

WERDE DIR BEWUSST



Sehe das Licht in Dir

Wir alle haben eines gemeinsam. Wir sind Seelen, die leuchten und strahlen. Wir sind Seelen, deren Grundkern reinste Liebe ist und diese Liebe schlummert in uns allen. Dies mag Dir vielleicht unwahr vorkommen, denn es gibt so viele Menschen, die gemein, egoistisch und hasserfüllt wirken. Warum geschieht das? Es sind unsere Erfahrungen, die wir alle in sehr vielen Leben gemacht haben. Erfahrungen, die uns geprägt haben und uns zu bestimmten Einstellungen und Überzeugungen geführt haben, die wir tief in uns verinnerlicht haben. Menschen, die rachsüchtig, hinterhältig oder wie auch immer sind, sind Menschen, die den Zugang zu sich selbst verloren haben. Es sind Menschen, die harte Schalen um ihr Herz gelegt haben, zum Schutz - aus Angst vor Verletzungen oder Beschämtheit. Diese Menschen sind in ihrem Inneren verbittert und traurig, ja hilflos. Denn sie können sich selbst nicht mehr fühlen. Sie können ihre Seele nicht mehr fühlen, weil eine riesige Last auf ihrem Herzen liegt, die ihnen das Leben schwer und hart vorkommen lässt. Diese Menschen suchen verzweifelt in der Außenwelt nach der Liebe, nach der wahren Liebe, die sie in sich selbst nicht mehr spüren können. Sie sind so verzweifelt, dass sie alles dafür tun würden, um diese Liebe endlich finden zu können. Und wenn sie auf ihrer endlosen Suche im Außen langsam feststellen, dass diese Liebe im Außen nicht zu finden ist, werden sie noch verzweifelter und versuchen ihre Gefühle des Frusts, der Traurigkeit und auch der Wut an anderen Menschen zu kompensieren. So kommt es immer mehr zu Verletzungen und Frust und dieses Spiel wird ewig seinen Lauf nehmen.

Wichtig ist, dass Du erkennst, dass Du diese Liebe, nach der Du Dich sehnst - diese bedingungslose Liebe - eine Liebe die einfach nur ist, ohne etwas dafür tun zu müssen, nur in Dir selbst finden kannst. Der Mensch macht einen Fehler. Er sucht auch Gott immer wieder im Außen. Er sucht ihn vielleicht in der Kirche oder bei einem Führer und nur dann hat er das Gefühl, Gott nahe zu sein. Doch alles - ja wirklich alles - wonach Du Dich sehnst und was Du Dir wünschst, findest Du in Dir. Der Mensch lebt in dem Gefühl des Getrenntseins. Doch dies ist einzig und allein eine Illusion. Denn wir sind nicht von Gott getrennt. Gott ist die Quelle von allem was ist. Gott ist in Allem was ist. Und **DU BIST**. Gott ist dir jede Sekunde Deines Lebens nahe, ja er wohnt in Dir und wenn Du beginnst, Deine Suche von außen nach innen zu richten, dann wirst Du ihn in Dir finden und ein unglaubliches Gefühl des Glücks wird Dich überkommen. Denn Du wirst dich im selben Moment endlich angekommen fühlen und das Licht in Dir erkennen. Denn Du bist ein unendlich wichtiger Teil des Ganzen. Ja genau **DU**. Denn ohne Dich wäre die Schöpfung nicht vollkommen. Ohne Dich würde ein Teil des Ganzen fehlen. Wenn Du Dir bildlich vorstellst, dass alle Lebewesen - alle Seelen- Kerzen wären, die auf einem Haufen ein riesiges Licht erzeugen und Du nicht mehr da wärst, Dein Licht würde fehlen. Dein Licht lässt die Masse heller leuchten. Erkenne Dich ruhig an.

Denn Du bist ein Licht und Gott liebt Dich, genauso wie Du bist. Denn Du bist einzigartig. Niemand denkt wie Du, niemand fühlt wie Du, niemand hat genau Deine Seelenerfahrungen. Niemand hat genau dieselben wunderschönen Augen wie Du. Du bist einzigartig. Liebe Dich dafür. Denn es gibt nichts, was Deiner Seele größere Freude und Glück bereitet, als wenn Du Dich selbst zu lieben beginnst, wirklich zu lieben beginnst. Denn damit sagst Du JA zu Deiner Seele. Du gibst ihr damit das Gefühl, etwas wert zu sein und ermöglichst ihr so, in Deinem Leben wirken und sich entfalten zu können.

Du bist wertvoll, denn Du bist ein Teil des Ganzen!

*Liebe Dich dafür, denn ich liebe Dich dafür.
Schön, dass es DICH gibt!*

Der Weg zum Glück

Wie viele Menschen suchen im Geld und in der Außenwelt vergebens nach ihrem Glück. Vielleicht denkst auch Du, ein Porsche würde Dich glücklicher machen, oder ein Lottogewinn, oder die sündhaft teure Diamantenkette, die Du beim Juwelier entdeckt hast. Doch wenn Dir heute all Deine Wünsche erfüllt werden würden, wärst Du dann glücklich? Oder würdest Du Dir neue Ziele setzen, um dann endlich glücklich zu werden, wenn diese erreicht sind?



