

# Frau, strahle!



Autorin: Nadejda Stoilova | 29 Juni 2021

Frau, strahle!

Frau, nimm dein Leben in deinem Herz auf und strahle.

Es ist dein Recht. Dein Geburtsrecht. Egal, wer was sonst sagt. Verbal oder nonverbal.

Es ist Zeit, dich zu erheben.

Es ist Zeit, zu wachsen.

Es ist Zeit das, was in dir schlummert, zum Ausdruck zu bringen.

Es ist Zeit, stolz auf deiner Geschichte zu sein. Sie wertschätzen zu lernen. Sie ist wichtig. Das bist du. Du bist wundervoll. Genauso wie du bist. Mit allen deinen Ecken und Kanten. Mit genau dieser Geschichte. Mit deinem kriegerischen Geist. Mit deiner Sanftheit und fließender Kraft. Du bist das Wasser. Die Stille. Der Hauch beim Sonnenuntergang. Du bist nährender Boden. Du bist Erdung und wahre Umarmung. Du bist Liebe. Du bist Licht und

Schatten. Du bist ein ganzheitliches Wesen. Und in der fließenden Balance bist du ganz. Selbst.

Es ist Zeit, dir alles das selbst zuzugestehen. Du darfst. Du bist es wert.

Es ist Zeit, dich selbst glücklich zu machen, statt Wunder vom Außen zu erwarten. Das Wunder bist du selbst. Die Wunder in dir und in deinem Leben darfst du erkennen lernen. Dafür ist es wichtig, dein Herz zu öffnen. Alles, was du über den Jahren hin darin verstaubt hast, darfst du dankend loslassen.

Du darfst alle Emotionen würdigen. Du darfst sie alle leben. Alles, was du als *unwichtig*, als *zu viel*, als *nicht angemessen* in dir heruntergeschluckt hast, hindert dich heute noch in deinem Leben. Es blockiert den freien Fluss deiner Lebensenergie. So tief hast du es versteckt, dass du es selbst nicht mehr wahrnimmst. Damit es nicht wehtut. Damit du diesen Schmerz ertragen kannst. Den Schmerz der Enttäuschung, nicht gut genug zu sein. Den Schmerz der Enttäuschung, sich selbst verraten zu haben.

Es ist Zeit, in dir selbst zu schauen. Schicht für Schicht. Zu würdigen. Anzunehmen. Sich selbst liebevoll zu heilen. Es ist Zeit, dich mit dir selbst zu verbinden.

Es ist Zeit, zu strahlen. Strahlen kommt von innen. Wenn dein Herz offen ist und liebt. Wenn es alles annimmt wie es ist, darf die innere Transformation beginnen.

Wenn Selbstliebe durch alle deinen Zellen fließt, bist du wirklich fähig zu lieben. Keine Abhängigkeit, sondern Liebe und innere Freiheit. Keinen zu brauchen, um vollständig zu sein. Du bist bereits vollständig. Es zu erkennen ist deine Bewusstseinsarbeit. Dein Inside-Job.

Ich bin diesen Weg selbst gegangen. Schritt für Schritt. Schicht für Schicht durch die Tiefe meines Unbewussten. Schutzmauer nach Schutzmauer durfte ich auf meiner Transformationsreise in den letzten dreizehn Jahren bewusst loslassen. Jetzt bin ich da, um dich zu ermutigen. Du DARFST selbst sein. Um dich zu ermutigen, dich selbst zu erkennen. Dich zu ermutigen, dich selbst zu lieben und zu leben.

Dafür kreierte ich dieses Gruppencoaching für Frauen. Es dient der Unterstützung, des Austausches mit anderen Gleichgesinnten. Zusammen erforschen wir unsere Nuancen als Frauen, als ganzheitliche Wesen. Wir versöhnen uns mit allem, was zu uns gehört. Wir gewinnen unsere Anteile wieder zurück und integrieren sie in unserer Persönlichkeit. Wir kommen dadurch mehr in unsere innere Kraft. Auch in unsere Balance und wahre Essenz.

