Wege zu dir und deiner ureigenen Kraft

Vor deinem guten Verhältnis zu deinen Kindern steht dein gutes Verhältnis zu dir selbst.

Wege hin zu einem Leben in Authentizität und Freiheit

© Marie-Christine Blanke
Traue dich, die zu sein, die du bist!
Wege zu dir. Zu deiner inneren Weisheit. In deine ureigene Kraft.
www.marie-christineblanke.de

Ganz Ich sein

Immer mehr Ich selbst sein.

Ganz Ich sein, wie ich fühle, dass es richtig ist.

Ganz Ich sein, wie es mir entspricht.

Ganz Ich sein, wie ich bin, wenn alle Begrenzungen, Glaubenssätze, Limitierungen, Erwartungen anderer und meinen eigenen Erwartungen keine Bedeutung mehr haben.

Ganz Ich sein, voller Freude, voller Leichtigkeit, voller Kraft, voller Vertrauen in mich und das Leben.

Ganz so sein, wie meine innere Weisheit mich leitet.

Ganz Ich sein in meiner ureigenen Kraft.

© Marie-Christine Blanke
Traue dich, die zu sein, die du bist!
Wege zu dir. Zu deiner inneren Weisheit. In deine ureigene Kraft.
www.marie-christineblanke.de

Wie würdest du jeden neuen Tag leben, wenn du ganz und gar du selbst wärst? Du in deiner ureigenen Kraft.

Welche Wege kennst du, die du gehen kannst, um zu dir zu kommen, zu deiner inneren Weisheit und in deine ureigene Kraft?

© Marie-Christine Blanke

Du kannst nur deinen eigenen Weg gehen

Du kannst als Frau nur deinen eigenen Weg gehen - deinen eigenen Weg als Frau in deiner ureigenen Kraft.
Immer, wenn du versuchst, jemanden oder jemandes Weges zu kopieren oder zu imitieren, wenn du dich passend machst, um einem Bild zu entsprechen, wenn du blind einem Vorbild folgst, dann blockiert dich das. Dann zwängt dich das ein, hält dich gefangen und lähmt dich.
Du kannst nicht frei atmen, deine Energie fließt nicht ungestört, die Lebensfreude ist gedämpft.

Daher gilt es, alles darauf zu prüfen:
Was ist deine Wahrheit?
Was ist deine Weisheit?
Was passt wie zu dir?
Was unterstützt dich auf meinem Weg?

Du kannst nur deinen eigenen Weg gehen und wirst nur deinen eigenen Weg gehen. Die Frage ist, wie identisch du dich auf deinem Weg mit dir selbst fühlst, wie authentisch, wie lebendig, wie selbstbestimmt und frei du bist.
Du kannst darauf vertrauen, dass auch deine Kinder ihren Weg gehen wird.
Sie werden ihre Wege gehen und finden. Doch du kannst sie tragfähig begleiten, wenn du dich in deiner ureigenen Kraft und authentisch auf deinem Weg fühlst. Du kannst ihnen dadurch eine gute Basis mitgeben.

© Marie-Christine Blanke
Traue dich, die zu sein, die du bist!
Wege zu dir. Zu deiner inneren Weisheit. In deine ureigene Kraft.
www.marie-christineblanke.de

Zuerst ein gutes Verhältnis zu dir selbst

Wie sehr wünschst du dir als Mutter ein gutes Verhältnis zu deinen Kindern. Du wünschst dir, dass sie sich vertrauensvoll an dich wenden, wenn sie Probleme und Fragen haben.

Aber was ist mit dem Verhältnis, das zu du dir selbst hast?
Das Verhältnis, das du zu dir selbst hast, ist die Basis für ein gutes Verhältnis zu deinen Kindern.
Du kannst ihnen nicht geben, was du selbst nicht hast.
Du kannst sie nicht nähren, wenn du selbst nicht auf allen Ebenen genährt bist.
Du kannst nicht für sie da sein, aus ganzem Herzen, mit deiner ganzen Aufmerksamkeit und deiner ganzen Kraft, wenn du an alles denkst, was du noch machen musst, nicht kannst, noch nicht gut genug machst und was an dir anders sein müsste.

Kinder merken genau, ob du für sie da sein kannst, wenn sie dir Fragen stellen. Erleben sie dich vor allem überlastet und völlig verausgabt im Tun im Außen, werden sie dich mit ihren Fragen nicht zusätzlich belasten wollen.