Wenn Du Dir die reichen Menschen dieser Erde anschaust, die Berühmtheit und Reichtum erlangt haben, sind sie glücklich? Nein, sie sind es nicht. Denn Glück kannst Du nicht in Geld oder anderen Menschen finden. Glück entsteht in **DIR**. Glück ist ein Zustand, der in Dir innewohnt. Glück „Dein Glück“ kannst Du nur in Dir finden.

*WENN DU EINEN MENSCHEN GLÜCKLICH MACHEN WILLST, DANN
FÜGE NICHTS SEINEM REICHTUM HINZU SONDERN NIMM IHM
EINIGE VON SEINEN WÜNSCHEN.*

EPIKUR VON SAMOS



Versuche einmal ganz bewusst durch den Tag zu gehen. Du kannst jeden Tag Glück empfinden in Situationen, die Du bisher als selbstverständlich angesehen hast oder Du sie gar nicht wahrgenommen hast, weil sich Dein Leben nur nach außen richtet, so wie es uns von klein auf gelehrt wird.



Glück kannst Du im Lächeln Deines Gegenübers empfinden, in der Umarmung Deines Partners, in den Augen Deiner Kinder, im Lachen eines Freundes. Du kannst Glück in einem Spaziergang in der Natur empfinden oder beim Beobachten der Sterne.

*DAS WESENTLICHE AM FUNDAMENT FÜR EIN
BEGLÜCKENDES LEBEN IST DIE BEREITSCHAFT, DAS GLÜCK
DES AUGENBLICKS WAHRZUNEHMEN.*

ERNST FERSTL



Die Frage lautet nicht: Was brauche ich zum Glücklich sein? Denn die Antwort lautet: **NICHTS**. Lasse es einfach zu.

GLÜCK IST EIGENTLICH NUR DER WILLE ZUM GLÜCKLICHSEIN

WILHELM LICHTENBERG



Glück ist ein Gefühl in **DIR**, dass nur **DU** selbst erwecken kannst. Kein Geld der Welt und kein Mensch auf dieser Erde hat die Macht, Dich glücklich zu machen. Öffne Dich für das Glücklich sein und erlaube ihm, sich in jedem Augenblick deines Lebens zeigen zu dürfen.

**ICH WÜNSCHE DIR AUS TIEFSTEM HERZEN, DASS DU
DEIN GLÜCK FINDEST.
DENN ES WARTET NUR DARAUF, ENDLICH GELEBT ZU WERDEN.**



ALLES IST GUT. DER MENSCH IST UNGLÜCKLICH, WEIL ER NICHT WEISS, DASS ER GLÜCKLICH IST. NUR DESHALB. DAS IST ALLES. ALLES! WER DAS ERKENNT, DER WIRD GLEICH GLÜCKLICH SEIN, SOFORT IM SELBEN AUGENBLICK

FJODOR M. DOSTOJEWSKI

*

NICHT DIE DINGE SELBST, SONDERN NUR UNSERE VORSTELLUNGEN DARÜBER MACHEN UNS GLÜCKLICH ODER UNGLÜCKLICH.

EPIKTET

*

ES IST SCHWER, DAS GLÜCK IN UNS ZU FINDEN, UND ES IST GANZ UNMÖGLICH, ES ANDERSWO ZU FINDEN.

SEBASTIEN CHAMFORT

*

NICHTS BRINGT UNS MEHR VOM WEG ZUM GLÜCK AB, ALS DASS WIR UNS NACH DEM GEREDEN DER LEUTE RICHTEN, STATT NACH UNSEREN ÜBERZEUGUNGEN.

SENECA

*

ES GIBT KEINEN WEG ZUM GLÜCK, GLÜCKLICH SEIN IST DER WEG.

BUDDHA

*

DAS GLÜCK DEINES LEBENS HÄNGT VON DER BESCHAFFENHEIT DEINER GEDANKEN AB.

MARC AUREL



Die Spiegelgesetze

1. SPIEGELGESETZ

Alles, was mich am Anderen stört, ärgert, aufregt
und in Wut geraten lässt und ich anders haben will
habe ich selbst in mir.

Alles, was ich am Anderen kritisiere und bekämpfe oder verändern will,
kritisiere, bekämpfe oder unterdrücke ich in Wahrheit in mir
und hätte es gerne anders.

2. SPIEGELGESETZ

Alles, was der Andere an mir kritisiert, bekämpft und
verändern will und wenn mich das dann verletzt,
betrifft es mich - ist dies in mir noch nicht erlöst.
Mein Ego ist beleidigt - ist noch stark.

3. SPIEGELGESETZ

Alles, was der Andere kritisiert an mir und mir vorwirft
oder anders haben will und bekämpft
und mich dies nicht berührt, ist es sein eigenes Bild,
sein eigener Charakter, seine eigenen Unzulänglichkeiten,
die er auf mich projiziert.

4. SPIEGELGESETZ

Alles, was mir am Anderen gefällt, was ich liebe an ihm,
bin ich selbst, habe ich selbst in mir und liebe dies im Anderen.
Ich erkenne mich selbst im Anderen.
Wir sind in diesen Punkten eins.

Wenn Du diese Gesetze erkannt hast, wirst Du Folgendes verstehen:

Wenn Du Dich selbst kritisierst oder verurteilst,
dann werden Dich andere kritisieren und verurteilen.

Wenn Du Dich selbst verletzt,
dann werden Dich andere verletzen.

Wenn Du Dich selbst belügst,
werden Dich andere belügen.

Wenn Du Dir selbst gegenüber nicht verantwortlich handelst,
dann werden andere unverantwortlich gegen Dich sein.

Wenn Du Dich selbst beschuldigst,
werden Dich andere beschuldigen.

Wenn Du selbst nicht auf Deine Gefühle achtest,
wird niemand auf Deine Gefühle achten.

Wenn Du Dich selbst liebst,
werden Dich auch andere lieben.

Wenn Du Dich selbst respektierst,
dann werden Dich auch andere respektieren.

Wenn Du Dir selbst vertraust,
dann werden Dir auch andere vertrauen.

Wenn Du ehrlich zu Dir selbst bist,
werden auch andere ehrlich zu Dir sein.

Wenn Du Dir selbst Anerkennung schenkst,
dann werden Dir auch andere Anerkennung schenken.

Wenn Du Dich selbst schützt,
werden Dich auch andere schützen.

Wenn Du Dich an Dir selbst erfreust,
dann werden sich auch andere an Dir erfreuen.



Deine persönlichen Rechte

Du hast das Recht Erfahrungen zu machen,
auch wenn sie manchmal als Fehler erscheinen.

*

Du hast das Recht Dein Verhalten und Deine Meinung zu ändern.

*

Du hast das Recht selbst zu entscheiden, ob Du etwas veränderst.

*

Du hast das Recht selbst zu beurteilen,
ob Du für die Lösung der Probleme anderer zuständig bist.

*

Du hast das Recht Fragen nicht zu beantworten.

*

Du hast das Recht zu sagen:
"Ich verstehe das nicht."

*

Du hast das Recht zu sagen: "Ich weiß nicht" - wenn andere sagen:
"Was wäre, wenn alle so denken und handeln würden, wie Du?"

*

Du hast das Recht, alle deine Gefühle wahrzunehmen.

*

Du hast das Recht glücklich sein.

*

Du hast das Recht zu tun und zu sein, was immer Du willst,
solange du niemandem schadest.

*

Du hast das Recht Dich zu lieben!



Du hast die Macht

Wenn wir uns auf dieser Erde umschauen, dann ist schnell zu erkennen, dass Macht und Geld das Augenmerk vieler Menschen zu sein scheint. Rücksichtslos wird Macht und Ansehen angestrebt, ohne jeglichen Funken von Respekt und Mitgefühl. Und es gibt Tage, da drohe ich zu zerbrechen und die Hoffnung zu verlieren, die mich in jedem Augenblick meines Lebens nach vorne treibt. Immer dann wenn ich sehe, wie Menschen Anderen Leiden zufügen, ohne jegliches Schuld- und Mitgefühl, ohne das kleinste Anzeichen von Mitleid. Und doch gebe ich meine Hoffnung nicht auf, denn ich glaube an die Menschen und ich bin unendlich dankbar dafür, die Menschen daran erinnern zu dürfen, wer und was sie sind.

Wie weit konnte der Mensch sich von seinem „wahren Ich“ entfernen, dass sein Herz nicht schreit, wenn er anderen Menschen und Tieren Leiden zufügt? Wie weit muss der Mensch sich verloren haben, dass er die Schmerzen der Anderen nicht mehr spürt oder gar ignoriert, aus Macht- und Habgier?

Woher nimmt der Mensch sich das Recht, zu denken, über alles die Macht zu haben? Woher nimmt der Mensch sich das Recht, über alle Lebewesen zu bestimmen, die gemeinsam mit uns auf dieser Erde leben? Woher nimmt sich der Mensch das Recht, sich als Gott aufzuführen und die Welt als sein Eigen anzusehen? Fühlen wir Menschen uns wirklich allmächtig, dass wir mit unserem Handeln die Welt zerstören? Oder müssen wir Menschen uns eingestehen, dass wir mit unserem Denken die Welt in die Reserve geführt haben?

Ist uns Menschen bewusst, was gerade jetzt auf der Erde geschieht - welcher Wandel von statten geht, den wir selbst in unsere Verantwortung nehmen müssen? Ist uns Menschen bewusst, dass wir unseren Lebensraum zu Grunde gerichtet haben und es allerhöchste Zeit ist, etwas zu verändern? Oder vergessen wir dies allzu gerne, sobald wir unsere Lieblingssendung schauen, bei der wir in unsere Traumwelt eintauchen können? Ist uns Menschen wirklich egal, wie es unseren Nachkömmlingen auf Erden gehen wird? Unseren Kindern, Enkelkindern und Urenkeln? Sehen wir denn wirklich nicht, wie sehr wir die Erde aus dem Gleichgewicht gebracht haben? Sehen wir nicht, welche Folgen auf uns zukommen - durch unser Verschulden?

Die Menschen, die an der Macht sitzen, wissen sehr genau was geschieht und sie schauen weg. Es ist ihnen egal, denn sie denken nur an sich selbst. Jeden Morgen schauen sie in den Spiegel und sie können sich selbst noch in die Augen schauen - ohne schlechtes Gewissen.

Jede noch so kleine Tat hat ihre Wirkung.
Jede Wirkung bewegt und verändert.