Du kannst dich mit allen deinen Aspekten als Frau wieder verbinden. Frau sein mit allem, was dich ausmacht. Die Intuitive. Die Weise. Die Herzensweise. Die Wilde. Die Freie. Die Schöpfende. Die Kreative. Die Tanzende. Die Kriegerin. Die Erfolgreiche. Wie auch immer du Erfolg für dich definierst. Die Frau, die endlich ihre volle Größe lebt.

Jetzt ist die richtige Zeit dafür! Nicht, wenn die Kinder groß und aus dem Haus sind. Nicht, wenn es allen anderen in deinem Leben recht ist. Nein, es geht um dich. Du darfst in dir die Resonanz spüren und selbst entscheiden.

Du als ganzheitliches Wesen solltest deine Sehnsüchte ernst nehmen. Deine Seele spricht dadurch zu dir.

Du als ganzheitliches Wesen darfst und solltest HEUTE dich ganz leben. Nicht morgen.

Du kannst mit einem ganz kleinen Schritt beginnen. Mit etwas, was dich von innen heraus zum Leuchten bringt. Mit etwas, was dein Herz berührt. Wo du das Gefühl hast, du entfaltest dich weiter. Es muss kein großer Schritt sein. Es ist wichtig, dein Fokus auf das Richtige für dich zu lenken und ins Tun zu kommen. Es auch zu feiern. Das Leben und dich selbst.

Nur im JETZT kreieren wir unser Leben. Die Zukunft liegt nicht in unseren Händen.

Mit jedem gegenwärtigen, wirklich gelebten Moment, aus dem ganzen Herzen unserer Existenz beginnen wir Aufzublühen. Dafür sind wir da. Diese wundervolle Blume zu pflegen, zu hegen, zum Strahlen zu bringen.

Alles, was dir auf dem Weg steht, darfst du überprüfen und loslassen. Alle hindernden Glaubenssätze, Muster und Blockaden, die dich in irgendwelcher Form hindern, darfst du heute als Erwachsene Frau auflösen.

Wir sind da, um uns als Frauen zu verbinden, zu unterstützen, zu heilen und durch unser Sein und Tun einen Mehrwert zu erschaffen. Einen Mehrwert in unseren Beziehungen, in unserer Arbeit, in unseren Familien.

Eine glückliche Frau erhellt ganze Familiensysteme. Eine glückliche Frau ist ein Gefäß der Entfaltung auch für andere. Eine glückliche Frau ist ein nährendes Universum. Das ist unsere Verantwortung als Frauen, die uns noch mehr wachsen lässt.

Es ist Zeit!

Frau, lass uns strahlen.

Das Herz weiß wie.

Jeden Monat zu gleicher Zeit treffen wir uns virtuell im Herzen, um zu wachsen.

Schritt für Schritt erschaffen wir uns selbst. Als Schöpferinnen unseres Selbst und Lebens.

Sei willkommen, meine Liebe!

Deine Nadejda (die Hoffnung)

Die Gründerin von "Light Your Fire" Coaching & Academy

Die Positive Psychologin, die ganzheitlich coacht

Die Intuitive, die Botschaften übermittelt

Die Kreative, die schreibt und Neues erschafft

Die Frau, die das Leben liebt und die Liebe lebt

Die Herzensweise, die endlich sich selbst von innen spürt und lebt

Lass uns gemeinsam strahlen!

Dafür sind wir da.

Dafür sind wir berufen.

Es ist Zeit.

Frau, strahle!

Sei deine beste Freundin.

Sei deine Weise.

Verbinde dich mit deinem Herz.

Lebe alle deine Emotionen.

Umarme dich selbst,

mit allem, was zu dir gehört.

Du bist genau richtig.

Du darfst.

Du darfst selbst sein.

Du darfst strahlen.

[BRING DEIN THEMA - Online Gruppencoaching für Frauen](#)

Text: Nadejda Stoilova © 2021

Foto: Unsplash