

HEILE DICH SELBST

SCHATTEN- & LICHTARBEIT

Arbeitsbuch



CONSCIOUS
ASCENSION

HEILE DICH SELBST

Arbeitsbuch

Schatten- und Lichttraining

Bewusstseinsentwicklung | Göttliche Liebe |
Energieerhöhung | Holistische Heilung

Erkenne dich Selbst | Ermächtige dich Selbst | Heile dich Selbst

Die Zeit deiner Transformation ist Jetzt!

Leichtigkeit | Glückseligkeit | Freiheit

Gesundheit | Lebendigkeit | Frieden

Balance | Ordnung | Harmonie

Lebenskraft | Lebensenergie | Lebensfreude

Reinigung | Erleuchtung | Vervollkommnung

Entwicklung | Heilung | Aufstieg

Werde zum Meister deiner Selbst!

Kevin Johannes Hartwig

Inhaltsverzeichnis

1. Liebe Leben mit dem Alles und Nichts Seinszustand
2. Lichtrituale für Dankbarkeit, Selbstliebe und Vergebung
3. Wegweiser für Urvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstwert
4. Ein Rezept fürs Loslassen
5. Herzöffnungstechniken
6. Schattenarbeit & Dunkelsichtigkeit
7. Chakraheilung & Kundaliniaktivierung
8. Seelenveredelung
9. Läuterungsarbeit
10. Emotionale Transformation

In diesem Arbeitsbuch findest du alle Praxisübungen und das entsprechende Praxiswissen für deine Seelenkraft in einer Schrift noch einmal für dich zusammengefasst. Das tiefergehende Wissen findest du im dazugehörigen Buch „Heile dich Selbst Band 4 - Heile dich selbst mit der Kraft des Schattens, des Lichtes und der Liebe“. Diese essentiellen und einfachen Übungen sollen dich in völliger Leichtigkeit dazu ermächtigen, dein inneres Licht wieder zum Strahlen zu bringen und die allumfassende göttliche Liebe in dir zu aktivieren. Werde zu einem Leuchtfeuer der Liebe und zünde mit diesem auch andere Wesen an. Gehe als ein inspirierendes und gelebtes Vorbild voran. Dieser Weg kann allerdings mitunter sehr schwierig sein. Ein offenes Herz, eine liebende Seele und ein lichtvolles Bewusstsein haben es in dieser materiellen Welt nicht immer einfach. Du bist wie eine helle Kerze in einem dunklen Meer des Chaos und die Dunkelheit wird alles versuchen, dein Seelenlicht wieder auszupusten. Fühle dich daher geehrt, wenn du auf starken Widerstand im Außen stößt und fühle dich dadurch noch motivierter als zuvor, den Weg deines Herzens, den Weg des Lichtes und den Weg der göttlichen Liebe zu gehen, auch wenn dieser sehr schmerzhaft und anstrengend zu sein scheint. Lass uns also jetzt gemeinsam deine innere Dunkelheit konfrontieren, dein inneres Licht stärken und die Liebe in dir zum Blühen bringen. Erhöhe die Schwingung deiner Seele und intensiviere somit die Verbindung zu Gott dem Urschöpfer und der Urquelle. Erkenne dich selbst.

