

Das

Wundersalz

des SEINS



Es ist nicht der Koch, den Du isst...

ANGELA D. KOSA & JOLANDA LOCHER

Inhaltsverzeichnis

[Das Wundersalz des SEINS](#)

[Impressum](#)

[Worum geht's in diesem Buch \(nicht\)?](#)

[Sushi vom Pizza-Mann?!](#)

[Nun zu den Wundersalz-Fragen:](#)

[Vanille-Mokka-Eis, dreimal täglich, vier Tage lang](#)

[Wundersalz-Fragen, die Du Dir stellen kannst](#)

[Markteinkauf ist das Photonen-Pflücken auf materieller Ebene](#)

[Wundersalz-Fragen](#)

[Nein, ich esse diesen Koch nicht!](#)

[Hier eine echte Mega-Wundersalz-Frage:](#)

[Hier noch eine weitere Wundersalz-\(oder Hagelzucker\)-Frage](#)

[Der Engel der Liebe](#)

[Deine Ungeduld interessiert Kartoffeln nicht die Bohne](#)

[Wundersalz-Fragen](#)

[Knolle, Blüte oder Samen? - Was der Bauer nicht kennt...](#)

[Die Wundersalz-Frage](#)

[Apple Fritters & Frozen Yoghurt](#)

[Wundersalz-Fragen](#)

[Die Spinat-Sensation! - Bekanntes in einer völlig neuen Form](#)

[Die Wundersalz-Fragen](#)

[Gleich und doch jedes Mal anders \(ausgenommen Tiefkühlkost\)?](#)

[Die Wundersalz-Frage](#)

[Kochen - Manifestation in motion](#)

[Wundersalz-Fragen](#)

[Wer kocht, lebt. Wirklich?](#)

[Wundersalz-Fragen](#)

[Man bekommt alles zurück - wirklich?](#)

[Wundersalz-Fragen](#)
[Hilfe, der Restaurant-Kritiker kommt!](#)
[Wundersalz-Fragen](#)
[Rezepte und Speisekarten, nur eine delikate](#)
[Diskussionsgrundlage?](#)
[Wundersalz-Fragen:](#)
[Verbunden und frei - wie fühlt sich die Petersilie im](#)
[Süßkartoffelbrei?](#)
[Für Wundersalz-Sehnsüchtige hier die besten Fragen](#)
[Wie kommt der Koriander in meine Suppe?](#)
[Wundersalz-Fragen](#)
[Hilfe, der Koch ist verliebt!](#)
[Wundersalz Fragen:](#)
[Und hier noch eine Kelle Wundersalz-Fragen Nachschlag](#)
[Intuitives Impro-Kochen](#)
[Wundersalz-Fragen](#)
[Das 7-Gänge-Menue](#)
[Jolandas Lieblingsrezept - Gefüllte Zucchini Schiffchen](#)
[„Ahoi!“](#)
[Angelas Lieblingsrezept - Spinat Frittata](#)
[Über Jolanda und Angela](#)

Angela D. Kosa & Jolanda Locher

Das Wundersalz des SEINS

109 Wundersalz-Fragen

zum Selbst-Coaching

Impressum

Texte:

© Angela D. Kosa & Jolanda Locher

Umschlag:

© Angela D. Kosa & Jolanda Locher

Kontakt Herausgeber:

Angela D. Kosa
Calle Clavel 1 - Viv. 307
38400 Puerto de la Cruz
Santa Cruz de Tenerife
info@angela-kosa.com

Verlag

epubli - ein Service der neopubli GmbH, Berlin

Worum geht's in diesem Buch (nicht)?

Es geht in diesem Buch in erster Linie um DICH!

Um Dich, wenn Du Dich in Deiner Rolle als Mensch oder auch als unendliches We-sen nach etwas mehr Salz in Deinem Leben sehnst. Und das nicht nur auf Deiner Haut, sondern auch in den unterschiedlichsten Lebensbereichen.

Hier erfährst Du, wie Du Deinem Leben eine Würze geben kannst und Deinen Emotionsstoffwechsel durch neue Erlebnisse ankurbelst.

Ob Du es bei der gelegentlichen Prise Wundersalz belässt oder Deine Energie-Ernährung umstellst – radikal oder schrittweise -, ist Dir völlig frei gestellt.

Frei nach dem Motto „Nur, weil ich mal ein paar Pilze essen will, muss ich ja nicht gleich den ganzen Wald kaufen!“

Du musst nicht!

