

Belinda Zaborsky

# Frühstück mit meiner Seele

Inspirierende Gedankenflüge

POESIE

Band 1

*Egal, was passiert,  
schreite mutig und optimistisch voran!  
Lass Vergang'nes, Negatives hintenan.  
Leg dem Zukünftigen den goldenen Teppich aus  
und mach was Wahres, Schönes und Gutes draus!*

# INHALT

Einleitung .....	11
„Bedienungsanleitung“ .....	13
Einladung an DICH! .....	15
Wie gestaltet man ein Elfchen? .....	15
Meine Gedichte .....	19
Poesie .....	21
Eine besondere Zeit .....	23
Zwischen Himmel und Erde .....	25
Sonne und Liebe .....	27
Antriebskräfte .....	29
Perspektivenwechsel .....	33
Interpretationen und Projektionen .....	35
Chance .....	37
Wofür stehst du? .....	39
Angst .....	43
Bist du balanciert? .....	47
Erkenne und handle weise .....	49
Danke .....	53
Aus und vorbei .....	57
Babyboomer .....	59
Seelenspur .....	61

Leben als Freudewerk.....	63
Jenseits von Richtig und Falsch .....	65
Dynamik des Schicksals.....	67
Bildung (Inspiriert von einem Netzfund) .....	71
NORMalo .....	73
Das neue Morgen.....	75
Achtsames Miteinander .....	77
Aus – weg – los!.....	81
Die Inneren Kinder .....	83
Kränkungen .....	87
Lass los.....	89
Du bist Liebe.....	91
Widerstand.....	95
Das Ende vom Ende ist ein Anfang!.....	97
Punkt.....	99
Aus eigener Kraft .....	101
Erinnere dich!.....	103
Unbewusste Prägungen.....	105
No limit .....	109
Vorbei.....	111
Ehrliches Mitteilen .....	113
Heldenreise .....	115
Es ist nie zu spät .....	117

Transformation .....	119
Spiegel .....	121
Zeugin eines Lebenslaufs .....	125
Das Leben malte .....	127
Stille.....	131
Dankbar .....	133
Alles in mir darf sein .....	137
Bereit .....	141
Ich würde.....	143
Klarheit .....	147
Denk mal drüber nach .....	149
Aufgewacht .....	153
Erbühen .....	155
Vorstellungen .....	157
Wehrlos.....	161
Jetzt bin ich ICH.....	163
Ich erinnere mich .....	165
Ho‘oponopono .....	167
Außergewöhnlich.....	171
Meine Welt ist nicht mehr die gleiche.....	173
Wunderwelt.....	175
Über mich.....	179

## Einleitung

„Frühstück mit meiner Seele“ ist ein sehr persönliches Buch, daher erlaube ich mir, dich zu duzen – wie eine Freundin, einen Freund.

Die Gedichte in diesem Band zeichnen ein Bild von einer besonderen Zeit, einer Zeit des Übergangs, des Wachstums und der Heilung, in der wir uns von Leid und Zwietracht befreien und unsere Psyche heilen können. Die Zeilen wollen als Inspiration dienen, um uns auf die Reise, die vor uns liegt, vorzubereiten.

Durch die Kunst der Poesie können wir uns auf eine besondere Art und Weise mit unserer Seele und unseren Gedanken verbinden und uns für neue Erkenntnisse und Weisheiten öffnen. Poesie kann uns helfen, das Leben aus einer entspannteren und achtsameren Perspektive zu betrachten.

Die Texte dienen auch dazu, neue Sicht- und Verhaltensweisen zu den täglichen Herausforderungen zu entwickeln. So kann es gelingen, gelassener, liebevoller, wertschätzender wie auch souveräner mit sich selbst und anderen zu interagieren. Man könnte es Selbstkompetenz oder Selbstwirksamkeit nennen.

*Wollen wir Frieden, brauchen wir Frieden – in uns.*

*Wollen wir lieben, brauchen wir Liebe – in uns.*

Auf bessere Umstände oder Verhaltensweisen anderer  
uns gegenüber zu warten, wäre fatal!