1. Liebe Leben mit dem Alles und Nichts Seinszustand

Wenn du mich ein wenig kennst, dann weißt du sicherlich, dass ich nicht der größte Verfechter von Techniken aller Art bin. Das wichtigste ist die in Fleisch und Blut übergegangene Basis. Wenn das Fundament stimmt, dann kommen die „Techniken“ von selbst, die in Wirklichkeit nur Spielereien und Hilfsmittel bzw. Hilfskonzepte sind. Die Alles und Nichts Technik ist demnach keine wirkliche Technik, sondern viel mehr ein ultimativer Seinszustand, bei dem alles in deiner göttlichen Liebe verschmilzt und jegliche Illusionen in sich zusammenfallen. Mit diesem Seinszustand bist du bereit allumfassende, pure und göttliche Liebe zu leben und daher packe ich genau das an die erste Stelle dieses Arbeitsbuches für dein Schatten- und Lichttraining. Alle anderen Vorgehensweisen sind Verzweigungen und auch Vorbereitungen von und auf diesen göttlichen Seinszustand. Im Alles und Nichts Seinszustand entwickelst du das Potenzial und somit die Fähigkeit, gleichzeitig alles in deine Liebe einzuschließen und zugleich von nichts und niemandem illusioniert zu werden. In anderen Worten ausgedrückt, lernst du alles zu einem Teil von dir machen zu können bzw. alles sein zu können ohne irgendetwas auszuschließen. Das ist Liebe. Gleichzeitig lernst du auch, dich mit nichts identifizieren zu müssen, alle Masken und Rollen der Illusion abzulegen und zu durchleuchten und somit zu einem Meister des Loslassens zu werden. Das ist ebenfalls Liebe. Du hast gelernt mit Nichts glücklich zu sein und alles durchdrungen mit deiner Liebe sein zu können. Schlussendlich bedeutet das, Liebe zu leben. Liebe ist das, worum es schlussendlich wirklich geht und was am Ende wirklich zählt. Merke dir diesen Satz. Mithilfe einiger Stichworte möchte ich ein paar Schwingungen in dein Bewusstsein einpflanzen, sodass dein Herz und deine Seele in der Liebe aufblühen kann und sodass dein Verstand und dein Geist mit Weisheit erfüllt wird. Diese Notizen darfst du dir immer wieder als Erinnerung durchlesen. Fühle dich in diese Wortkraftschwingungen hinein und philosophiere selbst über die Erkenntnisse, die diese in dir auslösen werden. Nutze die restlichen Übungen und Techniken dieses Arbeitsbuches, um den Alles und Nichts Seinszustand zu trainieren und zu intensivieren.

Hier ein paar Inspirationen für den Alles und Nichts Seinszustand

- Alles ist ein Teil von dir und alles ist miteinander verbunden
- Nichts existiert getrennt voneinander und somit steht alles in gegenseitiger Wechselwirkung
- Alles ist die unendliche und unbegrenzte Schöpfung, in der alles erfahren werden kann
- Nichts ist das unendliche und unbegrenzte Potenzial, das der Möglichkeit innewohnt, alles sein zu können
- Alles und Nichts sind im Grunde genommen beides dasselbe. Das eine ist lediglich das Potenzial und das andere ist die Manifestation davon.
- Das Nichts existiert als Potenzial. Das Alles existiert als Manifestation.
- Wir als Teilbewusstsein des göttlichen Allbewusstseins können zu einem Nichts werden, eine Möglichkeit aus diesem unbegrenzten Potenzial auswählen, diese in der Schöpfung manifestieren und leben bzw. sein
- Alles ist ein Teil Gottes, des Urschöpfers und der Urquelle
- Alles ist in die unendliche, grenzenlose und allumfassende Liebe Gottes eingeschlossen
- Alles, was existiert, ist von Gott zugelassen
- Einheit und Liebe ergeben die göttliche Ordnung
- Alles und jeder ist in dieser göttlichen Ordnung aufgehoben und hat seinen Platz, seine Berechtigung und seinen Sinn
- Ohne die Genehmigung Gottes geschieht nichts im gesamten Alles
- Auf Gott kannst du immer vertrauen und du kannst dir der Liebe Gottes immer gewiss sein. Gott hat die perfekte Mischung aus Gerechtigkeit und Barmherzigkeit.
- Alles, was Gott sich wünscht, ist deine Liebe, Demut und Dankbarkeit für das Wunder des Lebens, das dir geschenkt worden ist
- Von Gott erhältst du bedingungslose Liebe, egal was du tust. Das bedeutet, dass du niemals von seiner Schöpfung ausgeschlossen wirst. Das funktioniert allerdings nur, wenn alles in seinem Bewusstseins- und Schwingungsgrad eingeteilt wird. Jeder lebt also in seiner entsprechenden Bewusstseins- und Schwingungsebene, die mit dem eigenen Bewusstsein resoniert.