Aber gut möglich, dass die neue Zubereitungsart Deiner Lebenssuppe Dir solche Kräfte verleiht, dass Du am liebsten gleich die gesamte Sahara aufforsten würdest.

Es geht also nicht um richtig oder falsch und auch nicht um irgendwelche „Regeln“.

Du bist stattdessen herzlich eingeladen, Deinen inneren Kolumbus zu aktivieren, um durch ihn Menschen, Krisen, Herausforderungen, Beziehungen, das Leben und Dich selbst mit völlig neuen Augen zu sehen...

Unser Wunsch für Dich ist, dass Dich Deine wiedergefundene Freude am reinen Be-obachten und an der Vielfalt nie geahnter Möglichkeiten bis in die Haarspitzen elektrisiert.

Und wenn Dir darüber hinaus sogar Flügel wachsen und Du Dich traust, wieder an Wunder zu glauben und Dir die Sterne vom Himmel zu holen, umso „yippieh-yeah“.

Dich erwartet ein Raum, der frei davon ist, zu bewerten was gut oder schlecht ist, ge-sund oder ungesund, richtig oder falsch, positiv oder negativ, ego oder spirituell, Mindfuck oder Heiliger Geist.

Im großen Kochtopf des Universums ist für alle Energiequalitäten Platz.

Vielleicht gelingt es Dir mit Hilfe der Anre-gungen aus diesem Buch, sie künftig geziel-ter zu wählen oder zu erzeugen?

Und natürlich erfährst Du am Rande auch, wie Jolanda und ich auf die Idee gekommen sind, übers Kochen und Essen zur Selbster-kenntnis bzw. Selbstfindung zu gelangen und die Würze im eigenen SEIN neu zu erleben.

Wir wünschen... Guten Appetit!

Sushi vom Pizza-Mann?!

Stell' Dir vor, Du bestellst Sushi bei einem Lieferdienst.

Nach einer Weile klingelt es an der Tür. Vor der Tür steht der Pizza-Bote: „Ich habe eine Lieferung für!“ (Er nennt Deinen Namen.)

Wie reagierst Du?

Schließlich hast Du ja Sushi bestellt!

Oder anders gefragt, kennst Du diese Geschichte (oder erinnerst Dich an sie):

Ein Mann kommt in den Himmel. Petrus holt ihn an der Himmelpforte ab, um ihm sein neues zuhause zu zeigen.

Sie gelangen an ein ziemlich ansehnliches Haus, Petrus schließt die Tür auf und bittet den neuen Himmelsbewohner einzutreten.

Mit jedem Raum, den der Mann – geführt von Petrus – entdeckt, steigt seine Begeisterung. Doch dann kommen sie plötzlich in einen Raum, in dem totales Chaos herrscht.

„Was ist das denn?“, fragt der Mann. „Das sieht ja aus, wie eine verwahrloste Lagerhalle?!“

Und Petrus antwortet mit seiner gütigen Stimme: „Das, mein Lieber, das sind all die Dinge, die Du bestellt, aber nie abgeholt hast.“

Was also, wenn durch total undenkbbare Wendungen in diesem Pizzakarton, den Dir der Bote unter die Nase hält,

Deine bestellten Sushi sind??

In jedem Kapitel erwarten Dich Wundersalz-Inspirationen in Form von Fragen.

Das wichtige an diesen Fragen ist, dem Bedürfnis sie zu beantworten, zu widerstehen und stattdessen den Raum offen zu halten - und damit Deine Anbindung an die Ursuppe.

Außerdem unterbrichst Du dabei eine Art „Urmutter“ der Konditionierungen, nämlich auf Fragen immer eine Antwort zu geben.

Und das wiederum verändert Dein komplettes System, ohne dass Du dazu meditieren oder ein Dankebuch führen müsstest. Natürlich kannst Du das zur Unterstützung tun, wenn Du es bisher noch nicht getan hast.

Wenn Du es bisher schon länger getan hast, wäre auch hier die Frage, inwiefern ein „Pattern-interrupt“, eine sog. „Musterunterbrechung“ Dir beiträgt, mehr Wundersalz in Deinem Leben zu erfahren.

Unterbrichst Du ein Muster, wirkt sich das auf alle anderen Muster auch aus.

Du kannst Dir die Fragen natürlich auch alle einzeln auf Karteikärtchen oder Lose schreiben und Dir immer eine Frage des Tages ziehen.