Lasst uns gemeinsam verändern.
Fühle dich nicht klein und machtlos.
Denke nicht, du könntest nichts bewirken.
Jeder Mensch, der im Kleinen etwas verändert, bewirkt etwas
ganz Großes.

Jeder Mensch besitzt Macht. Die Frage ist nur, wie wir unsere Macht
einsetzen.

Setzen wir sie für unser Ego ein oder setzen wir sie ein, um Liebe und
Gerechtigkeit zu schaffen?

Umso mehr Menschen sich für die Liebe entscheiden und ihre Stimme
erheben, umso mehr werden die Mächtigen an der Spitze, welche hilflos
und ohnmächtig ihrem Ego folgen, machtloser.

Lassen wir weiterhin mit uns und der Erde geschehen, was die Mächtigen
an der Spitze entscheiden oder beginnen wir unsere Worte der Liebe und
des Mitgefühls zu erheben, so dass sie uns immer mehr hören können?

Es liegt in unserer Macht, die Welt zu verändern.
Es liegt in der Macht jedes Einzelnen.

Du musst lediglich den Mut aufbringen, Dich nicht mehr nichtig und
unwichtig zu fühlen. Du darfst Deine Macht anerkennen und sie nutzen,
um diese Welt in eine Welt der Liebe, des Mitgefühls und des Wohlstands
für Alle zu wandeln.

Jede einzelne Stimme ist unendlich wichtig.
Jeder einzelne Mensch ist unendlich wichtig.

**DU bist unendlich wichtig, denn auch DU trägst die Macht in Dir,
diese Welt zu verändern. Ich glaube ganz fest an Dich, denn ich
weiß wer Du bist. Und deshalb glaube ich an Dich - in jedem
einzelnen Augenblick.**



Der Schlüssel in Deiner Hand

Wünschst Du Dir Mitgefühl?
Warum gibst Du es nicht?
Wünschst Du Dir Verständnis?
Warum gibst Du es nicht?
Wünschst Du Dir Einfühlsamkeit?
Warum gibst Du sie nicht?
Wünschst Du Dir Liebe?
WARUM gibst Du sie nicht?

So viele Sehnsüchte herrschen in Dir, so viel wünschst Du Dir selbst von Deinem Umfeld, von Deinen Mitmenschen, von den Menschen welche Dich umgeben.

So viel suchst Du in anderen Menschen, damit Du Dich geliebt und angenommen, angekommen und wohl fühlen kannst. Und wahrlich, ich kann Deine Sehnsüchte verstehen, welche Deine Seele mit sich trägt. Und doch möchte ich Dich an die Kunst erinnern, die Deine Sehnsüchte - Deine Wünsche - erst erfüllt.

*So bist Du selbst der Schlüssel Deiner Wünsche,
Du selbst bist der Schlüssel Deiner Sehnsüchte.*

Denn:

*Wenn Du gibst, so wirst Du auch Gleiches erhalten.
Hast Du Mitgefühl, so wirst Du Mitgefühl erhalten.
Wirst Du lieben, so wirst Du Liebe erfahren.*

Erkennst Du den Schlüssel, welchen Du Dein Leben lang schon mit Deinem eigenen Handeln in Händen trägst?

Es ist ganz einfach und doch erscheint es vielen Menschen so schwer. Doch warum fällt es Dir schwer, den ersten Schritt zu wagen? Ist es das Ego, sind es alte Verletzungen oder ist es gar die Angst, „sein Gesicht“ zu verlieren?

Ich wünsche Dir von Herzen, dass Du ehrlich sein kannst zu Dir selbst und Dir eingestehen kannst, dass Dein Wunsch einfach nur Liebe ist. Denn Liebe beinhaltet alles, was Deine Sehnsüchte ausstrahlen. Sei dies Verständnis, Mitgefühl, Beistand oder auch Einfühlsamkeit. Und so möchte ich Dich ermutigen zu lieben, denn Liebe kennt keinen Schmerz und so frage ich Dich, warum Du Liebe mit Schmerz verbindest – warum Du

fürchtest zu lieben, aus Angst vor dem darauf folgenden Schmerz. Spürst Du genau diesen Gedanken, so ist Deine Liebe mit Forderungen verbunden, indem Du, wenn Du liebst, eine Gegenleistung erwartest – sei dies nun bewusst oder auch unbewusst. Doch wenn Du einfach nur liebst, dann sind keine Erwartung von Gegenleistungen vorhanden und somit auch keine Angst vor Enttäuschung und Schmerz vorhanden.

So bitte ich Dich einfach nur zu lieben und Du wirst sehen, dass alles was Du gibst auch zurück kehrt zu Dir. So wage den ersten Schritt und Du wirst sehen, welche Spirale Du in Gang setzen wirst.

Denn der Mensch der liebt, wird Liebe empfangen,
der Mensch der gibt, wird alles erhalten.

So lade Dein Leben in Dein Herz ein und sehe es als ein wundervolles großes Spielfeld, in dem Dein Herz Dein Führer ist. So wird es immer voller Leichtigkeit seine Schritte ziehen können, während ein verkrampfter Mensch seine Schritte verkrampft und starr gehen wird. So liegt es allein an Deiner Einstellung und allein an Deinem Bewusstsein, wie Du Deine Spielzüge gehen wirst. Bist Du voller Leichtigkeit und Liebe oder bist Du verbissen und verharrt? Siehst Du das Leben als Gemeinschaftsspiel an oder möchtest Du lieber aus dem Blick eines Einzelkämpfers Deine Schritte ziehen?

