

## **SOUL2SOUL – Geschenk von Herz zu Herz**

*Inspiriert von Bronnie Ware*

Es gibt Texte, die berühren uns tief – weil sie uns mitten ins Herz treffen.

Bronnie Ware hat als Palliativpflegerin Menschen in ihren letzten Lebensphasen begleitet und dokumentiert, was sie am meisten bereut haben. Diese tiefen Einsichten haben mich sehr bewegt – und ich bin dankbar, dass ich diese Weisheit mit dir teilen darf.

Vielleicht darf dieser Text auch dich erinnern.

Daran, was wirklich zählt.

Daran, wie kostbar dein Leben ist.

Und dass es nie zu spät ist, dich für ein anderes Morgen zu entscheiden.

### **1. Ich hätte den Mut haben sollen, mein eigenes Leben zu leben – und mich nicht von den Erwartungen anderer leiten lassen.**

Diese Erkenntnis war die häufigste. Wenn Menschen realisieren, dass ihre Zeit hier bald endet, schauen sie ehrlich zurück – und stellen oft fest: Viele Träume sind nie gelebt worden.

Nicht, weil es nicht möglich gewesen wäre. Sondern weil sie Entscheidungen vermieden oder aus Angst Kompromisse gemacht haben.

Gesundheit ist ein großes Geschenk. Doch viel zu oft erkennen wir das erst, wenn wir sie verlieren.

### **2. Ich hätte nicht so viel arbeiten sollen.**

Das sagten vor allem Männer.



SOUL2SOUL

intuitive ganzheitliche Impulsgeberin und Wegbegleiterin  
mit Herz und Seele für Mensch und Tier

©Carola Baum

Die Arbeit hatte sie so sehr beansprucht, dass sie die Jugend ihrer Kinder und die Nähe ihres Partners verpasst haben. Sie schauten zurück – und bedauerten zutiefst, dass sie dem Funktionieren mehr Raum gegeben hatten als dem Leben.

### **3. Ich hätte den Mut haben sollen, meine Gefühle auszudrücken.**

Viele hielten ihre Gefühle zurück, um niemandem zur Last zu fallen – oder um Konflikte zu vermeiden.

Doch das hatte seinen Preis: Sie lebten an der Oberfläche.

Und viele von ihnen wurden irgendwann krank – weil das, was sie fühlten, keinen Platz bekommen hatte.

### **4. Ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden halten sollen.**

Erst am Ende wurde ihnen bewusst, wie viel ihre alten Freundschaften bedeutet hatten.

Doch da war es oft zu spät.

Das Leben hatte sie so sehr eingespannt, dass sie die Verbindung zu Menschen verloren, die sie einst zutiefst berührt hatten.

### **5. Ich hätte mir mehr Freude und Leichtigkeit erlaubt.**

Sie erkannten: Glück ist eine Entscheidung.

Doch sie hatten sich so sehr an ihren Alltag gewöhnt, an Routinen, an Sicherheit – dass sie das Lachen und das Verspieltsein irgendwann vergessen hatten.

Am Ende wünschten sie sich, sie wären öfter albern gewesen.

Einfach mal verrückt.

Einfach mal echt.



SOUL2SOUL

intuitive ganzheitliche Impulsgeberin und Wegbegleiterin  
mit Herz und Seele für Mensch und Tier

©Carola Baum

## ❖ Was möchtest DU am Ende deines Lebens nicht bereuen?

Was darfst du heute, jetzt – in diesem Moment – neu wählen?

### Von Herz zu Herz

Ich habe diesen Text von einer lieben Seele geschenkt bekommen und gebe ihn mit ebensolcher Liebe weiter. Danke an Bronnie Ware, die mit ihrem Buch *"The Top Five Regrets of the Dying"* so viele Herzen berührt und wachgerüttelt hat.

Möge dieses Geschenk dich sanft erinnern.

Möge es dich berühren.

Und möge es dich ermutigen, deiner Seele zu folgen.

In Verbundenheit,

**Carola** ♣ SOUL2SOUL



SOUL2SOUL

intuitive ganzheitliche Impulsgeberin und Wegbegleiterin  
mit Herz und Seele für Mensch und Tier

©Carola Baum