Alles ist möglich.

Je kreativer und spielerischer Du damit umgehst, sie integrierst und zu DEINEM machst, desto mehr können sie köstliche Wunderaromen in der Suppe Deines Lebens entfalten.

Nun zu den Wundersalz-Fragen:

Wo habe ich womöglich bisher die Boten mit ihrer Lieferung oder ihrem Beitrag zu meiner Wunsch-Manifestierung zurückgeschickt, nur weil die Verpackung für mich nicht stimmig war oder die Mütze des Boten eine andere Farbe hatte, als ich es visualisiert habe?

Wie kann ich mich dafür öffnen, in ALLEM (Teil- oder Voll-)Beiträge zur Manifestierung meiner Wünsche zu erkennen?

Welcher Beitrag kann ich sein, dass das Universum sich mir mit seiner Fülle und seinen Segnungen hingibt? Voll und ganz?

*Wo trenne ich mich noch durch Ansichten, Vor- und Fest-
STELLUNGEN von den unendlichen Möglichkeiten und dem
„Himmlichen Lieferservice“ ab?*

*Wie kann es mir gelingen, das Universum durch Hingabe ans
Tun und Leben, durch mich wirken zu lassen?*

*Wer kann ich sein, um ALLES willkommen zu heißen, offen
und im Vertrauen darauf, dass darin ein weiterer Schlüssel
zu meinem Glück und der Fülle verborgen sein könnte bzw.
ist?*

*Was, wenn ich mein Leben als eine einzige wundervolle
„Schnitzeljagd“ sehen könnte? ...*

Vanille-Mokka-Eis, dreimal täglich, vier Tage lang

Jolanda und ich waren in unserem Brainstorming bezüglich dieses Buches an dem Punkt des „Freiseins“ von Bewertungen angelangt, was ja genau genommen fast auch wiederum eine Bewertung ist.

Zumindest solange sie erklärbar wird...

Doch, was steuert eigentlich die Bewertung, woher bezieht sie ihre Energie?

Egal, ob mit oder ohne schlechtem Gewissen und egal, ob es was „Gesundes“ ist oder „Junk-Food“: Dem Griff an die Kühlschrank-Tür, den Obstkorb oder die Süßigkeiten-Schublade geht eine Wahl voraus.

Eine Willensbekundung, mehr oder weniger bewusst.

Je spontaner der Griff, desto Autopilot.

Und egal, ob Du das „Ungesunde“ mit oder ohne schlechtem Gewissen isst: der Kalorien-Anteil ändert sich nicht. Aber Deine Stimmung!

Und was, wenn diese Dich mehr stresst und „nachteiliger“ für Deine Gesundheit ist, als die „Sünde“, die Du Dir gerade einverleibst?

Jolanda berichtete also von ihrer Phase, in der sie ihrem Lieblings-Eis am Stil „Vanille-Mokka“ regelrecht verfallen war. Es war so schön sahnig und fluffig.

Doch anstatt es sich zu verkneifen, ging sie einen anderen Weg:

Bewusst genoss sie voller Hingabe morgens, mittags und abends ihr Lieblings-Eis, bis sich nach vier Tagen ihre Lust danach gelegt hat.

Manchmal kann es passieren, dass man diese Nahrungsmittel dann über hat, aber das war bei ihr und dem Eis nicht der Fall.

Sie mag es immer noch, aber sie „braucht“ es nicht mehr. Der „Suchtfaktor“ danach ist weg.

Was verboten ist, reizt manche Menschen um so mehr – egal ob es sich um Schokolade handelt oder den verheirateten Sehnsuchtspartner.

Was also tun, um neue Wahlen zu treffen und neu zu handeln, für mehr Wundersalz-Momente im Leben?

Möglichkeit 1:

Du wählst es in vollem Bewusstsein: Du gibst Dich der Schokolade, oder der Sehnsucht oder auch dem ... hin, mit ALLEM, was Du hast und bist – bis die Energie „raus“ ist.

Möglichkeit 2 (hilft in Sachen Essen super und kann auch auf Dein Denken, Fühlen, Handeln, Erleben und die Energie übertragen werden):

Immer, wenn Dein Autopilot Deine Hand zum Kühlschrank oder der Süßigkeitenschublade scheinbar fernsteuert, halte einen Moment inne und beginne ein Zwiegespräch mit dem „Autopiloten“ auf Augenhöhe, das in etwa so geht: