



Du hast erkannt, dass du ein hochsensibler Mensch, ein Empath bist?

Doch was nun ?

„Wie gehe ich weiter damit um in meinem Leben?“ Diese Frage wirst du dir vielleicht jetzt stellen.

Ich kann mich auch noch genau an den Moment erinnern, nachdem ich Elaine Arons Buch gelesen hatte. Erst war ich erleichtert, später dann ernüchtert.

Was sollte sich jetzt ändern in meinem Leben?

Erkannt zu haben, dass du hochsensibel bist, ist ein wichtiger Anfangspunkt. Wirklich zu verstehen, dass du anders empfindest, als die meisten Menschen und das in jedem Moment deines Lebens.

Zu verstehen, was es wirklich bedeutet und wie du gut für dich sorgen kannst in Anbetracht dieser Erkenntnis, ist der nächste Punkt.

Selbstfürsorge steht als hochsensibler Mensch wahrscheinlich nicht an oberster Stelle deiner To Do Liste.



Meistens können wir uns so gut in andere hineinversetzen, dass wir unseren eigenen Standpunkt und unsere eigenen Bedürfnisse aus den Augen verlieren.

Es ist jedoch enorm wichtig für dich zu verstehen, welchen großen Unterschied es macht in deinem Leben für dich und dein Umfeld, wenn du für dich und deine Bedürfnis gut sorgst.

Zu verstehen, wie du auf dein sensibles Selbst aufpassen und sorgen kannst, ist das größte Geschenk, dass du dir und anderen machen kannst.

Ein behütetes Selbst ist ein glücklicheres Selbst. Ein Selbst mit dem du in Kontakt bist und damit zu mehr Selbstbewusstsein beiträgt.

Der Kurs enthält für 21 Tage, jeden Tag einen kleinen Tipp, der dir das Leben als hochsensibler Mensch leichter und schöner machen wird.



- möchtest du gerne mehr über dein hochsensibles Wesen erfahren?
- möchtest du lernen in kleinen Schritten Selbstfürsorge zu üben?
- kannst du dich schlecht abgrenzen
- nimmst du dir zu wenig Zeit um deinen eigenen Zielen näher zu kommen?
- hast du manchmal Schwierigkeiten zu erkennen was du wirklich willst?
- könnte dein Selbstbewusstsein besser sein
- fühlst du dich manchmal nicht wohl in deiner Haut?
- möchtest du gerne wissen was du in deinem Leben verändern kannst bezüglich deiner Hochsensibilität
- möchtest du gerne wissen wie du mit Ängsten und Unsicherheiten umgehen kannst

Wenn du dich von einigen der oben genannten Punkte angesprochen fühlst, dann ist dieser Kurs für dich genau richtig.



In diesem Kurs erhältst du:

- Übungen, Tipps, Audios, Klopfanleitungen, Meditationen für 21 Tage. Diese sollen dich dazu inspirieren netter und liebevoller mit dir selbst um zu gehen. Sie sollen dir dabei helfen eine Routine der Selbstfürsorge in dein Leben zu installieren.
- Du denkst jetzt vielleicht: „Puh die Disziplin habe ich nicht!“, 14 Tage lang jeden Tag etwas umsetzen müssen. Von müssen ist hier sowieso nicht die Rede. Du musst nicht jede Übung machen, du wirst sehen, der Effekt wird sich trotzdem einstellen. Langsam aber sicher wirst du ein Bewusstsein dafür entwickeln das nächste mal auch an dich zu denken. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die du verändern musst, die aber eine enorme Auswirkung auf deine Lebensqualität haben.

1. Tag

14 Tage einfach mal ganz besonders lieb zu dir selbst sein!

Die nächsten 21 Tage entscheide dich jeden Tag etwas Gutes für dich zu tun.

Dabei unterstütze ich dich jeden Tag mit Informationen, Übungen und Tipps. Damit du deine Sensibilität (noch mehr) wertschätzen kannst.

Wenn der Inhalt einer Tageslektion gerade nicht so für dich passt. Dann hebe sie dir für später auf und / oder mache etwas anderes Schönes für dich an diesem Tag.

Auf keinen Fall soll dich der Kurs unter Druck setzen, du dich „gezwungen“ fühlen genau das zu machen, was in den Lektionen steht. Fühle in dich hinein und folge dem, worauf du Lust.

Lieb zu dir zu sein, hat die höchste Priorität. Der Kurs wird auf Grund der Dauer und dadurch dass dein Unterbewusstsein die ganze Zeit mit der Thematik beschäftigt bleibt, ganz bestimmt seine Wirkung zeigen.



Ich wünsche dir nun viel Spass beim Liebevoll Sein zu dir selbst!

*Hier ist nun deine erste gute Tat für dich selbst:
Downloade und drucke dir das unten stehende Merkbild
aus und hänge es gut sichtbar für dich auf!
Es soll dich daran erinnern, dass du dir immer wieder
Pausen gönnst, in deinem Tagesablauf.
Du kannst es auch an deine Tür hängen, als Hinweis für
Kinder und Partner:
Hier kannst du das Bild downloaden!
<http://bit.ly/2gRmDGh>*

Ich lade gerade
meine Batterien
auf.

Bitte nicht stören!

2. Tag

Achte darauf, dass dein Blutzuckerspiegel nicht unter ein bestimmtes Level sinkt.

Sinkt dein Blutzucker unter ein bestimmtes Level, ist das eine unnötige und vermeidbare Ursache für Stress und Unwohlsein und unter Umständen auch Angstgefühlen.

Als hochsensibler Mensch beeinträchtigt dich ein zu niedriger Blutzuckerspiegel weit aus mehr als andere Menschen.

Leider übergehen wir diese Signale viel zu oft und „merken“ erst wenn es uns fast schon schlecht ist, dass wir was essen sollten.

Achte darauf zu frühstücken und dann mindestens alle 3 Stunden was zu essen.

Ein Snack, den man leicht mitnehmen kann ist ideal und am besten noch gesund und lecker.

Nimm diesen immer mit, wenn du unterwegs bist und weißt es wird nicht leicht sein etwas zu essen oder essen zu gehen.

Gerade in den kleinen Dingen ist es für einen hochsensiblen Menschen wichtig für sich zu sorgen.

Lass dich nicht von Menschen beeinflussen, die meinen es gäbe doch bald was zu essen, solange könnte man doch noch warten.

Hungergefühle sind sehr anstrengend für uns. Sie wirken sich auf den Hormonhaushalt aus und dieser wiederum beeinflusst unseren Stress Level.

Deine Selbstfürsorge Aufgabe für heute ist:

Überlege dir oder kaufe ein paar leckere Snacks, die du immer dabei hast. Oder setze diese auf deine Einkaufsliste.

3. Tag

Finde deine ganz persönliche Affirmation für deine Hochsensibilität

Das ist deine heutige Selbstfürsorge Aufgabe! Wie das geht erkläre ich dir nun.

Affirmationen helfen uns den Fokus auf etwas Bestimmtes zu richten. Im besten Falle natürlich auf etwas Positives.

Es sind keine Zauberwörter und können auch keine Wunder bewirken. Aber richtig angewandt können sie sehr kraftvoll sein.

Eine für dich passende Affirmation kann dich dabei unterstützen, dir dein „Wunsch- Ich“ immer wieder vor Augen zu halten und dein Unterbewusstsein dahingehend zu programmieren.

Die Affirmation muss jedoch so formuliert sein, dass du sie auch für möglich halten kannst. Wenn du es für absolut unmöglich hältst oder nicht wenigsten ein wenig daran glaubst, dann wird sie wenig bis keine Wirkung haben.

Aufgabe:

Benenne eine positive Eigenschaft oder Stärke, von der du weißt, dass du sie hast und setze sie unten in den Satz ein:

Ich bin (setze hier deine Stärke oder positive Eigenschaft ein)

Schreibe sie auf und wiederhole sie so oft es nur geht laut oder leise oder im Geiste.

Vor allem dann, wenn andere (oder du selbst) dich klein machen wollen.

Die Affirmation ist dein Selbstakzeptanz Turbo für die nächste Zeit.

4. Tag

Habe immer Ohrstöpsel oder Musik bei dir.

Für uns hochsensible Menschen gibt es unzählige Gelegenheiten im Laufe des Tages unter Stress zu geraten. Und das wegen scheinbar kleiner Sachen.

Eine kleine Sache, alleine für sich, mag ja noch gehen. Doch summieren sich die vielen kleinen Stressfaktoren, dann kann es uns ganz schnell an unsere Grenzen bringen.