Sehen sie an dir, dass du deine Bedürfnisse nicht wahrnimmst und achtest, werden sie mit ihren Bedürfnissen nicht an dich herantreten. Das ist etwas, was sie schon von klein auf lernen.
Nimmst du deine Bedürfnisse ernst und nimmst du ihre wahr und ernst.
Erleben deine Kinder an dir, dass du deine Menstruation als lästig empfindest und darüber am liebsten gar nicht sprechen möchtest, werden sie dich dazu nicht fragen?
Das soll dich alles nicht anklagen, entmutigen, sondern dir deine Möglichkeiten zeigen.

Die Grundlage eines guten Verhältnisses zu deinen Kindern ist dein gutes Verhältnis zu dir. Und die Basis beginnt mit der Geburt zu wachsen.
Wenn du ein gutes Verhältnis zu dir selbst hast, zu deiner Kraft, zu deinen Stärken und Schwächen, zu deinem Frausein und deiner Weiblichkeit. Wenn du dir alle Gefühle zugestehst, dann kannst du auch ein gutes Verhältnis zu deinen Kindern haben, das auf der Grundlage von Liebe gegenseitiger Wertschätzung, Achtung, Vertrauen und Respekt gegründet ist.

© Marie-Christine Blanke
Traue dich, die zu sein, die du bist!
Wege zu dir. Zu deiner inneren Weisheit. In deine ureigene Kraft.
www.marie-christineblanke.de

Für deinen Weg zu dir selbst und deiner ureigenen Kraft sind vier Aspekte zentral

1. Freiraum- Zeit für dich

2. Vertrauen

3. Mut

4. Dich ich im Alltag in deiner Kraft zu stärken

1. Freiraum – Zeit für dich

Hast du genügen Freiraum für dich in deinem Leben?

Nimmst du dir Zeit und Raum für dich?

Wer den Schirm nicht aufspannt, wird trotz Schirm in der Hand im Regen stehen.

Freiraum ist etwas, dass nicht einfach da ist.
Er muss bewusst genommen und ergriffen werden.
So wie es nötig ist, einen Schirm aufzuspannen, um geschützt zu sein.

Im freien Raum, in der freien Zeit, hast du Zeit zu dir zu kommen.
Dann ist es möglich, neu zu denken, neu zu fühlen, überhaupt zu fühlen.
Es ist Entwicklung möglich und Veränderungen können deutlich werden.
Dann kannst du in Kontakt kommen, mit der Stimme in dir, deiner Intuition, deiner inneren Weisheit, die immer da sind, die du vielleicht jedoch im Alltag nicht wahrnehmen kannst.

© Marie-Christine Blanke
Traue dich, die zu sein, die du bist!
Wege zu dir. Zu deiner inneren Weisheit. In deine ureigene Kraft.
www.marie-christineblanke.de

Welche Möglichkeiten hast du, dir Freiraum zu nehmen?

Wie gestaltest du deinen Freiraum?

© Marie-Christine Blanke
Traue dich, die zu sein, die du bist!
Wege zu dir. Zu deiner inneren Weisheit. In deine ureigene Kraft.
www.marie-christineblanke.de

2. Vertrauen

Wie oft kennst du deine Weisheit und deine Wahrheit ganz genau.
Wie oft hörst du die Stimme deiner Intuition, die dir leise sagt, was der nächste Schritt ist, was dich wirklich erfüllen würde, was für dich ganz genau passen würde.
Wie oft weißt du, dass es eigentlich mehr als nötig ist, dass du dir Zeit nur für dich nimmst. Oder einfach einmal gar nichts machst.
Und noch fast vor diesem leisen Impuls gibt es in dir eine kritische Stimme, die dir ganz viele Gründe darlegt, warum es gerade nicht passend ist oder das doch nicht wahr sein kann.

Wie oft vertraust du dir nicht. Wie oft traust du deiner inneren Stimme nicht.

© Marie-Christine Blanke
Traue dich, die zu sein, die du bist!
Wege zu dir. Zu deiner inneren Weisheit. In deine ureigene Kraft.
www.marie-christineblanke.de

Wie viel mehr wäre für dich möglich, wenn du dir erlauben würdest, dir und deinen Impulsen zu vertrauen?

