



Wenn das Herz schwer ist –

3 Impulse für deine Trauer

Vielleicht hast du gerade einen geliebten Gefährten verloren.
Vielleicht bist du mitten im Nebel, fühlst dich leer, zerrissen
oder wütend. Vielleicht weißt du nicht, wohin mit all dem,
was gerade in dir tobt oder stillsteht.

Dieses kleine Heft ist für dich.
Kein Ratgeber. Kein „So musst du fühlen“.
Sondern 3 Impulse – sanft, echt, ehrlich.

Du darfst hier einfach du sein.
Mit allem, was du fühlst. Mit allem, was du vermisst.
Ich begleite dich auf diesem ersten kleinen Stück Weg.



*Impuls 1 –
Du fühlst viel, weil du geliebt hast*

Trauer ist kein Zeichen von Schwäche.
Trauer ist Liebe, die keinen Ort mehr findet.
Du darfst traurig sein. Du darfst durcheinander sein.
Und du darfst nicht wissen, wie du weitermachen sollst.

Vielleicht spürst du:

LEERE Wut *Schuld*

Sehnsucht Hoffnungslosigkeit

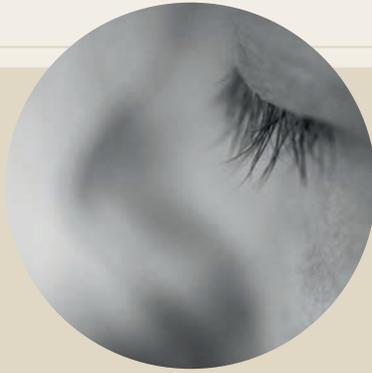
All das ist in Ordnung.

Impulse zum Nachspüren:

Wenn dein Gefühl heute eine Farbe hätte – welche wäre es?

Wo spürst du dieses Gefühl in deinem Körper?

Was würdest du deinem Tier heute sagen, wenn es dich hören könnte?



*Impuls 2 –
Schuld ist kein Beweis, sondern ein Zeichen deiner Liebe*

Vielleicht kennst du diese Gedanken.

„Hätte ich...?“

„Warum hab ich nicht...?“

„Ich hätte mehr tun müssen...“

Schuldgefühle sind in der Trauer oft laut – besonders,
wenn wir entscheiden mussten.

Aber sie sind nicht immer die Wahrheit.

Sie zeigen, wie sehr du verbunden warst.

Wie sehr du geliebt hast.



*Impuls 3 –
Ein erster Schritt zurück ins Vertrauen*

Du musst nicht alles loslassen.
Aber du darfst neu Halt finden.

Vielleicht bist du heute nicht bereit für große Schritte.
Vielleicht ist dein erster Schritt einfach: durchatmen.

Kleines Selbstfürsorge-Ritual:

Lege eine Hand auf dein Herz.

Atme drei Mal tief ein.

Flüstere innerlich:

„Ich darf da sein – mit allem, was ich fühle.“



Wenn die Seele weint, flüstern die Tiere.

Denn ihre Liebe bleibt – unsichtbar, aber ewig spürbar.

Tauche ein in eine tiefgehende Reise der Heilung, Verbindung und spirituellen Erkenntnis. Die **Licht-Gefährten** Mitgliedschaft ist eine exklusive, praxisnahe Begleitung über 6 Monate, in denen du intensiv lernst, mit Trauer umzugehen und seelische Wunden zu heilen.

Im **LICHT-Gefährten Club** begleite ich dich mit einer Vielzahl unterstützender Angebote:

Arbeitsblätter zur Selbstreflexion

Jeden Monat erhältst du gezielte Impulse und Aufgaben.

Geführte Meditationen

Die speziell für die **LICHT-Gefährten** konzipierten Meditationen unterstützen dich dabei, inneren Frieden zu finden und eine tiefere Verbindung zu deinem Tier herzustellen.

Emotionale Gespräche und Rückblicke

In vertrauensvollen Einzelgesprächen stehe ich dir persönlich zur Seite.

Alle Infos auf www.licht-pferde.de/licht-gefahrten