- Habe Vertrauen in die göttliche Ordnung und nimm deinen Platz in dieser Ordnung ein. Das ist dein Dienst, deine Bestimmung, deine Lebensaufgabe und somit deine größte Erfüllung.
- Du kannst also fundamental gesehen Alles sein, was du dir wünschst, aber nur wenn du dafür bereit bist und das nötige Bewusstsein dafür hast
- Du kannst allerdings auch jederzeit zu einem Nichts werden und alles loslassen, dich von allem befreien und dich von allem dissoziieren. Dann bist du pures göttliches Sein in seiner reinsten Form.
- Die Kunst besteht darin im gegenwärtigen Moment, dem einzigen Moment der existiert, verankert zu sein und dort hingebungsvoll und bedingungslos voller Liebe zu leben. Wir schöpfen und dienen, wir leben und sind und wir lassen los und genießen diese Reise des Seins.
- Lerne bipolar zu denken und zu fühlen. Nimm immer das Positive und Negative, das Lichtvolle und Dunkle wahr. Lote die Extreme aus und erkenne, dass Licht und Schatten aus einer Quelle stammen. Führe alles in Einheit und Liebe zusammen.
- Was Liebe ist, lässt sich schlussendlich nur selbst erfahren und spüren. Durch das Leben mit all seinen Erfahrungen und Erkenntnissen lernst du, was Liebe bedeutet und Liebe leben ist.
- Was du dir wünschst, das man nicht tut, das füg auch keinem anderen zu. Verursache so wenig Schmerz, Leid, Angst, Hass und Gewalt wie möglich.
- Liebe leben bedeutet, alles in sein fühlendes Herz zu schließen und auch jederzeit loslassen zu können
- Liebe leben bedeutet, frei zu sein, obwohl man unzertrennlich ist
- Liebe leben bedeutet, auch unbequeme Wahrheiten aussprechen zu können, auch wenn sie schmerzhaft sind
- Liebe leben bedeutet, im richtigen Moment auch einmal den scheinbaren Bösewicht zu spielen, wenn es für die Entwicklung anderer dienlich ist
- Liebe leben bedeutet, anderen ihren Weg gehen zu lassen, auch wenn du es besser weißt
- Liebe leben bedeutet, selbstbestimmt aber trotzdem selbstlos zu handeln

- Liebe leben bedeutet, voller Dankbarkeit, Demut, Frieden und Harmonie zu sein, aber Angst, Hass, Scham und Spaltung nicht auszuschließen
- Liebe leben bedeutet, Einheit auszustrahlen, auch wenn man gerade abgespalten zu sein scheint
- Liebe leben bedeutet, durch die Dunkelheit zu gehen, sein Licht zum Strahlen zu bringen und wieder in die Alleinheit zurückzukehren
- Du bist Alles und Nichts. Je mehr dir das bewusst wird, desto mehr bist du befreit von Begrenzungen, Limitierungen, Blockaden, Traumata und Anhaftungen.
- Meistere dich selbst jeden Tag ein Stück weit mehr

2. Lichtrituale für Dankbarkeit, Selbstliebe und Vergebung

Kommen wir nun als erstes zur Lichtarbeit. Sie ist für dich als spirituelles Wesen, das sein Potenzial entfalten möchte, die Basis und ebnet dir den Weg zur Liebe. Fange an dich selbst zu lieben, beginne für alles dankbar zu sein und starte damit, allen anderen und ganz besonders dir selbst zu vergeben. Allein wenn du diese drei Themen meisterst, hast du bereits gewaltige Fortschritte in der Veredelung deiner Seele gemacht. Liebe ist das Fundament von allem und wirkt wie ein Kleber, der alles zusammenhält. Diese Liebe fängt bei dir selbst, in dir selbst und zu dir selbst an. Liebst du dich in all deiner Pracht, dann kannst du Liebe auch in die Welt strahlen. Umgekehrt funktioniert das genauso. Transformiere dich zu einem dankbaren Wesen und betrachte alles, was dir widerfährt, als ein Geschenk Gottes für deine Bewusstseinsentwicklung. Diese Reise kann sehr schmerzhaft sein und genau aus diesem Grund ist Vergebung so wichtig. Schlussendlich dient alles deinem Wohl und deiner Potenzialentfaltung. Nutze die Macht der Vergebung, um dich auf deiner Reise immer wieder von diesen Ketten und Fesseln des Grolls, des Hasses und der Enttäuschung etc. zu befreien. Die folgenden Übungen werden dir dabei helfen. Das ist spirituelle Praxis für den Alltag.

○ **Dankbarkeit ist überall zu finden**

Egal wo du bist, egal wer du bist, egal was du tust, egal was dir angetan wird, egal was passiert, überall kannst du etwas finden, wofür du dankbar sein kannst. Dankbarkeit ist der Nährboden für deine Glückseligkeit. Das ist die wichtigste Erkenntnis für dich in diesem Themenbereich. Lebe sie.

○ **Alles ist eine Übung für Selbstliebe**

Egal wo du bist, egal wer du bist, egal was du tust, egal was dir angetan wird, egal was passiert, überall kannst du deine Selbstliebe trainieren und dich für das, was du jetzt gerade bist, lieben. Gesunde Selbstliebe ist der Grundstock für dein Sein. Das ist die wichtigste Erkenntnis für dich in diesem Themenbereich. Lebe sie.

