

Ist deine Seele müde? Was der Grund dafür sein könnte und wie du es ändern kannst.

(Reposting eines vor ein paar Tagen veröffentlichten und dann 'verlorenen' Artikels:)

Von [Tanaaz](#) auf foreverconscious.com; übersetzt von Taygeta

Wir alle haben Zeiten in unserem Leben, in denen wir uns am Boden fühlen und keinen Antrieb verspüren.

Wir alle haben Zeiten, in denen wir uns chronisch müde fühlen und ein verzweifertes Bedürfnis nach Ruhe haben. Aber wenn dieser Zustand andauert, könnte es ein Zeichen dafür sein, dass deine Seele müde ist.

Auch wenn du immer die empfohlenen 8 Stunden Schlaf pro Tag hast, wenn deine Seele müde ist wirst du dich jeden Tag beim aufwachen kraftlos und energetisch ausgelaugt fühlen.

Wenn deine Seele müde ist, ist das oft ein Zeichen, dass du nicht ausgerichtet bist auf deine Bestimmung.

Deine Seelenenergie fließt in dir und wenn du die Verbindung zu diesem Fluss verloren hast, dann kann deine Energie beeinträchtigt werden. Es ist fast wie wenn deine innere Flamme zu flimmern beginnen würde.

Die meisten von uns wissen, wann unsere Seele müde ist, durch die Art und Weise, wie wir uns den Tag hindurch fühlen. Hier nun ist ein weiterer Weg, um festzustellen, ob deine Seele müde ist:

Reibe deine Hände eine kurze Zeit lang schnell gegeneinander und erzeuge dadurch eine elektrische Ladung zwischen deinen Händen. Nachdem du deine Hände während etwa 30 Sekunden gerieben hast, trenne langsam deine Hände voneinander.

Fühlst du Wärme und ein starkes Kribbeln in deinen Händen? Halte deine Hände immer weiter auseinander, bis du die Energie zwischen ihnen nicht mehr fühlen kannst.

Wenn du überhaupt keine Energie fühlen kannst, oder nichts mehr spürst, bevor deine Hände etwa Schulterbreite erreicht haben, könnte das sehr gut ein Zeichen dafür sein, dass deine Energie erschöpft ist und deine Seele müde ist.



[Bildquelle](#)

Zu den zehn wichtigsten Dingen, die deine Seele sich müde anfühlen lässt, könnten die folgenden gehören:

1. Nicht ehrlich sein zu dir selbst
2. Ja sagen, obwohl du tatsächlich Nein meinst
3. Etwas machen, das nicht deiner Bestimmung entspricht
4. Dich engagieren in kleinlichen Debatten oder Klatsch
5. Du umgibst dich mit dir schadenden Menschen, Partnern oder Freunden („die Gift für dich sind“)
6. Führen von negativen Selbstgesprächen
7. An der Vergangenheit festhalten
8. Dich mit einer Unordnung umgeben
9. Etwas Wollen oder ein Mangel fühlen
10. Mangel an Eigenliebe

All diese Dinge können von deiner Seele ihren Tribut fordern und dazu führen, dass du dich nicht mehr ausgerichtet fühlst und nicht mehr in Übereinstimmung mit deinem höheren Lebenszweck bist.

Wenn deine Seele über einen längeren Zeitraum müde ist, kann sich das auch als Depression, mangelnde Motivation, Verlust von psychischen Gaben oder Intuition manifestieren, und sogar süchtig machende oder obsessive Verhaltensweisen heranzüchten.

Wenn deine Seele müde ist, ist es sehr wichtig, einige Änderungen in deinem Leben vorzunehmen. Der erste Schritt ist, die Wurzel des Problems zu identifizieren. Sobald du die Ursache identifizieren konntest, kannst du sie mit geeigneten Änderungen angehen.

Hier sind einige zusätzliche Vorschläge die helfen können, deine müde Seele wieder aufzurichten:

[Wir geben zu einigen der Vorschläge die Links aus dem englischen Originalartikel; wir behalten uns vor, evtl. in einem späteren Zeitpunkt eine Übersetzung des einen oder anderen der verlinkten Beiträge zu veröffentlichen.]

- Lade deine Energien mit Kristallen auf
<http://foreverconscious.com/3-ways-recharge-energy-using-crystals>
- Reinige deine Aura
<http://foreverconscious.com/how-to-cleanse-your-aura-at-home>
- Führe eine spirituelle Reinigung durch
<http://foreverconscious.com/are-you-in-need-of-a-spiritual-cleanse>
- Meditiere
<http://foreverconscious.com/7-effective-alternatives-sitting-meditation>
- Betätige dich kreativ
<http://foreverconscious.com/creativity-can-connect-soul>
- Mache etwas, das sich gut anfühlt
- Führe positive Selbstgespräche und wiederhole liebevolle Affirmationen
<http://foreverconscious.com/11-mantras-for-healing-and-positivity>
- Praktiziere Selbstliebe
<http://foreverconscious.com/11-self-care-tips-will-help-nourish-soul>

Wenn deine Seele müde ist, kann es schwierig sein, die Energie aufzubauen, um dich aus deiner Krise heraus an einen Ort der Heilung zu führen, aber sobald du den Prozess begonnen hast, wirst du erstaunt sein wie schnell und einfach deine Seele regeneriert.

Deine Seele ist sehr mächtig, und es gibt nichts, was sie nicht verarbeiten könnte, auch wenn sie ein wenig müde ist.