Ich möchte Dir den Schlüssel schenken und ihn Dir mit auf deinen Weg geben – was Du daraus machst, dies entscheidest Du ganz alleine.

Spiele mit Freude und in Liebe und Du wirst all dies zurück erhalten. Erwarte nicht erst von anderen, dass sie Dich lieben und sich in Dich einfühlen, sondern mache Du den ersten Schritt. So wirst Du Dein Leben wandeln zu einem Leben der Freude und der Fülle.

Lege Deine Erwartungen immer mehr ab und gebe einfach nur – so wirst Du erhalten was Du gibst und Dein Leben in ganz neue Bahnen lenken.

So warte nicht länger, sondern beginne zu erschaffen.

Ich segne Dich und Deinen wundervollen Weg mit all der Liebe, die mich umgibt und ich wünsche Dir, dass Du in Deinem Leben all das erschaffen wirst, was Dein Herz ersehnt.



Ein Mensch mit Fehlern

- Du bist RICHTIG wie du bist -

Es wird immer wieder Menschen geben, die behaupten, dass Du ein Mensch mit vielen Fehlern bist. Es wird immer wieder Menschen geben, die Dir vorhalten, dass Du in Deinem Leben Fehler begangen hast oder gerade einmal wieder dabei bist, einen Fehler zu begehen. Es wird auch immer Menschen geben, welche Dich vor so genannten Fehlern bewahren möchten.

Gerade jene Menschen dienen Dir als Prüfung für Dich selbst.

Denn ich möchte Dir sagen:

**In Wahrheit gibt es keine Fehler.
In Wahrheit gibt es kein „RICHTIG“ oder „FALSCH“.**

So möchte ich Dich bitten, mit offenem Blick die Definition des Begriffs "Fehler" zu betrachten, welche besagt:

„Ein Fehler ist ein Merkmalswert, der die vorgegebenen Forderungen nicht erfüllt. Ein Fehler ist die Nichterfüllung einer Anforderung. Hierbei wird die Anforderung definiert als ein Erfordernis oder eine Erwartung, das oder die festgelegt, vorausgesetzt oder verpflichtend ist“

Nun frage ich dich von Herzen:

Wer legt die Anforderungen für Dein Leben fest, wenn nicht Du selbst? Wer verfügt über das Recht, etwas von Dir zu fordern oder zu erwarten, wenn nicht Du selbst?

Kein Mensch kennt Deine Gedanken wie Du selbst, denn niemand denkt mit Deinem Kopf.

Kein Mensch kann Deine Gefühle fühlen wie Du selbst, denn niemand fühlt mit Deinem Herzen.

Kein Mensch kann Deine Erwartungen ans Leben kennen, die Du in Deinem Inneren trägst.

Kein Mensch kennt Deine Lebensziele, Wünsche und Sehnsüchte wie Du selbst.

Kein Mensch kann je von Dir behaupten, dass Du einen Fehler begehst.

Was für den Einen ein Fehler darstellt, wird in den Augen eines Anderen das Richtige sein.

Was für den Einen ein angestrebtes Ziel ist, wird für einen Anderen leere Fassade sein.

Ein Jeder von uns Menschen trägt ganz individuelle Erfahrungen in sich, Sehnsüchte und Träume, ganz eigene Normen und Werte im Herzen, mit denen er sein Leben beschreitet.

Ein Jeder von uns hat ganz individuelle Erwartungen ans Leben, persönliche Lernaufgaben und Lebensziele.

So hast Du selbst einen ganz eigenen Leitfaden, mit welchem Du in Dein Leben blickst, welchem Du auch folgen und entsprechend entscheiden und handeln darfst.

So frage Dich, wie sich die Norm ergibt, wenn doch jeder Mensch, jede Seele, seinen ganz individuellen und einzigartigen Wahrnehmungs-Leitfaden besitzt.

Wenn Du aus der Sicht eines anderen Menschen einen Fehler begehst, so ist es allein sein eigenes subjektives Empfinden, welches Dich und Dein Handeln beurteilt.

Dein Handeln wäre aus seiner Sicht - für seinen eigenen Seelenweg - womöglich ein Fehler.

Für Dich selbst jedoch - für Deinen Seelenweg - mag es genau das Richtige sein.

So fühle für Dich selbst immer wieder hinein und befrage Dich, was aus Deinem eigenen Herzen entspringt. Was gehört zu Dir und was trägst Du noch mit Dir, allein nur aus der Angst heraus, im Außen als "falsch" beurteilt zu werden.

Jedes Handeln, welches aus Deinem eigenen Herzen entspringt, wird **NIEMALS** ein Fehler sein.

Ich möchte **Dich** ermutigen, Deinem Herzen zu folgen, Deinen Gefühlen und Vorstellungen treu zu bleiben und **DICH** zu verwirklichen, so wie **DU** bist.

Denn bitte glaube mir:

Den einzigen Fehler, den Du in Deinem Leben machen kannst, ist nicht Dir selbst zu folgen, aus der Angst heraus, dies könnte in den Augen Anderer ein Fehler sein.