Wie viel leichter und authentischer könntest du dein Leben leben, wenn du dir zugestehen würdest, dass du deiner Wahrheit vorbehaltlos vertrauen kannst?

© Marie-Christine Blanke
Traue dich, die zu sein, die du bist!
Wege zu dir. Zu deiner inneren Weisheit. In deine ureigene Kraft.
www.marie-christineblanke.de

3. Mut

Für dich einzustehen erfordert Mut.
Deine Bedürfnisse wahrzunehmen, sie zu äußern, sie zu erfüllen oder ihre Erfüllung einzufordern braucht Mut.
Deinen eigenen Weg zu gehen und deiner Weisheit zu folgen braucht Mut.
Es erfordert enorm viel Mut, dich selbst an die erste Stelle zu stellen.
Und es erfordert vielleicht den größten Mut, den Perfektionismus loszulassen. Nicht immer alles gut und richtig in Angesicht vor allem deiner eigenen kritischen Augen zu machen.
Es erfordert Mut, einfach einmal nichts zu machen.
Es erfordert Mut, Erwartungen nicht zu erfüllen.
Es erfordert Mut, der eigenen Wahrheit zu folgen.
Es erfordert Mut, eigene Wege zu gehen.

Der Mut bringt dich so viel weiter.
Mut bringt dich viel näher zu dir selbst.
Mut lässt dich ganz du selbst sein, anstatt sich im Angesicht fremder Erwartungen zu verbiegen.
Mut ermächtigt dich, dein Leben nach deinen Maßstäben zu gestalten und zu leben.
Mut lässt dich selbstbestimmt und frei dein Leben leben und authentisch deinen Weg gehen.

Wie viel authentischer könntest du dein Leben leben, wenn es dir nie an Mut mangeln würde?

© Marie-Christine Blanke
Traue dich, die zu sein, die du bist!
Wege zu dir. Zu deiner inneren Weisheit. In deine ureigene Kraft.
www.marie-christineblanke.de

Was würdest du alles machen, wenn du nicht wüsstest, dass Mut dafür nötig wäre?

Wie würdest du dein Leben leben, wenn du in jede Situation, in der dir eigentlich der Mut fehlt, deiner Wahrheit zu folgen, deiner Wahrheit dennoch folgen würdest?

© Marie-Christine Blanke
Traue dich, die zu sein, die du bist!
Wege zu dir. Zu deiner inneren Weisheit. In deine ureigene Kraft.
www.marie-christineblanke.de

4. Dich im Alltag in deiner Kraft stärken

Als Frau und als Mutter neigst du vermutlich dazu, deine Bedürfnisse zurückzustellen und die Bedürfnisse oder vermeintlichen Bedürfnisse der anderen über deine eigenen Bedürfnisse stellen. Das führt dazu, dass du dich im Alltag oft selbst verlierst und so sehr in den Aufgaben des Alltags verhaftet bist, dass du dich selbst nicht mehr spürst.
Der Alltag ist oft angefüllt mit Aufgaben.
Zudem unterscheidet sich ein Leben mit Kinder fundamental von einem Leben ohne Kinder - vor allem dann, wenn die Kinder noch klein sind - gerade was Zeit und Freiraum für dich angeht.
Darum ist es umso wichtiger, dass du Zeiten und Rituale für dich in deinem Alltag findest, um zu entspannen, um zu dir zu kommen.
Und es ist wichtig, dass du dir erst einmal selbst diese Zeit und das Ritual zugestehst und es dann auch als Zeit und Ruhe für dich einforderst.
So kannst du immer mehr dahin kommen, in deiner ureigenen Kraft zu leben.

In der ureigenen Kraft zu leben kann bedeutet, mit dir selbst in stillem Kontakt und in Kommunikation zu treten und zu sein. Auf allen Ebenen zu hören und zu spüren, was du als Frau brauchst, um dich mit dir identisch, glücklich, genährt und erfüllt zu fühlen.

Ideen, wie du dich im Alltag in deiner ureigenen Kraft stärken kannst.

