**Hoffnung und Mut für 2021**

Nach 2020 mögen sich viele für das neue Jahr positive Veränderungen und vielleicht sogar einen Neustart gewünscht haben. Wer schenkt Dir Hoffnung, Mut und Vertrauen in die Zukunft?

Betrachtet man das Jahr 2021 einmal aus mathematischer Sicht ergibt sich die Quersumme Fünf. Diese Zahl wird in der Numerologie mit dem **Wunsch nach Freiheit, Abenteuer und Mut** in Verbindung gebracht.

Diese Wünsche zu realisieren, ist derzeit jedoch schlecht vorstellbar und wird daher meist auf die Zukunft, d.h. auf die Zeit nach dem Lockdown verschoben. Doch der stille Wunsch mit der Hoffnung auf Freiheit darf keimen, um sich dann zu verwirklichen. Wie geht es Dir/Ihnen damit?

Haben wir tatsächlich die Orientierung im Außen verloren? Wo sind Sicherheit und Stabilität hin?

Können wir die Sicherheit anderswo finden, vielleicht in uns? Wie finde ich Bodenhaftung, Standfestigkeit, den Glauben und Vertrauen wieder? Welcher Weg ist der richtige für mich? Was passt zu mir?

Ich könnte beispielsweise in die Stille gehen oder in der aktiven Bewegung (Jogging, Yoga, Thaichi…) entspannen und Kraft tanken, um die Energie zu nutzen, mich für diesen Tag zu motivieren, um Neues zu wagen, auszuprobieren und zugleich Verantwortung für mich zu übernehmen.

(Nun, ich bin mir bewusst, dass ich über Yoga und Meditation zu mir, zu meiner inneren Kraft finden kann.)? Um zu mir, zu meiner inneren Kraft zu gelangen, habe ich angefangen Yoga und Meditation zu praktiziere. Ich nutze das Jetzt, diese Zeit und gehe jeden Morgen in die Stille. Es ist inzwischen zu einem Ritual geworden. D.h. ich nehme mir die Zeit, sorge für Ruhe um mich herum, nehme eine angenehme Haltung ein und gebe mich nur meinem Atem hin. Ganz bewusst achte ich auf das Ein- und Ausatmen, solange bis meine Gedanken still werden, Irgendwann falle ich in eine tiefe Entspannung, unbewusst höre ich in mich hinein, spüre in den Körper und nehme nur war. Gewahrsein.? Und jedes Gefühl, das auftaucht darf da sein, d.h. ich fühle und nehme es an.

Es gibt einen Raum in mir, der mir offenbart, was heute ist, was geschehen darf oder worauf ich achten sollte. Ich nehme die Antwort aus meinem Innersten dankbar an und lächele. Darin finde ich Sicherheit und Zuversicht, spüre die innere Freiheit und bin im Vertrauen für alles Kommende.

**Also, für deinen Mut und deine Hoffnung in 2021 atme, werde still, fühle und höre in dich hinein, Glaube und Vertrauen deinem Selbst!**