Wir gehen manchmal hart mit uns ins Gericht, warum wir jetzt schon wieder wegen dieser Kleinigkeit völlig gestresst sind. Doch schauen wir einmal auf den Tag zurück, werden wir feststellen, dass es nicht die erste Kleinigkeit an diesem heutigen Tage war. Die vielen kleinen Stressfaktoren in Summe, lassen unsere Reaktion in einem ganz anderen Licht erscheinen. Dann ist klar warum jetzt diese letzte stressige Kleinigkeit das Fass zum Überlaufen hat bringen lassen.

Eine der größten Stressfaktoren für uns ist Lärm. Wir haben meist sehr wenig Einfluss auf den Lärm, den andere verursachen (falls doch, habe keine Scheu deinen Einfluss geltend zu machen).

Darum gibt es nur die Möglichkeit den Lärm für dich selbst zu reduzieren. Und dafür gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Trage Ohrstöpsel
2. Habe immer einen mp3 Player mit entspannender Musik oder auf deinem Handy bei dir

Setze dich nicht unnötig lauter Umgebung aus. Setze dich nicht unter Druck mit lauten, anstrengenden Situationen umgehen zu müssen oder diese auszuhalten, nur weil andere das können. Wir sind nun mal anders. Tiere haben z.B. auch ein viel empfindlicheres Gehör und Feuerwerke sind für sie ziemlich schlimm. Wir sind ähnlich, unsere Geräuschempfindlichkeit ist viel stärker als bei anderen Menschen.

Respektiere deine Empfindlichkeit und schütze dich!

Beachte künftig:

Nur 15 Minuten Lärmreduktion, indem du Ohrstöpsel trägst oder Musik mit deinem Kopfhörer hörst, kann deinen Stress Level entscheidend herunter pegeln.



5. Tag

Höre auf dich für alles verantwortlich zu fühlen und alles alleine machen zu wollen.

Hochsensible Menschen sind meistens sehr verantwortungsbewusst und fühlen sich daher für eine Menge Dinge verantwortlich.

Oft machen wir das ohne uns Gedanken darüber zu machen, es geschieht quasi schon automatisch.

Hier nun deine Selbstfürsorge Aufgabe für heute:

Knüpf dir deine geschriebene oder gedachte To Do Liste vor. Gibt es da auf deiner Liste EINE Sache auf die du überhaupt keine Lust hast sie zu erledigen und das – wenn du ganz ehrlich bist- auch nicht wirklich VON DIR gemacht werden muss?

Weil:

1. es jemand anderes auch erledigen könnte
2. die Welt nicht untergeht, wenn diese Sachen nicht gemacht wird

Gib dir nun die Erlaubnis diese Sache NICHT zu machen oder an jemand anderen zu delegieren.

Es ist sogar sehr gut möglich, dass es einen Menschen gibt, der diese Aufgabe sogar sehr gerne übernehmen würde.

Auf der anderen Seite ist es nicht unsere Aufgabe als hochsensibler Mensch all` die Sachen zu machen, zu denen andere keine Lust haben!

Wir haben das Recht unsere eigenen Ziele zu verfolgen. In unserem Aufgabenbereich z. B. im Beruf, haben wir genug eigene Sachen zu tun. Aufgaben die liegen geblieben sind, müssen gerecht auf alle verteilt werden oder komplett fallen gelassen werden.

6. Tag

Beschließe dich selbst besser kennen zu lernen!

Immer wenn du dich verlassen, alleine oder missverstanden fühlst, verbringe eine gewisse Zeit mit dir selbst.

Finde heraus, was dich so herunter gezogen hat und leihe dir selbst ein mitfühlendes Ohr
(KEIN Selbstmitleid, das ist kontraproduktiv und was komplett anderes)

Sei ein liebevoller Freund für dich selbst (und auch KEINE Selbstvorwürfe).

Lass dich von dir selbst überraschen!

Höre auf dein inneres hochsensibles Kind!

Deine Aufgabe für heute:

Achte auf deine inneren Beurteilungen über dich selbst!!!!

Sind sie liebevoll? Nein?

Sei achtsam ab heute, denke liebevoll über dich so oft es geht, sei nicht so streng mit dir!

Auf diese Weise werden in deinem Gehirn neue neuronale

Verbindungen geschaffen, eine neue Datenautobahn, die es

künftig immer leichter macht liebevoll an dich zu denken!