○ **Vergebung ist ein ständiger Begleiter**

Egal wo du bist, egal wer du bist, egal was du tust, egal was dir angetan wird, egal was passiert, überall kannst du lernen, zu vergeben und Vergebungsarbeit zu leisten für andere und für dich. Was andere daraus machen, steht nicht in deinem Verantwortungsbereich, aber du kannst dich selbst und sie bereits mit deiner Vergebung befreien. Das ist die wichtigste Erkenntnis für dich in diesem Themenbereich. Lebe sie.

○ **Ein dankbarer Morgen und Abend**

Du kannst jeden Morgen und Abend ein kleines Dankbarkeitsritual in deinen Gedanken durchführen. Spiele deinen Tag einmal kurz in deinem Kopf durch und lasse all die Dinge in dein Bewusstsein steigen für die du tiefe Dankbarkeit empfinden kannst. Du wirst garantiert etwas finden, auch wenn es nur eine Sache ist. Programmiere dein Unterbewusstsein auf diese Weise um und fülle es mit einer positiven Grundeinstellung.

○ **Mit Selbstliebe ins Bett und aus dem Bett**

Deine tägliche Miniübung besteht ab sofort darin, jeden Tag mit vollkommener Selbstliebe ins Bett und aus dem Bett zu gehen. Stelle dich dazu nackt vor einem Ganzkörperspiegel und sprich zu dir selbst, dass du dich absolut bedingungslos liebst genauso wie du bist, egal was passiert ist und egal was du getan hast. Bade in dieser wundervollen Energie und nimm sie mit ins Bett und mit aus dem Bett. Glaube mir,

dass sich diese Übung jeden Tag authentischer und authentischer anfühlen wird.

○ **Ein demütiger Naturspaziergang**

Es ist wunderschön in die Natur raus zu gehen und sich von den Frequenzen der Vögel, Pflanzen und Bäume berieseln zu lassen. Leider versinken wir auch im Wald sehr schnell in unbewusste Gedankenströmungen und vergessen den Zauber der Natur. Setze aus diesem Grund vor deinem Naturspaziergang eine intensive Intention und richte dich auf Demut aus. Demut wird dir dabei helfen, dein gesamtes Sein vor dieser wundervollen Natur zu verneigen und noch tiefer in ihre heilenden Frequenzen einzutauchen. Diese Demut vor den Tieren, der Natur und der Schöpfung bringt dich in die Liebe, in die Dankbarkeit und in die Heilung mit der Natur.

○ **Geistig-Seelische Lichtaufladung**

Begib dich in einen meditativen Seinszustand und lade dich mit den göttlichen Lichtwellen der Liebe, des Friedens und der Harmonie auf. Fühle dich in diese Energien hinein, setze dir einen Anker und lade dich mit ihnen auf geistiger und seelischer Ebene auf. Stelle dir vor, wie diese Energiestrahlen von allen Seiten in dich hineinfließen. Spüre, wie dein Wesenskern zum Leuchten beginnt und deine Umgebung erstrahlt. Nutze hierfür deine mächtige Geisteskraft.

○ **Licht-Bewegungstraining**

Eine wundervolle Übung, die Bewegung, Natur, Affirmationen und Gefühle vereint. Bereite dich für einen Waldlauf vor und trainiere in Form eines Sprint Intervall Trainings, also kurze intensive Sprintphasen gepaart mit einem moderaten Laufstil. Während dem Laufen konzentrierst du dich vollkommen mit deinen Gedanken auf lichtvolle Affirmationen oder Mantren. Lasse zusätzlich hochschwingende Emotionen wie Frieden, Lebensfreude und Dankbarkeit hochkommen und verbinde diese lichtvollen Gedanken mit deinen Gefühlen. Mache beim Laufen keine Pausen und spüre, wie du immer leichter und leichter wirst. Lade dich mit Licht auf und lasse dich von diesem Licht einfach durchspülen. Fokussiere deine Gedanken- und Gefühlswelt vollkommen auf dieses Licht und blende alles andere aus. Lass Liebe, Dankbarkeit und Vergebung fließen.

○ **Spezifische Vergebungsarbeit**

Reflektiere einmal dein gesamtes Leben und finde heraus, auf wen du alles noch Groll, Wut, Hass und dergleichen hegst. Welche Menschen und welche Situationen haben dich verletzt und dich traumatisiert? Wo hast du Schaden davongetragen? Versuche so spezifisch und genau wie möglich zu werden und lebe diese Situationen in deiner Vorstellung so authentisch wie möglich nocheinmals durch. Führe eine kleine Minimediation mit dir selbst durch und fühle all das, was du verdrängt hast. Schlussendlich vergibst du der anderen Person und dir selbst. Mache dir bewusst, was du alles daraus gelernt hast und gehe deinen Weg weiter.