Es geht um persönliche Entwicklung – allemal,  
um die innere Balance  
und die Elegance,  
mit der wir anderen begegnen –  
sollt‘ die Sonne scheinen oder sollt‘ es regnen!

Das Buch kann dir ein persönlicher Begleiter, Freund oder  
Vertrauter sein und wenn du willst, kannst du auch einen  
Coach hinter den Hinweisen und Botschaften finden, ganz,  
wie es dir gefällt.

Vielleicht hast du Lust, die Gedichte auszuwählen wie aus  
einem Buffet – einfach entspannt gustieren. Manches könnte  
genau deinen Geschmackssinn treffen, einiges wiederum  
weniger.

Möglicherweise vertreibt dir ein zufällig gewähltes Gedicht am  
Morgen Kummer und Sorgen? So könnte es dir als „Orakel“  
dienen oder als Inspiration für den Tag.

Wie immer du diesen Poesie-Band verwenden möchtest,  
deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Oder liebst du Bedienungsanleitungen?

## „Bedienungsanleitung“

Die Gedichte mögen in einfacher Form geschrieben sein, jedoch haben sie meist Tiefgang. Um die Bedeutungen und Botschaften darin zu erspüren: Entschleunige!

Der Kopf ist schnell, doch Herz und Seele brauchen etwas Zeit.

Lies jedes Gedicht l a n g s a m .

Die Inhalte wollen erfüllt werden und dann vielleicht in dein Herz und in dein Bewusstsein wandern. Dort können sie im Sinne von Selbsterkenntnis, Vergebung, Befreiung, mentaler und emotionaler Regeneration wirken.

Die Texte sind ungeordnet, nicht sortiert – so wie vielleicht auch dein Leben im Moment.

Du kannst die Gedichte beliebig auswählen. Sie bauen nicht aufeinander auf. Versuch es mal mit einer Frage und schlage spielerisch eine Seite auf. Wie passen die Gedanken im zufällig gewählten Gedicht wohl zu deinem Thema?

Bevor du eine Seite aufschlägst, halte kurz inne.  
Sei empfänglich – ein bisschen meditativ.

Probiere aus! Lies manche Sätze zwei-, dreimal hintereinander. Vielleicht führen sie dich auf eine Reise in deine Innenwelt?

Es mag sein, dass du zu diesem Buch eine Beziehung aufbaust  
– wie zu einer Freundin oder einer Seelenbegleiterin.

Wie und womit gehst du in Resonanz?

Sicherlich werden dir manche Themen und Sichtweisen  
vertraut vorkommen. Möglicherweise fühlst du dadurch  
Verbundenheit, Verständnis, Mitgefühl oder es triggert dich!

Manches braucht Zeit, um richtig anzukommen und wirksam  
zu werden.

Wie auch immer – blicke in den Spiegel –  
in deinen Seelenspiegel – liebevoll und achtsam!



## Einladung an DICH!

Die freien Seiten gegenüber den Gedichten sind für DICH!  
Lass deiner Freude und Kreativität freien Lauf!

Scribble, doodle, zeichne, male, dichte oder schreib einfach deine eigenen Erkenntnisse dazu! Setze Zeichen, Symbole oder mache eine Collage aus Bildern, die dich inspirieren. Vielleicht möchtest du dich auch in „Elfchen-Schreiben“ versuchen?

### *Wie gestaltet man ein Elfchen?*

Elfchen kommen leicht und flockig, können aber sehr tiefgründig sein. Das Erstaunliche an einem Elfchen ist das Ende! Schreib unterschiedliche, am besten gegensätzliche Worte ans Ende und fühle, wie sich die Stimmung des gesamten Textes verändert.

Probiere es aus – das letzte Wort hat Wirkung!

Elfchen findest du an manchen Seiten im Anschluss an die Gedichte.

Sie bestehen aus fünf Zeilen. In die erste Zeile kommt ein Wort, in die zweite kommen zwei Wörter, in die dritte drei, in die vierte vier und zum Schluss, in die fünfte Zeile, kommt ein Schlusswort.

Du kannst dich nach Lust und Laune inspirieren lassen und die Gedichte mit deinen künstlerischen Ideen ergänzen.

*Bedenke, jede/r ist ein Künstler/eine Künstlerin!*

Experimentiere und freue dich an deiner Kreativität – deiner Lebendigkeit!

In dieser Weise könnte das Buch unser ko-kreativer Ausdruck gemeinsamen Wirkens werden.

Sei dir sicher, dass ich mich sehr darüber freuen würde, wenn du mir deine Inspirationen präsentierst!

In schöpferischem Sinne: „*Heiter weiter!*“

## Poesie

Könnte Poesie uns etwas von der Schwere nehmen –  
von all den Themen, die uns lähmen?

Würden wir unseren geistigen Horizont dadurch weiten  
und liebevoller, achtsamer, gelassener durchs Leben schreiten?

Öffnen poetische Gedanken  
unsichtbare Schranken,  
die in Seelentiefe und Gedankenweite führen?

Kann Poesie  
das am Werden Seiende berühren?

**Poesie**  
entspannt erwartend  
von Musen geküsst  
hellhörig was kommen will  
seelenberührt

# Perspektivenwechsel

Lerne Menschen und Situationen  
aus einer anderen Perspektive zu betrachten  
und auf Zusammenhänge und Dynamiken zu achten.

So kannst du neue Horizonte,  
und die Welt bunter sehen.

Welche Wege würdest du mit erweiterten Sicht-  
und Verhaltensweisen gehen?

Du kannst willentlich  
aus der Opfer-/Täterhaltung aussteigen,  
dich vor der größeren Weisheit des Lebens verneigen  
und innerlich wachsen –  
über das Kleine hinauswachsen –  
dich in deiner Herzkraft ausdehnen  
und dich öfter mal entspannt zurücklehnen.

## Perspektivenwechsel

Blickwinkel erweitern

Fixierungen und Rechthaberei loslassen

offen für Erkenntnisse sein

Bewusstseinerweiterung

### **Schicksal**

dringender Weckruf  
unabwendbar oder doch  
das zum Heil Geschickte  
Geschenk

### **Geschenk**

schicksalswendend aufwachen  
umkehren stimmig leben  
es darf gewesen sein  
Punkt

## Chance

Du fühlst dich grad irgendwie – labil?  
Schau! – Nichts ist doch jetzt stabil!

Veränderung – die einzige Konstante!  
*Die Chance für deine Variante!*

Blick auf die Welt mit neuen Augen!  
Was würd' dir denn so richtig taugen?

Lass mutig los – und dich aufs Leben ein!  
Darf's jetzt eine knackigere Version von dir sein?

*Vertrau!*  
*Vertrau!*

Auch du bist von innen geführt!  
Achte, was dein Herz berührt!

## **Erkenne und handle weise**

Auf das, was im Außen geschieht,  
gibt's im Innern eine Reaktion!  
Das kennst du ja schon!

*Wie* wir auf etwas reagieren,  
entstammt unserem inneren Verarbeitungssystem.  
Das ist oft nicht angenehm.

Du weißt, es ist unser *eigenes* Denken,  
mit dem wir unsere Gefühle und Handlungen lenken!

Werden unsere inneren Werte verletzt,  
reagieren wir erobst, enttäuscht oder entsetzt.

Check deine Werte und sei dir bewusst. –  
Sie steuern deine Lust und auch deinen Frust.

### **Weisheit**

innerlich gereift  
dem Leben hingegeben  
entwickelt entfaltet selbst geworden  
frei

## Danke

Du könntest heute, statt zu klagen,  
deinem Partner/deiner Partnerin mal „*Danke*“ sagen.

Was wohl ein beherztes „*Danke*“ bei dir bewirkt  
und wie wohl ihm/ihr dabei zumute wird?

Vielleicht ist ein echtes „*Danke!*“ *das* Wort –  
einsetzbar zu jeder Zeit, an jedem Ort?

Es kann auch eine herzliche Umarmung sein!  
Lass dich einfach mal drauf ein!

Auch dankbar in des Anderen Augen blicken,  
kann beide sehr beglücken!

Ein aufrichtiges, ehrliches „*Danke*“  
in kritischen Situationen  
kann sich für beide lohnen,  
wenn dieses „*Danke*“ kein Ego-Verteidigungsmuster ist,  
sondern ein Zeichen, dass Erkenntnis im Gange ist.

Somit ist der scharfe Wind aus den Segeln.  
Man braucht sich nicht beflegeln.

„*Danke*“ als Begegnung auf Augenhöhe  
nimmt vielleicht so manche Böe!



DANKE!

*„Ja, danke!“ – „Nein, danke!“*

Setz deinem werten Danken  
keine Schranken!

**Danke**  
danke danke  
danke danke danke  
danke danke danke danke  
danke

## Das neue Morgen

Wir brauchen neues Denken,  
um diesen abgefahrenen Zug  
in eine *lebenswerte* Richtung zu lenken!

Wie gelingt es, eine zukunftsfähige Zukunft zu erschaffen?  
Auf *Mainstream* können wir uns nicht verlassen!

Schluss jetzt mit Verstecken!  
Was würde denn unsere Manifestationskraft wecken?

*Wir brauchen tragfähige Visionen!*

Die alten Versionen  
werden uns nicht weiterbringen.

Liebe, Vergebung  
und ein durchlichteter Geist  
lassen das Neue gelingen!

Wir müssen das Alte loslassen,  
uns auf das am Werden Seiende einlassen  
und unseren Seelenmüll entsorgen,  
um Kraft zu haben für das Neue Morgen!

## Das Ende vom Ende ist ein Anfang!

Wenn etwas endet, dient es deiner Entwicklung.  
Mach daraus keine emotionale Verstrickung!

Sonst hängst du dran –  
oft jahrelang!

Also loslassen  
ohne hassen,  
denn Hass kostet Kraft –  
was dich am Ende selber schafft.

Geh vorwärts – mit offenem Herz –  
gib frei den Schmerz  
und verbuch deine Erfahrungen als Potential.

*Das Leben schult dich optimal!*

So wirst du weise  
auf deiner Seelenreise.

## Über mich

Als Kind der 1960er bin ich in einer weltbewegenden Zeit aufgewachsen, die geprägt war von Werten wie Liebe, Freiheit, Spiritualität und Mut zur Veränderung. Diese Werte haben mein Leben maßgeblich beeinflusst und den Grundstein für mein heutiges Wirken gelegt.

Meiner Seele und meinem Herzen folgend absolvierte ich Ausbildungen im persönlichkeits- und bewusstseinsbildenden Bereich – Gesprächstherapie, Lebensberatung, NLP-Coaching, Familienstellen, Gewaltfreie Kommunikation.

Im Jahre 2004 gründete ich die Seelen-Tankstelle um Menschen mit meinen Fähigkeiten und Erfahrungen auf ihrem Entwicklungsweg zu unterstützen.

Seit mehr als 20 Jahren praktiziere ich mit Freude und Begeisterung Aufstellungsarbeit. Ich liebe es, mit Menschen in wissenden Feldern zu surfen, die inneren Sinne zu aktivieren, zu sensibilisieren und weisen inneren Ordnungskräften zu folgen.

In meinem Wirken konzentriere ich mich auf ganzheitliche Lösungen, Heilwerdung und spirituelles Erwachen. Dabei geht es mir nicht nur um den körperlichen Heilungsprozess, sondern auch um den seelischen und spirituellen Aspekt.

Gern helfe ich Menschen,  
die tieferen Zusammenhänge  
und Muster in ihrem Leben zu erkennen,  
ihre blockierten Energien zu lösen  
und ihre innere Kraft zu entfesseln.

*Selbstfindung – Selbstwerdung – Selbstwirksamkeit*

Erreichbar bin ich unter  
+43 699 11 466 562

Weitere Informationen:  
[www.seelen-tankstelle.com](http://www.seelen-tankstelle.com)

Liebe Grüße aus der Seelen-Tankstelle!