7. Tag

Stelle dir deinen eigenen „Notfall Koffer“ zusammen.

Für Zeiten, in denen dir alles zu viel wird, du dich völlig überfordert fühlst von all' den Eindrücken und Herausforderungen des Lebens, ist es gut einen „Notfall Koffer“ zur Hand zu haben.

In diesem Koffer befindet sich alles was deine Energie hebt, was dich Abstand nehmen lässt, von den (schmerzhaften, überwältigenden) Eindrücken des Alltags.

Dieser Koffer kann z.B. enthalten:

1. Musik

Stell dir deine eigene Musik Playlist zusammen. Wichtig ist, dass sie dich aufmuntert. Also beschwingte gute Laune Musik, nicht unbedingt Leonard Cohen :-)

2. (YouTube) lustige Videos oder Filme

Auf YouTube gibt es eine Menge lustiger Videos, die zum schlappmachen sind. Verbringe einfach mal ein bisschen Zeit damit nach Dingen zu suchen, die dich zum Lachen bringen.

3. Fülle den Notfall Koffer mit deinen ganz persönlichen Wohlfühlungen und mache deine eigene Liste:

Auf der Liste stehen alle Aktivitäten, die du gerne machst, die dich inspirieren, gut drauf bringen, dich entspannen. Das kann eine gut riechende Bodylotion sein, mit Kuschelsocken an den Füßen auf dem Sofa liegen und ein (romantisches) Buch lesen, etc.

Dieser Notfall Koffer ist unbezahlbar in Zeiten, in denen dir alles zu viel wird.

Und, wie leicht vergisst man, was ein paar Minuten herzliches Lachen bewirken können.

*Stelle dir nach und nach deinen eigenen Notfall Koffer
zusammen.*

*Schreibe jetzt gleich mindestens drei Dinge auf, die dir gut
tun und Freude bereiten.*



8. Tag

Achte darauf mit wem und mit was du dich umgibst.

Bewegst du dich viel auf Social Media Plattformen? Wenn ja, welche Inhalte empfängst du da? Tun sie dir gut oder ziehen dich eher herunter? Bekommst du so viele Informationen, dass diese dich überwältigen? Du meinst alle Informationen aufnehmen zu müssen und bist am Ende womöglich völlig erschöpft.

Wie viele newsletter hast du abonniert? Kannst du diese Informationsflut noch bewältigen?

Tragen die Informationen dazu bei, dass du dich besser fühlst oder ist es einfach zuviel?

Du hast die Macht, diese Informationsflut zu steuern. Für facebook gibt es Einstellungen, die es dir ermöglichen wessen posts du erhalten möchtest. Auf twitter gibt es die Möglichkeit Listen zu erstellen um die wirklich wichtigen Inhalte von den überflüssigen zu filtern.

Wirklich, nutzte diese MACHT!

Kündige newsletter, die du immer nur „später lesen“ möchtest und dein Postfach vollstopfen, weil du denkst, die Inhalte könnten doch noch irgendwann interessant sein. Das ist ein ständiger Stress, der dadurch verursacht wird.

Negative Botschaften, die uns über das Internet und das Fernsehen ständig berieseln, sind Gift für das hochsensible Gemüt. Sie brennen sich in dein Gehirn ein und beeinflussen unterschwellig dein Befinden.

Mache nicht andere dafür verantwortlich, was sie in die Welt senden.

Entscheide einfach für dich, was dich erreichen soll und was nicht.

Zwinge dich nicht „in Verbindung zu bleiben“ , weil du dich verpflichtet fühlst. Nur weil jemand ein Bekannter von dir ist, bist du nicht gezwungen, dir alle seine Dramen anzuhören.

Achte darauf, dir mit deinen online Kanälen, wie social media oder newsletter eine Umgebung zu schaffen, die dich positiv beeinflusst und deine Energie erhöht.

Beobachte in der nächsten Zeit einmal ganz genau, wie diverse Informationen auf dich wirken.

Dann überlege, wie du deine MAGN, Informationen zu steuern, nutzen kannst, um negative Informationen zu eliminieren.



9. Tag

Stelle dir eine Sammlung von lustigen, inspirierenden Videos zusammen.

Mit You Tube ist es heute ziemlich einfach sich einige Videos zusammen zu stellen, die deine Energie erhöhen, wenn du niedergeschlagen bist.