○ **Allgemeine Vergebungsarbeit**

Jede Handlung verdient eine Vergebung. Diesen Satz solltest du dir im Hinterkopf behalten. Mach dir einfach bewusst, dass die meisten Menschen nicht wirklich wissen, was sie tun. Sie sind sich ihren Handlungen meist überhaupt nicht bewusst. Vergib ihnen daher einfach, aber sei kein naiver Narr. Vergeben, aber nicht vergessen, lautet die Devise. Das wird dich vor zukünftigen Schmerzen bewahren. Befreie dich also selbst mit allgemeiner Vergebungsarbeit von allen Ketten und Fesseln, die mit Nichtvergebung einhergehen. Sie belasten dich nur unnötig.

○ **Dankbarkeit beim Essen**

Deine neue Routine besteht ab sofort darin, bei jeder Nahrungsaufnahme Dankbarkeit zu leben. Jede Mahlzeit verdient deine Dankbarkeit. Das Essen schmeckt besser und ist wohltuender. Sprich ein Dankesgebet. Konzentriere dich während dem Essen zu 100% auf Dankbarkeit. Oder sei im Nachhinein dankbar für diese Nahrungsenergie. Das wird dich mit hochschwingender Lichtenergie füllen.

○ **Selbstmassage mit Kerzen**

Kreiere für dich selbst und mit dir selbst eine Wohlfühloase und lasse es dir einmal richtig gut gehen und zwar auf ganz analoge Weise. Bereite ein paar Kerzen vor, mache es dir gemütlich und massiere deinen Körper mit deinen Händen oder streichle dich mit Sanftmütigkeit. Verabrede dich einfach mit dir selbst und schenke dir Fürsorge, Liebe, Geborgenheit, Aufmerksamkeit und Ruhe. Genieße die Zeit mit dir selbst, mit deinem

Geist, mit deiner Seele und mit deinem Körper. Mache dir bewusst, dass das gerade ein einzigartiger Moment ist. Schenke dir selbst die Aufmerksamkeit und die Liebe, die du schon immer verdient hast.

○ **Heilmusik mit Räucherwerk**

Kreiere ähnlich wie bei der vorherigen Übung einen Wohlfühlraum für dich selbst diesmal jedoch mit heilenden Frequenzen, entspannender Musik und einem reinigenden Räucherwerk. Lass es dir gut gehen und konzentriere dich auf Reinigung, Säuberung und Regeneration.

○ **Schenke deinem Körper wahrhaftige Liebe**

Dein Körper wünscht sich, dass du ihn liebevoll, bewusst und achtsam behandelst. Deinen Körper wie einen Tempel zu pflegen ist die höchste Form der Selbstliebe. Der Körper ist der Ausdruck deines geistig-seelischen Bewusstseins. Schenke ihm daher das, was er wirklich braucht, wie hochwertige Nahrung, hexagonales Quellwasser, ausreichend Bewegung, frische Luft, Waldenergie, Meerwasser, Entgiftungskuren, Barfußlaufen, Sonne, Massagen und Sport etc. Nutze dieses Wunderwerk der Schöpfung mit Bewusstheit und Achtsamkeit. Er ist wie dein individueller Avatar.

○ **Der Vergebungsbrief**

Du wirst sicher irgendjemanden in deinem Leben finden, den du vergeben kannst für etwas, was dir angetan wurde. Sei es Schmerz, Benachteiligung, Bloßstellung, Betrug oder eine beschämende Situation. Ich bin mir sicher, du wirst fündig werden. Deine Aufgabe besteht nun darin, einen ausführlichen, einfühlsamen und herzergreifenden Brief adressiert an diesen Menschen zu schreiben. Berichte von deinem Schmerz, erzähle von deinen Gefühlen und schreibe dir deine seelische Belastung vom Herzen. Du kannst gerne auf eine neutrale und bewusste Art und Weise beschuldigen. Schließlich transformierst du alles in die Energie der Vergebung. Ob du diesen Brief dieser Person überreichst, ihn im Feuer verbrennst oder behältst ist deine Entscheidung.

