



# Rosige *Einsichten*

Ein Weg, sich selbst näher zu kommen

*Stille ist ein Geschenk, um uns selbst zu finden und bewusster zu leben. Selbsterkenntnis ist der Schlüssel, um unsere Erfahrungen zu steuern und tiefere Verbindungen zu anderen aufzubauen. Ätherische Öle unterstützen uns auf natürliche Weise dabei, Ruhe zu finden und unsere innere Schönheit zu erkennen.*

SUSANNE THOMASCHÜTZ

# Stille als Schlüssel zur Selbstfindung

In einer Welt, die immer lauter und hektischer wird, vergessen wir oft die Kraft der Stille und die Wichtigkeit, in Kontakt mit unserem innersten Kern zu treten.

Unser Alltag ist voll von Ablenkungen und Verpflichtungen, die uns von unserem wahren Selbst entfernen. Doch es ist entscheidend, dass wir diesen Kontakt nicht verlieren, den Weg zurück zu uns selbst finden und unsere Beziehungen vertiefen, die nicht nur über oberflächliche Interaktionen wie Chats, Likes und Follower definiert werden sollten.

In diesem E-Book erforschen wir Wege, wie wir uns durch die Kraft der Stille und den Einsatz ätherischer Öle selbst näher kommen können. Diese Wege bieten wertvolle Einsichten und praktikable Tipps, um das tägliche Rauschen zu durchbrechen und unsere wahrhaftigen Bedürfnisse, Wünsche und Hoffnungen zu entdecken und ihnen zu folgen.



# Die Bedeutung von Stille in unserem Leben

Stille ist mehr als die Abwesenheit von Lärm. Sie ist ein Raum, in dem wir uns selbst begegnen - ohne Masken, ohne Rollen, ohne Erwartungen.

In der Stille können wir den Lärm des Alltags hinter uns lassen und uns auf das konzentrieren, was wirklich zählt.

Dabei müssen wir aber auch bereit sein, uns den Schatten zu stellen, die beim Blick in unser Innerstes auftauchen können.





## **Warum wir Wege der Täuschung beschreiten**

Viele Menschen suchen im Außen nach  
Anerkennung und Erfüllung, anstatt in sich selbst.

Konsum, Selbstoptimierung und toxische  
Gewohnheiten sind nur einige Beispiele von Wegen,  
die uns letztlich weiter von unserem wahren Selbst  
entfernen.

Die Herausforderung liegt darin, diese Muster zu  
erkennen, sie beim Namen zu nennen und schließlich  
aufzulösen.

# Die Entmenschlichung durch virtuelle Beziehungen

Moderne Kommunikationstechnologie macht es möglich, dass wir rund um die Uhr miteinander verbunden sind.

Doch was geschieht, wenn unsere Beziehungen immer mehr auf digitale Interaktionen reduziert werden? Oft führt dies zu einem Verlust an Tiefe und Bedeutung in unseren Beziehungen.



## 6 Wege, sich selbst näher zu kommen

*Stille praktizieren* - Nimm dir täglich Zeit, um in der Stille zu verweilen - sei es durch Meditation, Spaziergänge in der Natur oder einfach ein paar Minuten ohne Ablenkung.



*Anerkenne deine Emotionen* - Erlaub dir, alle Gefühle zu empfinden, auch die unangenehmen. Der erste Schritt, um damit umzugehen, ist, sie zu erkennen (zu fühlen) und zu benennen.

*Mach regelmäßig Selbstreflexion* - Führe *Selbstgespräche*, indem Du Deine Gedanken zu Papier bringst, um Klarheit über dich und Deine Gefühle zu bekommen.



*Probier ätherische Öle aus* - Sie können dir helfen, deine Sinne zu öffnen und wirken harmonisierend und inspirierend.

*Setz gesunde Grenzen* - Lerne Nein zu sagen und setz Grenzen, um dich vor Überforderung und energetischen Räubern zu schützen.

*Such authentische Verbindungen* - Investiere Zeit und Energie in Beziehungen, die Raum für Tiefe und echte Verbindung bieten.

Es kann wirklich schmerzhaft sein, sich den eigenen tiefsten Gefühlen zu stellen. Aber weißt du was? Es ist von essentieller Bedeutung für persönliches Wachstum und wahre Verbundenheit.

Indem wir uns selbst näherkommen, können wir auch mit anderen auf eine viel tiefere und menschlichere Art umgehen.

Probiere die vorgestellten Wege, um dich selbst im Trubel des Alltags nicht zu verlieren. Auf diese Weise kannst du das Leben in seiner vollen Lebendigkeit spüren und die darin enthaltene Schönheit voll auskosten.

Jeder Schritt, den du in Richtung Selbstfindung machst, bringt dich näher zu einem authentischeren und erfüllteren Lebensweg.





### **3 Erkenntnisse zum Mitnehmen**

*Stille ist ein Geschenk* - Es ist ein kraftvoller Zustand, in dem wir uns selbst finden und unser Leben bewusster gestalten können.