1. **Wähle bewusst aus!** Wen oder was möchtest du in dein Leben lassen und wen oder was nicht? Mache dir bewusst, womit du deinen Körper, deinen Geist und deine Seele täglich konfrontierst. Tut es dir gut? Tust du dir Gutes? Nährst du dich achtsam mit seelischer, geistiger und physischer Nahrung? Fütterst bzw. überfütterst du dich? Vergiftest du dich gar?
2. **Lehne dich an einen Baum oder umarme ihn!** Schließe die Augen, spüre seine Kraft und seine Stärke, sein Verwurzeltsein. Nimm seine Kraft auf und lass sie in dich strömen. Bevor du gehst, danke dem Baum, dass er für dich da war.

© Marie-Christine Blanke
Traue dich, die zu sein, die du bist!
Wege zu dir. Zu deiner inneren Weisheit. In deine ureigene Kraft.
www.marie-christineblanke.de

3. **Halte inne!** Mitten am Tag, mitten in einer anstrengenden Situation, mitten im Trubel; schließe für einen Moment deine Augen und lausche nach innen: Was fühlst du? Wie geht es dir? Welche Empfindungen herrschen vor? Was brauchst du jetzt? So kannst du wieder bei dir ankommen, wenn du dabei bist, die im Außen und der Aufmerksamkeit für anderen selbst zu verlieren.
4. **Verbinde dich mit der Erde!** Laufe sooft du kannst ohne Schuhe, auch draußen auf der Wiese, im Garten, im Wald oder im Park. Verbinde dich bewusst mit der Erde, spüre ihre Kraft, spüre deine Verbindung als Frau zu ihr, spüre, wie sie dich trägt. Vielleicht kannst du spüren, wie die Energie der Erde durch deine Füße oder deine Vagina in dich strömt, vielleicht magst du es dir erst einmal vorstellen.
5. **Frage dich: „Was kann ich an diesem Tag tun, um mich in meiner Weiblichkeit zu nähren?"!** Mache dir das zu einem bewussten Morgenritual. Schreibe deine ersten Gedanken am besten ganz schnell auf, bevor dein Kopf deinen intuitiven Impuls zensiert. Probiere aus, was dir als erste Idee spontan in den Sinn kommt. Probiere es vor allem dann aus, wenn es dir verrückt, albern, übertrieben und unrealistisch erscheint. Lass nicht deinen Verstand deine Intuition zensieren! Höre auf das, was in dir ist, und vertraue dir, dass du weißt, was gut für dich ist!
6. **Lass etwas Schönes auf dich wirken!** Schönheit und Ästhetik können dein Herz erfreuen und deiner Seele guttun. Betracht ein Kunstwerk (z. B. ein Bild von Marc Chagall oder eine Plastik von Ernst Barlach), höre ein klassisches Musikstücke (z. B. die Cello-Suiten von Johann-Sebastian Bach, oder Rondo Veneziano), lies ein Gedicht (z. B. von Hilde Domin oder Mascha Kaléko), betrachte eine Blüte und rieche ihren Duft, lausche auf den Regen, höre die Vögel singen, schmecke den Schnee, den Raureif und den Tau auf den Blättern, höre die Kirchenglocken läuten,...
7. **Tue einfach einmal nichts, sondern sei nur!** Träume sitzend oder liegend vor dich hin, ohne etwas zu wollen, ohne etwas zu müssen. Sieh aus dem Fenster, betrachte den Himmel oder die Wolken und sei einfach da. Das kann nur wenige Minuten dauern.
8. **Tanze!** Such dir Musik aus, die du magst. Tanze im Zimmer nur für dich. Spüre, wie dein Körper sich bewegen möchte, ohne irgend jemanden gefallen zu wollen oder zu müssen. Vielleicht magst du ausprobieren, wie es sich anfühlt, wenn du deine Hände auf deinen Schoßraum legst und die Bewegungen von dort entstehen lässt.
   Wenn du kleine Kinder hast, werden sie sicherlich gerne mittanzen - neben dir oder auf deinem Arm.