○ **Dankbarkeitstagebuch**

Eine ganz klassische und einfache, aber sehr effektive Übung. Kauf dir ein schönes kleines Buch, das du mit einem Stift befüllen kannst. Nimm dir

jeden Abend ein paar Minuten Zeit und schreibe alles auf, wofür du dankbar sein könntest an diesem Tag. Konzentriere dich auf die wundervollen Momente des Tages und programmiere dein Unterbewusstsein auf Licht, Positivität und Lebensfreude um. Richte dich neu aus und erhöhe somit die Qualität deines Seins samt Gedanken und Gefühlen.

○ Selbstliebe Gebet

(Nutze die Energie dieser Wortkraftschwingungen als feste Routine und für Situationen, in denen sich Negativität und Dunkelheit in dir ausbreiten)

„Egal ob ich neutral betrachtet hübsch oder hässlich, klein oder groß, dick oder dünn, jung oder alt, fit oder verbraucht aussehe. Ich erlaube mir jetzt, mich zu lieben, genauso wie ich jetzt gerade bin. Ich liebe mich hier und jetzt und in diesem Moment selbst in all meiner Pracht absolut bedingungslos. Egal wie ich bin, egal wer ich bin, egal was ich tue, egal was ich getan habe, egal wie ich mich fühle, egal was ich denke, egal ob mit oder ohne Erfolg, ich liebe mich selbst absolut bedingungslos. Ich liebe das Mensch-Sein mit all seinen Herausforderungen. Ich liebe all meine positiven, all meine negativen, all meine lichtvollen und all meine dunklen Seiten. Ich liebe einfach alles an mir bis zur kleinsten Energiefaser meines Daseins. Ich nehme mich so, wie ich jetzt gerade bin. Und trotzdem erlaube ich es mir jeden Tag ein noch bewussterer, hochschwingenderer und liebevollerer Mensch zu werden. Auch wenn ich vielleicht nicht gut genug für die Menschen, für die Welt oder für mich selbst sein oder werden sollte, ich liebe mich selbst trotzdem absolut bedingungslos. Heute aktiviere und verstärke ich die Liebe zu mir selbst und zwar jeden Tag ein Stück weit mehr“. Tief ein und ausatmen.

3. Wegweiser für Urvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstwert

Lass uns nun ein paar Richtlinien für wahrhaftiges Urvertrauen bzw. Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstwert anschauen, um unsere Lichtkraft noch weiter zu aktivieren. Es gibt natürlich viele Wege, um diese drei Punkte zu verbessern, jedoch handeln die meisten davon nur von kurzfristigen Benefits. Es sind schöne Illusionen, die mit steigendem Alter in sich zusammenbrechen, weil wir erkennen, dass es kein wahres Selbstvertrauen, kein wahres Selbstbewusstsein und kein wahrer Selbstwert war. Die folgenden Strategien sind lichtvolle Wegbegleiter, die eine innere Stärke, Festigkeit und Integrität in dir zementieren werden. Neben Dankbarkeit, Vergebung und Selbstliebe sind diese drei Themen von enormem Wert für unser spirituelles Wachstum gerade in dieser momentan vorwiegend dunklen Welt. Wir müssen unserer Selbst bewusst sein, damit wir in unserer Kraft und unserer Energie stehen können. Wir brauchen unbändiges Vertrauen in uns selbst und in Gott, den Urschöpfer und die Urquelle, damit wir unerschütterlich sind und jeglichen Verlockungen der dunklen Seite widerstehen können. Wir dürfen unseren Wert erkennen, den wir seit unserer Schöpfung und auch seit unserer Geburt bei dieser Inkarnation in uns tragen und den wir in diese Welt strahlen wollen. Selbstvertrauen bezieht sich auf das Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten und unsere intrinsische Überzeugung, Herausforderungen meistern zu können. Urvertrauen bedeutet einen unerschütterlichen Glauben an seine eigene göttliche Schöpferkraft zu haben und diese jederzeit einsetzen zu können. Dies setzt das vollkommene Vertrauen in die allerhöchste göttliche Urquelle voraus. Selbstbewusstsein hingegen bezieht sich auf die Bewusstwerdung über die eigene Persönlichkeit mit allen Stärken und Schwächen sowie die Erkenntnis über die Frage „Wer du wirklich bist und welche Rolle du jetzt gerade spielst“. Diesen Selbstwert zu erkennen, dieses Selbstbewusstsein zu entfalten und dieses Selbstvertrauen zu entwickeln, wird unser Licht nicht nur noch mehr zum Leuchten bringen, sondern uns auch noch widerstandsfähiger gegenüber dunklen Mächten machen, sodass unser Licht nicht mehr gedimmt werden kann. Die folgenden Richtlinien sind spirituelle Praxis für den Alltag.

