

# "VON.HERZEN.LEBEN-MAGAZIN"

“Was für dich liebevoll ist, findest nur du allein“



Ich sage DANKE für ein gutes Jahr 2021 und für die vielen spendenfreudigen & offenen Herzen, die mein Herzprojekt im Dezember so erfolgreich zu einem guten Ende gebracht haben!

Ich wünsche uns allen ein Leben in Frieden & Toleranz, Nähe & Herzlichkeit, trotz aller Gegensätze, die in & um uns schwingen!

“Ich besuche mich täglich, hoffentlich bin ich zu Hause.“

[www.instagram.com/Doris Aitzetmüller](http://www.instagram.com/Doris Aitzetmüller) & [www.facebook.com/Doris Aitzetmüller](http://www.facebook.com/Doris Aitzetmüller)

### BUCHTIPP

“DAS UNIVERSUM SCHENKT DIR ALLES“  
Kartenset von Gabrielle Bernstein

### GESCHENKTIPP

“VIVA“ von ZINZINO -die Buddhapille für einen entspannten Geist einen erholsamen Schlaf. 100 % natürlich

### GESUNDHEITSTIPP

Mi, 19.1.2022 19:00Uhr  
Immunstärkende Selbstfürsorge  
Mein 1. Vortrag heuer als Unterstützung für gute Vorsätze 2022!

*Herzlich willkommen im Neuen Jahr!*  
Ich hoffe, du hattest einen wunderbaren Start.

Ich beglückwünsche mich gerade. Weil ich in den Rauh Nächten weit gegangen und tief getaucht bin. Ich habe mir jeden Tag in liebevoller Selbstfürsorge wertvolle Zeit geschenkt für meine Schreibimpulse in mein Rauh nachtstagebuch, für Yoga und kleine & große Rituale! Und ich verrate dir JETZT ein Geheimnis: Das ist echte Arbeit - das nimmt wirklich viel Zeit in Anspruch - wertvolle Selbstliebe-Zeit.

Das haben mir die Teilnehmer meiner Herzensauszeit, die von mir in den Rauh Nächten auch täglich einen Impuls bekommen, diese Woche schon bestätigt.

Was wünschst du dir fürs NEUE JAHR?  
Hast du dir das schon überlegt?  
Wenn nein, ich sage dir, das wäre eine gute Idee!  
Und es ist noch nicht zu spät.

Denn wenn wir nicht wissen was wir wollen bzw. was wir uns wünschen, wie soll denn das Universum überhaupt liefern? Vielleicht hast du dich schon oft gefragt, wieso du nie „Glück“ hast, andere aber schon und ständig. Erinnerst du dich an meine Dezember Ausgabe? Glück ist kein Zufall - ist eine andere Formulierung für die bewussten Entscheidungen, die wir im Leben treffen oder auch nicht.

Es scheint auf den ersten Blick etwas unbequem, sich zu überlegen, was man will! Aber auf den zweiten Blick ist das die einzige Möglichkeit MEIN Leben zu leben, anstatt das Leben, das die anderen von mir erwarten. Das ist nicht fein gesagt, doch leider wahr.

Dazu ein kleiner, herzlicher Schreibimpuls von mir:  
Nimm eine leere A4 Seite und teile sie in der Mitte in 2 Spalten - eine JA und eine NEIN Spalte. Nimm 12 tiefe Atemzüge, die symbolisch für jedes Monat 2022 stehen und dann leg los. Befülle spontan und nach Herzenlust & Laune beide Spalten - befülle die JA Spalte, mit den Dingen, die dich auf deiner Lebensreise 2022 begleiten dürfen und in die NEIN Spalte schreibst du Dinge, die du zurücklassen möchtest. Was macht dich leicht? Was macht dich schwer?

Ich hoffe, daß ich dir damit ein wenig Selbstfürsorge geschenkt habe!?

VonHerzen  
Doris

P.S.: Mein Jahr 2022 widme ich ganzjährig dem Durchstarten meines Herzenbusiness auf vielen Ebenen - ich freu mich drauf, auf viel Neues, auf viel Altes, das gut ist und auf viel „Weniger ist Mehr“ - vielleicht auch ein Stückchen des Weges mit dir!

“Einzigartig“

VERGISS DIE IDEE, JEMAND ZU WERDEN - DU BIST SCHON EIN MEISTERSTÜCK. DU KANNST NICHT VERBESSERT WERDEN.

DU MUSST ES NUR ERKENNEN UND REALISIEREN.

OSHO

### HERZZONE

Ich bin jetzt schon in Vorfreude auf meinen ersten Workshop im März 2022 mit der einmaligen Kombi von YOGA & KREATIVITÄT am Kleebauerhof - kommst du mit?