*Selbsterkenntnis ist der Schlüssel* - Je mehr wir über uns selbst lernen, desto besser können wir unsere Erfahrungen steuern und Verbindungen zu anderen vertiefen.

*Ätherische Öle als Unterstützung* - Diese natürlichen Essenzen können uns dabei helfen, einen Zustand der Ruhe zu erreichen und die Lebendigkeit unseres Seins zu erspüren.

## Entdecke diese neuen (kostenfreien) Mitgliederbereiche!



### Schnupperweise!

Tauche ein in die faszinierende Welt magischer Essenzen!

Entdecke "SCHNUPPERWEISE!" - Tauche ein in die faszinierende Welt der ätherischen Öle! In meinem Mitgliederbereich findest du spannende Duftgeschichten, informatives E-Book-Material, Wissenswertes über Oily Mudras, Chakren, und regelmäßige Updates mit neuen Inspirationen. Registriere dich jetzt kostenlos und lass dich von der Vielfalt und Magie der Essenzen begeistern!



### Lass deine Visionen wahr werden!

Kreative Wege zu Klarheit, Fokus und Erfolg!

LASS DEINE VISIONEN WAHR WERDEN ist ein Mitgliederbereich, der dir dabei hilft, deine Träume in die Realität umzusetzen. Mit inspirierenden Quellen, praktischen Tipps und Methoden zur Steigerung deiner Kreativität und Klarheit, kannst du deine Visionen als Ziele verwirklichen. Schließe dich an und entfessele deine kreative Schöpferkraft!

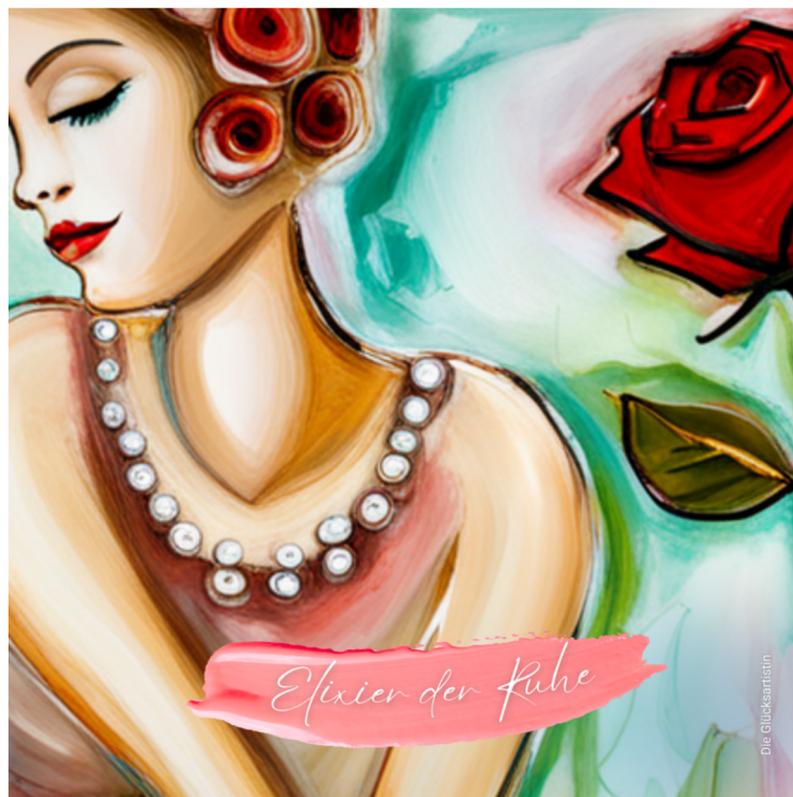
Alle weiteren Infos findest Du auf meiner Webseite:

<https://www.peppamind.com>

**Peppamind**  
Training auf den Punkt gebracht.

## BONUS aus dem Bereich **SCHNUPPERWEISE**

Dies ist eines der 6 brandneuen Kärtchen zum Thema:  
**ROSENÖL**, die Königin der Düfte! Weitere Rosenkärtchen  
u.v.m. erhältst Du Dir über meinen kostenfreien  
Mitgliederbereich **SCHNUPPERWEISE**



## **Susanne Thomaschütz ist seit rund 30 Jahren bewusst in Bewegung.**

Sie verbrachte mehrere Studienjahre sowohl im Inland als auch im Ausland. Während dieser Zeit widmete sie sich dem freien Tanz, Gesang, Lachyoga, Körperarbeit und Aromatherapie, gepaart mit beherztem Marketing.

Diese prägten ihre wichtigsten Lehrjahre.

Im Jahr 2003 zog sie nach Amsterdam, entschied sich aufgrund des vielen Regens und der vielen Verrückten wieder in ihre Heimat zurückzukehren.

Seit 2006 ist sie selbständig tätig und steckt Menschen mit ihren Ideen an. Sie ist stolze Hundemama von Samy und Dotty.