1. Wer bist du? Woher kommst du? Warum bist du hier?

Wenn du dir diese Fragen zu 100% beantworten kannst, dann hast du 100% deines Selbstvertrauens, deines Selbstbewusstseins und deines Selbstwertes erkannt. Dann brauchst du ihn nur noch leben, wenn du das möchtest. Die gesamte spirituelle Reise dreht sich im Kern darum, Fragen dieser Art zu beantworten. Höre also nie auf, dir diese Fragen zu stellen und trete die Reise an, dich selbst und alles andere immer besser zu erkennen bzw. dir immer mehr und immer mehr bewusst zu werden.

2. Wir alle sind Kinder Gottes

Wir alle sind ein individueller Teil Gottes bzw. ein göttliches Fraktal direkt aus der allerhöchsten göttlichen Urquelle bzw. dem Urgrund. Es spielt keine wirkliche Rolle, wie du das bezeichnest. Es geht um das Gefühl, die Energie und die Schwingung, die du damit verbindest. Erkenne, dass du ein Kind Gottes bist, dem unbegrenztes Potenzial innewohnt. Oder anders ausgedrückt, mache dir bewusst, dass du ein Teil des Ursprungs bist, dem dieses Leben voller Magie geschenkt worden ist. Du bist immer behütet und geschützt. Es kann dir nichts passieren. Vertraue darauf. Das ist bereits der höchste Wert, den du dir vorstellen kannst.

3. In deiner Essenz bist du bereits unendlich wertvoll

Dein Wert wird nicht darin gemessen, wer du bist oder was du tust. Dein Wert ist bereits in seiner Essenz unendlich wertvoll. Diesen unersetzbaren Wert trägst du bereits seit deiner Erschaffung in dir. Du musst nichts dafür tun, dass du wertvoll wirst, und trotzdem gehört es zu deiner Lebensaufgabe dazu, Mehrwert zu schaffen. Ein wenig paradox, ich weiß. Aber alleine dein einzigartiges Sosein ist purer Wert. Das soll dich immer daran erinnern, dass du bereits unermesslichen Wert in dir trägst, den du jederzeit in die Welt ausstrahlen kannst. Dein Selbstwert ist nicht von externen Dingen abhängig, aber die Außenwelt kann dir natürlich deinen Wert z.B. in Form von Dankbarkeit, Liebe und Respekt zurückspiegeln.

4. Für dich und deinen Lebensweg ist immer gesorgt

Das allerwichtigste für die Anhebung deines Urvertrauens ist, dass für dich immer gesorgt ist und dass du von Gott und deinem höheren Selbst immer zur richtigen Zeit die entsprechenden Impulse erhältst. Prinzipiell bist du immer geführt. Du führst dich sozusagen von einer höheren Ebene aus selbst. Diesen Wegweisern und Zeichen kannst du dich

natürlich widersetzen, denn die letztendliche Entscheidung triffst du ja mit deinem freien Willen immer selbst. Hier ist also der kritische Punkt. Du musst dein Bewusstsein erweitern, um die Zeichen deines höheren Selbst unmissverständlich zu erkennen. Bis dahin vertraue einfach darauf, dass du sie wahrnehmen wirst und du immer den richtigen Weg (der Weg zurück zu Gott) finden wirst. Mit jeder gewonnenen Erkenntnis wirst du die manchmal unergründlichen Wege deiner Reise noch besser spüren können und Urvertrauen erfüllt sodann dein Sein.

5. Intensiviere die Verbindung zur geistigen Welt

Richte dein Sein darauf aus, mehr Kontakt zur geistigen Welt samt Geistesführern, Engeln, Geistes Helfern, deinem höheren Selbst und dem Urschöpfer herzustellen. Wir alle sind Geisteswesen, die eine menschliche Erfahrung durchlaufen. Der Geist ist die Gegenwart bewussten Seins. Achte auf die Zeichen, die dir die geistige Welt tagtäglich sendet. Sie warten nur darauf, dass du damit beginnst mit ihnen zu kommunizieren. Je mehr Erfahrungen du mit ihr machst, desto intensiver wird dein Vertrauen, dein Wert und dein Bewusstsein auch werden. Warte allerdings nicht erst darauf, sondern entwickle bereits jetzt einen unerschütterlichen Glauben in die feinstoffliche Welt.