DU bist RICHTIG wie DU bist!



Was bedeutet FREIHEIT?

Freiheit ist das frei sein von Gedanken, welche Dich selbst verletzen.

Freiheit ist Dein Leben, ohne Dich selbst zu verneinen.

Freiheit ist Dein Sein, in dem Du so bist wie Du bist.

Freiheit ist die Erlaubnis, das zu tun, was in

Deinem Herzen lebt.

Freiheit ist das Loslassen von Allem, was Dich belasten, halten und beherrschen möchte.

Freiheit ist ein Seins-Zustand, in dem Du frei in jeden neuen Tag blicken kannst, ohne altes oder belastendes „Gerümpel“ im Herzen mit Dir herum zu tragen.

Freiheit ist Dein reines Sein, frei von Last, frei für neue lichtbringende Energien, welche Dein Herz beflügeln und Dich weitertreiben in ein Sein voller Freude, Leichtigkeit und Liebe.

Das ist „wirkliche Freiheit“!

Und so möchte ich Dir Affirmationen von **Erzengel Michael** schenken, welche Dich auf Deinem Weg der Freiheit stärken und ermutigen möchten.

So kannst Du diese täglich sprechen und immer mehr wirst Du spüren, wie viel leichter alles wird für Dich, wie viel klarer alles wird für Dich und

Du selbst Dich wieder spüren kannst. So vertraue und führe jene Affirmationen aus, Tag für Tag, bis sie sich in Dir verankert haben und Dich voller Kraft nach vorne treiben – auf Deinem ganz persönlichen Weg der Befreiung.

Ich bin (Dein Name).

Ich bin ein wunderbares Erdenkind.

Ich bin stark, ich bin klar, ich bin frei.

Ich lasse los alle Ängste, welche noch in mir sind.

Ich lasse los alle Traurigkeit, welche noch in mir herrscht.

Ich lasse los alle Schmerzen, welche mich noch durch mein Sein begleiten.

Ich lasse los meine Machtlosigkeit, ich lasse los meine Hilflosigkeit.

Ich lasse los die Selbstverneinung, welche mich noch durch mein Leben trägt.

Ich öffne mich für die Freiheit, die ich in Wahrheit bin.

Ich öffne mich für die Freude und Leichtigkeit, die mich führt.

Ich öffne mich für das Leben und alles was ICH BIN.

**Ich bin ein wundervolles Menschenkind,
ich bin klares Bewusstsein und freier Geist.**

Ich bin bereit, mich meinem Herzen zu öffnen und all das wahrzunehmen, was in mir ist.

Ich bin bereit, meine Größe zu erkennen und mein Leben zu formen, so wie es in mir ist.

Ich bin bereit, all das zu denken und zu sagen, all das zu sehen und zu tun, was ich in Wahrheit bin.

Ich bin bereit, die Verantwortung für mich und mein Leben zu erkennen, anzunehmen, und jede Entscheidung meines Lebens aus meinem Herzen heraus zu treffen.

Ich bin bereit, von nun an all das zu leben, was ICH BIN.

Ich bin Freude und Liebe.

Ich bin Bewusstsein und Vertrauen.

Ich bin Stärke und Glaube.

Ich bin Herzlichkeit und Leichtigkeit.

Ich bin Freiheit und Glück.

Ich bin all das, was ich selbst mir wünsche.

Ich bin (Dein Name).

Ich bin frei von Ballast und Schmerz.

Ich bin frei von Traurigkeit und Hilflosigkeit.

Ich bin frei von Altlast und Angst.

Ich bin heil und ich bin frei.

Ich bin (Dein Name).

ICH BIN.



Das geistige Gesetz der liebevollen Beziehungen

1. Erwarte von einem Menschen nicht mehr, als dieser Mensch in der Lage ist zu geben. So wirst Du nicht enttäuscht.
2. Du solltest weniger mit "ich" und "mich" denken, und mehr Wert auf "wir" und "uns" legen. Dann wirst Du Dich nicht mehr so einsam fühlen. Man kann Einsamkeit am besten überwinden, indem man anderen hilft und sie unterstützt, besonders die, die wir lieben!
3. Kontakt pflegen wir auf viele Arten. Die Sprache, obwohl sie wichtig ist, kann unzuverlässig sein und zu Missverständnissen führen. Augenkontakt, Körpersprache und Gesichtsausdruck lügen nicht, weil sie meist direkt vom Herzen kommen. Was von Herzen kommt, ist rein und unverfälscht, also folge zuerst Deinem Herzen.
4. Wir wollen von anderen Anerkennung und Lob bekommen. Kritisiere nie einen Freund oder geliebten Menschen in Anwesenheit anderer. Vor anderen soll man sich nur lobend äußern. Probleme sollten nur privat unter vier Augen besprochen werden.
5. Wenn Du etwas an einem anderen Menschen kritisierst, solltest Du auch gleichzeitig etwas an ihm loben.
6. Zeige Deine Liebe! Wir müssen Liebe "riskieren", obwohl es manchmal weh tut. Wir lernen auch von Schmerzen und Leid. Damit wissen wir auch, welche Fehler wir nicht mehr machen oder wiederholen wollen!
7. Liebe jetzt! Warte nicht so lange, bis der geliebte Mensch im Sterben liegt, bevor Du ihm sagen kannst, dass Du ihn liebst. Denn hinterher leidest Du unter Einsamkeit und Schuldgefühlen, wenn Du nicht versucht hast, es ihm schon früher zu sagen.
8. Liebhaber sind gute Zuhörer! Erfolgreiche und glückliche Beziehungen halten nur dann, wenn die Partner hören, was wirklich gesagt wird. Höre zu, dann erfährst Du, welche echten Probleme der andere hat, was ihm wichtig ist und was ihm am Herzen liegt. Behandle die Ursache - nicht das Ergebnis!
9. Ihr solltet einander mehr Berühren, auch vor anderen. Lächele, wenn der geliebte Mensch ins Zimmer kommt. Du