Inspirierende, Mut machende oder lustige Videos haben auch den Vorteil, dass sie dich aus deinem Gedanken Karusell herausholen, deinen Grübel Zwang beenden, in den hochsensible Menschen besonders gerne verfallen.

Erstelle dir deinen eigenen "Funny Chanel" deinen eigenen YouTube Kanal mit lustigen Energie gebenden Videos.

Suche einfach ein bisschen herum und halte nach Filmen Ausschau, die dich zum Lachen bringen. Füge diese deinem Kanal hinzu.

Du kannst aber auch die URL der Videos kopieren und sie in ein Dokument einfügen.

Diese Liste ist Gold wert, wenn dir mal wieder alles über den Kopf wächst. Viel zu oft vergessen wir, was ein paar Minuten herzliches Lachen bewirken können.

Finde jetzt mindestens 2 lustige Filme für deinen „Funny Channel“

10. Tag

Höre auf dein Herz und stärke deine Intuition!

Wie du weißt, was gut für dich ist: Höre auf dein Herz!

Was kaum bekannt ist, unser Herz verfügt über eine große Anzahl von Zellen, die ähnlich derer in unserem Gehirn sind.

Diese Herzintelligenz wird noch viel zu selten genutzt. Du kannst sie dir wunderbar bei Entscheidungen zu Nutze machen. Wenn du wissen willst was in einer bestimmten Situation gerade gut für dich ist, dann kannst du dein Herz fragen. Hierzu kannst du folgende Meditation verwenden.

Meditation: Herzmeditation

<https://soundcloud.com/edimo2/verbinde-dich-mit-deiner>



11. Tag

Heiße deinen inneren Kritiker willkommen!

Als hochsensible Menschen neigen wir dazu dem Urteil anderer Menschen sehr viel Wert beizumessen.

Schnell zweifeln wir an uns, wenn wir kritisiert werden.

Allerdings haben die Meinungen anderer über uns, oft gar nichts zu tun mit uns.

Deren Worte spiegeln nur ihre eigen Wahrnehmung wieder, die wiederum durch deren eigene Erfahrungen gefärbt ist.

Ganz besonders trifft uns jedoch die Meinung anderer, wenn sie mit der unseres inneren Kritikers übereinstimmt.

Hier gilt es zu verstehen, das sich die Stimme unseres inneren Kritikers aus folgenden Komponenten zusammensetzt.

- die Stimme unsere Eltern
- die Stimme anderer wichtiger Bezugspersonen
- die Stimme unserer verletzenden Erfahrungen
- die Stimme unseres eigenen Missverständnisses darüber, wer wir wirklich sind.

Dein innerer Kritiker möchte dich nur beschützen, er kann nicht anders. Er will dich in der Situation halten, die gerade besteht. Jede Veränderung bedeutet Gefahr für ihn.

Darum schließe Frieden mit deinem inneren Kritiker, bedanke dich bei ihm und mache folgende Übung:

Schließe die Augen und stelle dir deinen inneren Kritiker vor. Wie sieht er aus? Freundlich, ängstlich?

Frage ihn: „ Was brauchst du gerade?“ Vielleicht ist er mit der Aufmerksamkeit, die du ihm gerade gibst schon zufrieden. Ansonsten stelle dir vor, wie ihm du das gibst, was er braucht. Das kann auch in Form eines Symbols sein.

Sage ihm: Ich möchte mich ab sofort nicht mehr so viel kritisieren, doch dafür brauche ich deine Hilfe! „

Jetzt erkläre ihm deine momentane oder eine vergangene Situation, in der du dich selbst kritisiert hast.

Erkläre ihm, warum! diese Situation nicht! gefährlich ist.

Erkläre ihm, im Gegenteil, welche Vorteile es hat, auch einmal etwas zu wagen auch wenn es nicht auf Anhieb klappt.

Gehe immer mal wieder mit deinem inneren Kritiker in den Dialog.

*Wenn du möchtest kannst du hier noch einen Gefühls -
Download bekommen:*

*Möchtest du wissen, wie es sich anfühlt, sich selbst zu
vertrauen? Dass es sicher ist, sich selbst zu vertrauen?
Dann sage JA.*

*Wenn du dafür offen bist, wird der Download direkt in
deine Zellen geladen. (siehe Thetahealing: [http://
www.edith-morell.com/thetahealing-2/](http://www.edith-morell.com/thetahealing-2/))*



12. Tag

Schütze dich vor Überforderung

Überforderung ist wohl die Sache, mit der wir als hochsensible Menschen am häufigsten zu kämpfen haben.