© Marie-Christine Blanke
Traue dich, die zu sein, die du bist!
Wege zu dir. Zu deiner inneren Weisheit. In deine ureigene Kraft.
www.marie-christineblanke.de

9. **Bade deine Füße!** Über die Fußsohlen können wir sehr viel aufnehmen, was sich auf den ganzen Körper positiv auswirkt z. B. Wärme oder auch die Wirkung ätherischer Öle.
   Ich nutze gerne zwei Esslöffel Natron als Zusatz, denn das entsäuert den Körper, was ich als angenehm empfinde. Manchmal ergänze ich noch zusätzlich Lavendel- Bademilch, denn die entspannt. Spüre einfach, zu welchem Duft du dich hingezogen fühlst und was dir guttut.
   Suche dir eine große Schüssel oder eine kleine Wanne und fülle etwas kaltes Wasser und den von dir gewählten Badezusatz hinein. Dann erwärme Wasser in einem Wasserkocher. Vergiss nicht, ein Handtuch bereitzulegen. Setzte dich nun hin und fülle so viel heißes Wasser in das Gefäß, wie es dir angenehm ist. Bade deine Füße so lange es dir guttut und ergänze heißes Wasser, sobald dir das Wasser an den Füßen zu kalt ist.
10. **Schüttele dich!** Du kannst dich mit oder ohne Musik schütteln. Schüttele deinen ganzen Körper, so wie es sich gut für dich anfühlt, ohne dabei daran zu denken, wie es wohl aussehen könnte. Durch das Schütteln löst zu Verspannungen in deinem Körper, sodass deine Energie wieder ungehinderter fließen kann und du dich lebendiger fühlst. Außerdem kommst du aus deinem Kopf in deinen Körper, vom Denken ins Fühlen.
11. **Betrachte den Mond!** Wenn du kleine Kinder hast und sie an deiner Beobachtung teilnehmen lässt, werden sie dich bestimmt an den Mond erinnern, wenn du vergisst, am Abend nach ihm zu schauen.
   Beobachte seine Veränderung, die Mondphasen und spüre, wie sich seine Veränderung in dir spiegelt oder spiegeln kann.
   Du kannst deine Beziehung zu ihm noch intensivieren, indem du in den Vollmondnächten ein Gefäß mit Wasser ins Mondlicht stellst und das Mondwasser entweder direkt oder den ganzen Monat über schluckweise trinkst. Wenn du Kinder hast, werden sie sicher gerne das Mondwasser probieren.
12. **Massiere deine Füße!** Verwende dazu ein dir wohlriechendes Öl oder eine Creme. In den Füßen befinden sich alle Meridiane deiner Organe. Wenn du bewusst deine Füße berührst, berührst du alles in dir. Außerdem befinden sich an den Fußsohlen viele Reflexzonenmassagepunkte, die du bei einer Massage ebenso aktivieren kannst. Vielleicht kannst du eine Veränderung spüren, wenn du dich regelmäßig auf diese Weise deinem Körper zuwendest und dich bewusst mit ihm verbindest.
13. **Verbinde dich mit deinem Schoßraum, deinem Kraftzentrum als Frau!** Das Zentrum deiner Kraft als Frau liegt im Schoßraum. Viele Frauen haben den bewussten Kontakt zu diesem,

© Marie-Christine Blanke
Traue dich, die zu sein, die du bist!
Wege zu dir. Zu deiner inneren Weisheit. In deine ureigene Kraft.
www.marie-christineblanke.de

ihrem Kraftzentrum verloren. Zu sehr sind wir oft im Kopf verankert. Zu lange war die weibliche Kraft ein Tabu.

Wähle ein dir wohlriechendes Öl oder eine Creme. Verbinde dich bewusst mit deinem Bauch und deinem Schoßraum indem du sie mit kreisenden Bewegungen massierst. Spüre die Kraft deiner Gebärmutter (auch dann, wenn sie operativ entfernt wurde, ist das Kraftzentrum noch dort), deine Eierstöcke oder versuche es. Spüre den Raum unter deinen Händen von innen heraus. Nimmt bewusst wahr, was du spürst und empfindest, auch dann, wenn du meinst, du könntest nichts spüren. Bewerte es nicht. Lass deine Gefühle und Empfindungen da sein, wie sie sind. Wenn du möchtest, notiere sie. Du kannst beobachten, wie sie sich verändern, wenn du dich regelmäßig deinem Schoßraum zuwendest, deinem Kraftzentrum als Frau.

14. **Wende dich deinem Körper liebevoll zu!** Frauen sind oft bestrebt, ihren Körper kritisch zu betrachten. Sie schauen vor allem nach dem, was nicht so ist, wie sie es wollen oder nicht so, wie ihnen suggeriert wird, wie es sein sollte oder müsste. Anstatt das Gefühl zu haben, „Ich bin mein Körper", herrscht der Gedanke vor „Ich habe einen Körper". Dadurch nehmen Frauen ihren Körper als etwas von ihnen Getrenntes wahr und betrachten ihn nicht selten als zu gestaltendes ästhetisches Objekt.

    Verbinde dich mit deinem Körper. Tue deinem Körper etwas Gutes. Creme dich bewusst am ganzen Körper ein. Ehre deinen Körper, wie er ist. Sage dir dazu beispielsweise regelmäßig im Spiegel mit vollster Überzeugung: „In diesem Moment akzeptiere ich meinen Körper, so wie er ist, bedingungslos.". Beobachte, ob sich etwas für dich verändert, wenn du das regelmäßig machst.

15. **Atme bewusst tief!** Nimm bewusst einige ganz tiefe Atemzüge. So findest du bewusst zu dir und versorgst deinen Körper mit neuer, frischer Kraft. Du kommst auch aus deinem Kopf, vielleicht aus deinen Gedankenschleifen oder deinem Gedankenchaos zurück in deinen Körper und in das Hier und Jetzt.

16. **Tue dir bedingungslos Gutes!** Wie viele Frauen sind in dem Denken verhaftet, dass sie sich etwas, was nur ihnen guttut, nur ihnen dient, verdienen müssen.

    Kennst du diese Gedanken „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!", „Das mache ich jetzt erst noch schnell und dann nehme ich mir Zeit für mich!" und bis du die Zeit hättest, ist etwas anders dazwischen gekommen. Wenn die Kinder schlafen räumst du erst schnell die Spülmaschine aus, erledigst das Telefonat und willst dich dann hinsetzten, um zu lesen, doch dann ist das Kind schon wieder wach oder du bekommst einen Anruf. Oder du denkst,

© Marie-Christine Blanke
Traue dich, die zu sein, die du bist!
Wege zu dir. Zu deiner inneren Weisheit. In deine ureigene Kraft.
www.marie-christineblanke.de

dass du eigentlich noch etwas „nützliches tun kannst“, anstatt „nur“ zu entspannen. Entspanne dich doch einmal bedingungslos und ohne es dir „verdient“ haben zu müssen, tue dir etwas Gutes, einfach nur, weil es dein Recht ist, dass es dir gut geht.

Spüre in dich hinein, was dir guttut und dich nährt und stärkt.
Ergänze die Liste mit eigenen Ideen.

© Marie-Christine Blanke
Traue dich, die zu sein, die du bist!
Wege zu dir. Zu deiner inneren Weisheit. In deine ureigene Kraft.
www.marie-christineblanke.de

Wenn du dich um dich selbst kümmerst, um deine Bedürfnisse, deine Wünsche, deine Träume und deine Sehnsüchte.
Wenn du dir selbst gegenüber ehrlich bist und dich vor dir selbst nicht verstellst.
Wenn du dich löst von deinen und fremden Erwartungen, wenn sie nicht zu dir passen und dir nicht entsprechen.
Wenn du deiner inneren Wahrheit vertraust und ihr mit Mut folgst und sie zum Maßstab deines Lebens und Handelns machst, dann kannst du dein Leben authentisch, selbstbestimmt und frei leben. Denn dann bist du mit deiner inneren Weisheit verbunden und in deiner ureigenen Kraft.
Dann kannst du auch deinen Kindern authentisch gegenübertreten.
Erst wenn du selbst genährt bist auf allen Ebenen - seelisch, körperlich und geistig -, erst wenn deine Bedürfnisse erfüllt sind, dann kannst du auch deine Kinder auf all diesen Ebenen nähren, für sie da sein und sie mit deiner ganzen Aufmerksamkeit wahrnehmen. Dann kannst du sie begleiten, ihren Weg ins Leben zu gehen – ihren ganz eigenen Weg, der nicht darin besteht, eigene und fremde Erwartungen und Bilder zu erfüllen und ihnen zu entsprechen. Dann kannst du sie begleiten authentisch, selbstbestimmt, selbstermächtigt und frei ihr Leben zu gestalten.

© Marie-Christine Blanke
Traue dich, die zu sein, die du bist!
Wege zu dir. Zu deiner inneren Weisheit. In deine ureigene Kraft.
www.marie-christineblanke.de