zeigt ihm damit, dass er Dir wichtig ist. Berühren heißt entweder körperlich oder durch Gespräche oder Augenkontakt. Damit baut man Liebe auf.

10. Wähle einen Menschen, der etwas von wirklicher Liebe versteht und sie lebt. Eifere diesem Vorbild nach! Zufriedenheit und Freude sind echte Perlen von großem Wert.

11. Alles ändert sich. Nichts bleibt so, wie es war. Dadurch wissen wir, dass die Liebe nur wachsen kann! Sie bleibt nie statisch. Glaube nicht, dass Deine Liebesverhältnisse so bleiben werden, wie sie jetzt sind. Liebe muss gehegt und gepflegt werden wie ein Garten, damit alles blüht und man sich gern und voller Freude darin aufhält. Liebe muss durch liebevolle Gedanken, Worte und Handlungen ständig genährt werden, damit sie nicht verhungert und abstirbt. Dabei brauchen wir auch Geduld, weil durch Änderungen immer wieder ein neues Gleichgewicht geschaffen werden muss.

12. Du kannst keinen anderen Menschen lieben, bis Du Dich selbst lieben kannst! Baue eine Brücke zwischen Dir und Deinem Herzen. Danach kannst Du Brücken zwischen Dir und anderen bauen! Die Brücke soll sehr stark sein, damit sie großen Stürmen widerstehen kann. Dann wirst Du innere und äußere Sicherheit erfahren.

Der Körper ist der sichtbare Ausdruck des Bewusstseins.

Jeder Gedanke ist wie eine Weiche, die uns emporheben kann oder nach unten ziehen kann, und der Körper folgt immer.

Bewertungen

Was Bewertungen mit uns machen????

- **Die größte Anstrengung in Deinem Leben findet in Deinem Kopf durch Bewertungen statt!**

- o Du bewertest wie anstrengend etwas oder dein Leben ist!
- o Du bewertest wie etwas zu betrachten ist!
- o Du bewertest ob etwas als gut oder schlecht einzustufen ist!
- o Die Sache oder die Handlung ist nie so anstrengend wie Du darüber denken kannst, Dein Denken über die Handlung macht Dir mehr zu schaffen als die Handlung selbst!

- **Aufhören zu bewerten heißt Eins sein mit Allem!**

- o Es schafft Frieden.
- o Man braucht sich nicht mehr den Kopf über Dinge zu zerbrechen.
- o Die Ratter-Maschine kommt zur Ruhe.

- **Je mehr ich (Andere) bewerte, desto mehr bin ich einsam/elitär in mir!**

- o Bewertungen trennen von Anderen ab.
- o Das Gefühl von getrennt sein entsteht.
- o Durch Trennung entstehen neue Gedanken und neue Handlungen die sich zumeist ohne ganzheitliche Liebe vollziehen.
- o Toleranz/Andersartigkeit wird stark gemindert, in der Übersteigerung finden hierdurch so genannte fanatische Glaubenskriege statt.
- o Man fühlt sich nur noch alleine richtig, das zulassen/tolerieren von anderen Wegen und anderen guten Zielen ist kaum möglich.
- o Das Denken von richtig und falsch findet hier seine Reinkultur.

Deine Kinder sind nicht Deine Kinder,
sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht
des Lebens nach sich selbst.

Sie kommen durch Dich, aber nicht von Dir -
und obwohl sie bei Dir sind
gehören sie Dir nicht.

Du kannst ihnen Deine Liebe geben,
aber nicht Deine Gedanken,
denn sie haben ihre eigenen Gedanken.

Du kannst ihrem Körper ein Heim geben,
aber nicht ihrer Seele,
denn ihre Seele wohnt im Heim von morgen,
das Du nicht besuchen kannst,
nicht einmal in deinen Träumen.

Du kannst versuchen, ihnen gleich zu sein,
aber versuche nicht, sie Dir gleich zu machen,
denn das Leben geht nicht rückwärts
und verweilt nicht beim Gestern.

Du bist der Bogen, von dem Deine Kinder als
lebende Pfeile abgeschickt werden,
lass Deine Bogenrundung in der Hand
des Schützen Freude bereiten.