Wie du mit Überforderung umgehen kannst, erfährst du in diesem Audio mit einer Klopfmeditation.

In diesem Audio benutze ich die Methode der emotional freedom techniques EFT.

Bei dieser Klopfmeditation klopfst du einige Punkte an deinem Körper, wo sich diese befinden kannst du hier sehen:



Hier findest du die Klopfmeditation von mir gesprochen:

<https://soundcloud.com/edimo2/klopfmeditation-gegen-uberforderung>



13. Tag

Narzisstische Beziehungen, gut sie gleich zu erkennen!

Der erste Schritt, damit du nicht in die Falle eines Narzissten tapst, ist zu akzeptieren, dass Narzissten komplett anders ticken, als es dem Weltbild eines hochsensiblen Menschen entspricht.

Narzissten sind leider anfangs schwer zu erkennen.

Bis sie deine volle Aufmerksamkeit haben, verhalten sie sich außerordentlich charmant und großzügig, tragen dich auf Händen und machen die leidenschaftlichsten Liebeserklärungen. Am liebsten wollen sie gleich mit dir zusammenziehen oder machen Heiratsversprechen.

Das Blatt wendet sich jedoch schnell und dann sitzt du meist schon in der Falle, willst es erst mal nicht wahr haben, wie so eine Verwandlung statt finden konnte.

Gerne kannst du auch hierzu meinen Blogartikel lesen:

<http://www.edith-morell.com/liebe-ist/>

Hol dir hier die Checkliste:

Woran erkenne ich einen Narzissten.

<http://bit.ly/2yX20Gy>

14. Tag

Sei nicht andauernd nett!

Was definitiv eine Qualität von uns hochsensiblen Menschen ist, ist dass wir sehr wertschätzend und zuvorkommend anderen gegenüber sind. Wir würden es niemals versäumen, wenn jemand vor uns die Tür aufhält uns dafür zu bedanken.

Aber was wir unbedingt nicht vernachlässigen sollten ist authentisch zu sein und nicht immer das tun, was man von uns erwartet.

Die liebenswerte Maske einmal abzulegen kann ganz schön beängstigend sein. Nicht zu lächeln, wenn es gerade von einem erwartet wird. Aber mit der Zeit ist das zu schaffen.

Bevor das für Hochsensible so typische „Explodieren“ statt findet. Zeige wie du dich wirklich fühlst. Gib deiner Umgebung die Chance zu wissen, wie es in dir gerade vorgeht.



*Ich hoffe du bist mit dieser kleinen Auswahl an Tipps,
deinem*

„Nett Sein Zu Dir Selbst“ :-)

ein Stück näher gekommen

*Ich gratuliere dir, dass du dir diese Zeit für dich genommen
hast!*

*Wenn du möchtest schreibe mir doch, wie dir der Kurs
gefallen hat an info@edith-morell.com*



Ich bin Edith Morell

Als Coach und Energetische Therapeutin begleite und unterstütze hochsensible, sensitive, spirituelle Menschen ein authentisches, Sinn erfülltes Leben zu kreieren und ihre Berufung zu finden.

Ich helfe dir alte Wunden und Traumata zu heilen Blockaden zu lösen. Hinderliche Glaubensmuster aufzulösen und deine Intuition zu stärken, damit du erkennen kannst, wofür du hier auf der Erde bist und alles was du bereits schon seit vielen Leben gelernt hast wieder aktivieren darfst.

Leidenschaftlich gerne unterstütze ich dich darin, wie du als Co- Schöpfer deine Träume und Visionen in die Welt bringen kannst und dabei immer liebevoll zu dir selbst bleibst.

Mit meiner über 20 jährigen Erfahrung in der Arbeit mit Menschen, meinen Ausbildungen in Energiearbeit, Coaching und Heilmethoden, meiner ausgeprägten Intuition und meiner Lebenserfahrung als hochsensibler Mensch, stehe ich dir gerne zur Seite.

Einzelsitzungen kannst du ganz einfach buchen unter:
<http://www.edith-morell.com/online-buchen/>

Herzliche Grüße!
Deine Edith