Stift und Papier (vielleicht ein schönes Tagebuch) zum schreiben

- Atme ein paar Mal tief in deinen Bauchraum
- verbinde dich mit deinem Herzen
- spüre deinen Atem, deinen Körper
- denke an etwas wirklich schönes (Blumenwiese, Sternenhimmel, Mond ...)
- bis du entspannt und offen bist.

Das kannst du mit offenen oder geschlossenen Augen tun, ganz wie du dich am wohlsten fühlst.

Dann nimm den Stift und fange an zu schreiben, alle aufkommenden Gedanken, ohne weiter über diese nachzudenken.

Lass alles kommen, nichts abtun, alles schreiben ...

- Wer will ich in den nächsten Monaten sein?
- Was will ich in den nächsten Monaten tun?
- Was will ich in den nächsten Monaten haben?
- Wie will ich mich dabei fühlen?

Denke groß

spüre wie es aus deinem Herz in deinen Stift fließt ...

spüre, wie deine innere Freude erwacht ...

Wenn du alles geschrieben hast, dann suchst du dir **die 3 dir wichtigsten Dinge** heraus.

Welchen ersten Schritt ... > der kann klitzeklein sein!,

- wie etwa ein Reinigungsritual,
- ein Salzbad bei Kerzenlicht,
- ein warmer Kakao zum entspannen,
- Schreibtisch aufräumen ;-), etc. <

kannst du **in den nächsten 72 Stunden** dafür tun?

Dann tust du ihn einfach.

Sei dir dankbar, dass du dir diese Zeit geschenkt hast, um neue Samen zu säen.

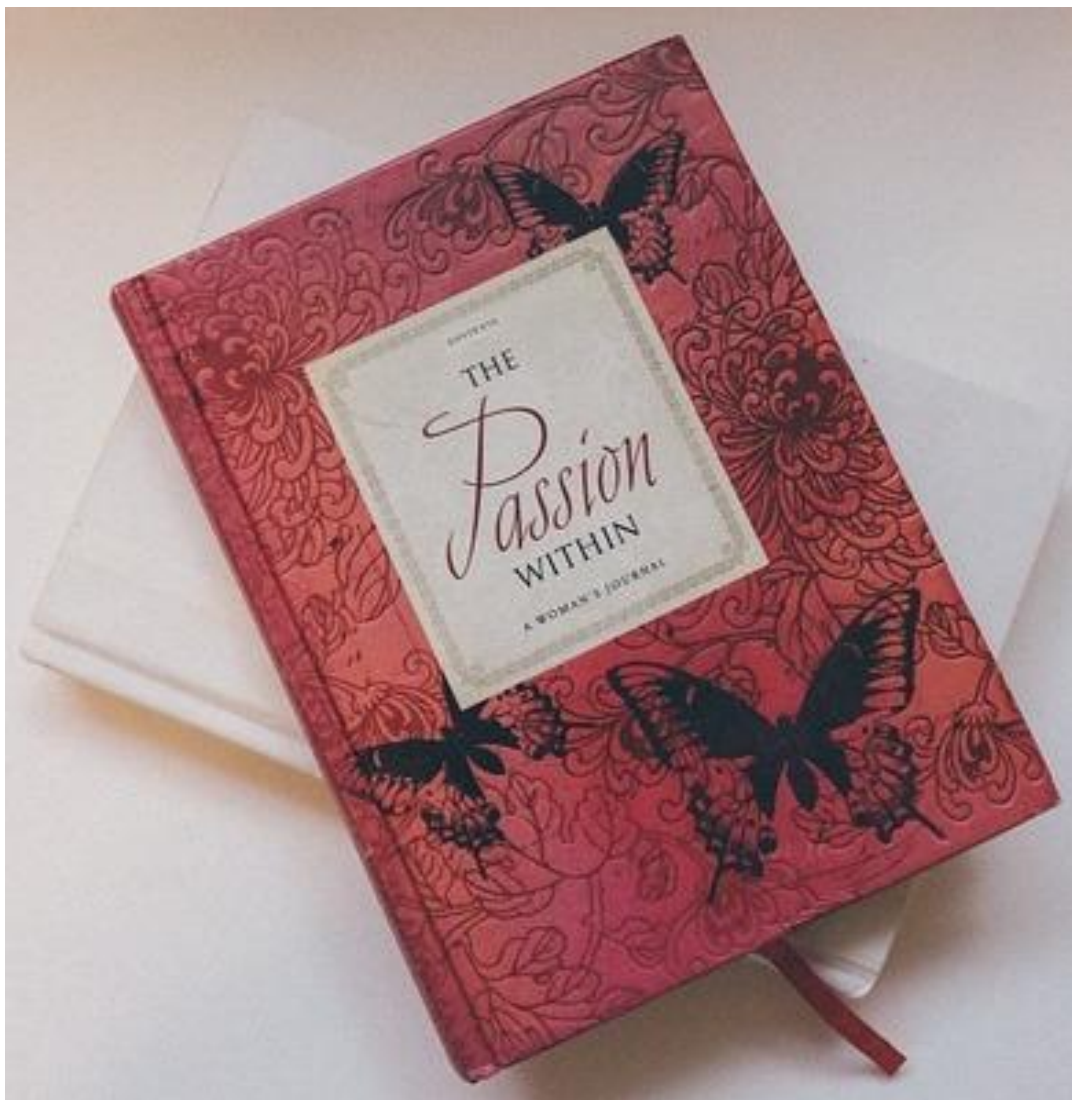
Sei offen und mutig auf die Impulse und Möglichkeiten zu achten,

sie wahrzunehmen und sie auch zu tun, sie mit kleinen Schritten zu manifestieren (und sei es nur Informationen zu sammeln, einen Beratungstermin zu vereinbaren), wenn sie sich zeigen.

**DEIN TUN ist hier gefragt, es ist DEINE Saat !
Und du wirst die reiche Ernte einfahren es geht gar nicht anders.**

Dein Leben folgt DIR, folge dem Leben.

In Liebe.



III. Schlusswort

Da ist es nun, mein erstes eBook. Wow.

Und es floss nur so aus mir heraus, ich spüre, welche Freude ich am Schreiben habe.

Nun bin ich so so gespannt auf das Feedback, DEIN Feedback –

gerne an mich persönlich **doris.cynis@online.de**

oder auch sehr gerne auf meiner **Webseite** unter **KundenStimmen**, so es alle lesen dürfen, was DU dazu sagst.

Auch auf Facebook findest du mich :

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

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

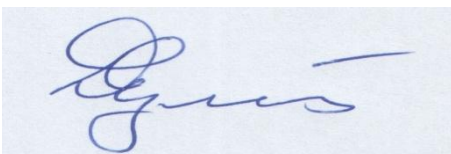
<https://www.facebook.com/natur.wesen>

In meiner festen Planung ist ein erwerbbares eBook über die HeilsteinWesen mit ihren Wirkungen und Kombinationsmöglichkeiten geben.

Ich wünsche DIR nun von Herzen alles Gute. Mögest du glücklich sein.

Aus Liebe zu DIR.

Herzlichst



Doris Cynis