(Kahil Gibran)

**Eifersucht
hat nichts zu tun
mit der Liebe,
die man für den Anderen
empfindet.**

**Eifersucht hat zu tun
mit der Liebe,
die man für sich selbst
nicht hat.**

#

**Krankheit ist ein
Symptom verirrten Lebens.
Sie drosselt das Tempo
falscher Bewegung,**

**denn verlangsamtes Leben
findet den Weg
zu sich zurück.**

**Der Körper verweigert sich
weiterer Oberflächlichkeit
und zwingt das Leben
in die Tiefe.**

(Hans Kruppa)

#

**Ein falscher Gedanke formt
die Energieblockade,
die Energieblockade findet
ihren Platz im Körper,
sie bringt dort das Arial
zur körperlichen Erkrankung.
Denken wir um, entziehen wir
der Krankheit die Grundlage.**

(Thomas Metschen)

Das Innere Lächeln

Es ist so einfach,
es schafft so viel Wohlbefinden,
es schafft inneren Frieden,
es steckt an,
es macht frei,
es macht glücklich.

Die drei Siebe

Eines Tages kam ein Bekannter zum griechischen Philosophen Sokrates gelaufen.

"Höre, Sokrates, ich muss dir berichten, wie dein Freund...."

"Halt ein" unterbrach ihn der Philosoph.

"Hast du das, was du mir sagen willst, durch drei Siebe gesiebt?"

"Drei Siebe? Welche?" fragte der andere verwundert.

"Ja! Drei Siebe! Das erste ist das Sieb der Wahrheit. Hast du das, was du mir berichten willst, geprüft ob es auch wahr ist?"

"Nein, ich hörte es erzählen, und..."

"Nun, so hast du sicher mit dem zweiten Sieb, dem Sieb der Güte, geprüft. Ist das, was du mir erzählen willst - wenn es schon nicht wahr ist - wenigstens gut?" Der andere zögerte.

"Nein, das ist es eigentlich nicht. Im Gegenteil....."

"Nun", unterbrach ihn Sokrates. "so wollen wir noch das dritte Sieb nehmen und uns fragen ob es notwendig ist, mir das zu erzählen, was dich so zu erregen scheint."

"Notwendig gerade nicht...."

"Also", lächelte der Weise, "wenn das, was du mir eben sagen wolltest, weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste weder dich noch mich damit."



Selbstachtung

*Das Wertvollste,
was Du in Deinem Leben besitzen kannst,
kannst Du nur Dir selbst geben.*

*Es ist die Art und Weise,
wie Du von Dir denkst,
was Du von Dir hältst,
also Deine Selbstachtung.*

*Wenn Du deprimiert bist,
dann hältst Du Dich für minderwertig.
Anders ausgedrückt: Es ist so gut wie unmöglich,
dass Du deprimiert bist, wenn Du Dich achtest.*

*Sich selbst zu achten bedeutet,
sich als wichtig und wertvoll anzusehen,
ungeachtet der Fehler und Schwächen, die man hat.
Es bedeutet, sich selbst zu akzeptieren
ungeachtet seines Äußeren, seines Erfolges
oder der Anerkennung durch andere.*

*Sich selbst zu achten bedeutet,
für sich und sein Handeln Verantwortung zu übernehmen
und andere nicht für sein eigenes Wohlergehen
verantwortlich zu machen.*

*Wahre Selbstachtung
ist nicht abhängig von besonderen Fähigkeiten und
Talenten.*

*Man kann in den Augen anderer
ein begabter Schauspieler, Sportler oder Schriftsteller sein
und dennoch eine geringe Selbstachtung haben.*

*Selbstachtung hat nichts mit Nazismus zu tun.
Es geht nicht darum, von sich eingenommen zu sein*

*und auf andere herabzuschauen,
die Gunst und den Beifall anderer zu erringen.*

*Wenn wir uns wirklich achten,
dann müssen wir den Anderen nichts beweisen,
brauchen uns nicht beliebt machen,
müssen nicht unsere Fähigkeiten unter Beweis stellen,
brauchen nicht perfekt zu sein,
sind nicht von der Meinung und der Wertschätzung
„Anderer“ abhängig,
müssen uns keine Gedanken machen, was „Andere“ von uns
halten.*

*Wenn ich mich wirklich achte,
dann schätze und respektiere ich mich,
dann darf ich mein "wahres Ich" zeigen,*

*dann erst **LIEBE** ich mich.*



Bleibe im Gefühl,

vermeide es nicht!

Durchlebe das Gefühl, verdränge es nicht!

Lebe das Gefühl ganz aus, damit es sich erlöst!

Das Gefühl will fließen, nicht blockiert sein!



Warte nicht

auf das

Wunder,

sei selbst

das Wunder !

Die Bedrohung
in Deinem Leben bist Du
SELBST!

*Die größte Bedrohung in Deinen Leben ist das,
was Du Dir von Dir noch nicht angeschaut
hast. Wenn Du Angst davor hast, dann
trennst Du einen Teil von Dir ab. Du stirbst
Stück für Stück*

- psychologischer Tod -

*Im Moment der Angst wo Du wegrennst,
stirbt wieder ein Teil von Dir. Irgendwann
bist Du leer und kennst Dich nicht mehr.*



Ich wünsche Dir, Momente der Freude und des Lichts... das Gefühl des angekommen-Seins, da, wo Du gerade bist... Stunden mit Dir, in Stille oder im Trubel, die Dich erfüllen und in denen Du ganz Ja zu Dir sagen kannst... das Entdecken des Wunders und des Geschenks, das DU selber BIST!

Alles Liebe , Monika Wauer