6. Du bist jeder und jeder ist du

Alles, was du dir vorstellen kannst, ist ein Teil von dir. Alles ist miteinander verbunden. Es gibt also nichts zu fürchten, denn in Wirklichkeit hast du nur vor dir selbst Angst bzw. vor deinen unbekanntem Seinsqualitäten. Du spielst ein Spiel mit dir selbst. Du darfst deine Angst also nun ablegen, denn das gesamte Leben hier ist nur für dich, für deine Entwicklung, für deine Erfahrung, für deine Abenteuer und für deine Heilung da. Du musst dich vor nichts und niemandem verstecken. Kein Trauma und kein Schmerz der Welt kann dich besiegen oder zerstören. Erkenne die Kraft und Macht in dir und lasse sie strahlen.

7. Gehe das Risiko ein, du selbst zu sein

Nichts ist belastender, stagnierender und unerfüllender als sich vor lauter Angst, Scham und Hass dauerhaft zu verstecken. Natürlich ist es ein Risiko, dich der Welt zu offenbaren und zu zeigen. Lass dich doch von der Ablehnung, der Verurteilung und der Kritik anderer nicht kaputt machen. Du musst mit dir zufrieden, glücklich und freudvoll sein. Sei dir selbst gut

genug für alles, was du erfahren und erleben möchtest. Das liegt alles nur in deiner Hand und solange du nicht beginnst, du selbst zu sein, solange sperrst du dich in ein selbsterbautes Gefängnis ein oder spielst Maskeraden, Rollen und Theater, die dich unglücklich, depressiv und energielos machen. Brich aus dieser Unauthentizität aus.

8. Lerne zu Verlieren und zu Scheitern

Eines der wichtigsten Dinge für unseren Lebensweg ist es, zu einem Meister des Verlierens zu werden. Wenn du lernst, wie du Versagen, Scheitern und Verlieren für deinen Erfolg nutzen kannst, dann gibt es kein Verlieren mehr. Es wird zu einer Illusion. Wenn du die Angst vor dem Verlieren bzw. die Angst ein Versager zu sein loslässt und dagegen in dein Herz schließt, dann kann dich nichts mehr aufhalten. Beherrliche, dass du durch jeden Verlust, durch jede Niederlage und durch jeden Fehler noch erfahrener, noch stärker und noch mächtiger wirst. Ein Gewinner zu sein ist einfach. Ein guter Verlierer zu sein dagegen schwierig. Es ist für uns alle unermesslich wichtig zu lernen, wie es nicht funktioniert, damit wir erkennen, wie es funktioniert. Das ist unbezahlbarer Wert, der uns wiederum Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein schenkt.

9. Bewusstmachung von Stärken und Schwächen

Mache dir all deine Stärken und Schwächen vollkommen bewusst und dann weißt du auch, wozu du momentan fähig bist und wozu nicht. Diese kannst du mithilfe von Astrologie, Numerologie und Archetypen sowie durch Gespräche mit Vertrauten und der Analyse deiner Vergangenheit herausfinden. Jeder von uns hat irgendein Spezialgebiet und jedem von uns wohnt irgendeine ganz besondere Fähigkeit bzw. Qualität inne. Finde genau das heraus und konzentriere dich auch darauf, deine Schwächen auszumerzen und auszubessern. Werde jeden Tag zu einem vollkommeneren Menschen. Das gibt dir unerschütterliches Vertrauen und unermesslichen Wert. Werde dir deiner Selbst bewusst mit all deinen Fähigkeiten und Unfähigkeiten. Lerne beides zu lieben. Sie machen dich einzigartig.

10. Schaffe lichtvollen Mehrwert für diese Welt

Nutze deine kreativen Fähigkeiten und Qualitäten, um diese Welt zu einem lebenswerteren Ort zu gestalten. Diene Mutter Erde mit dem einzigartigen Wert, den du tief in deiner Seele trägst. Dieser Mehrwert,

mit dem du die Menschen, die Tieren und die Pflanzen bereicherst, das ist auch dein Selbstwert, der dir in jedem Moment wieder zurückgespiegelt wird. Dieser Wert, den du in erster Linie nur dir selbst verleihen kannst, bereichert Mutter Erde auf unermessliche Weise. Dieser Wert beschenkt dich dann wiederum mit Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen in deine Fähigkeiten und deine Qualitäten. Es ist ein Engelskreislauf. Du bist bereits von Geburt an aus deiner tiefsten Essenz wertvoll. Vertraue mit all deiner Bewusstheit darauf.

11. Lebe bewusst deine Rolle und deinen Charakter

Du bist grenzenloses Bewusstsein auf einer unendlichen Reise. Du kannst alles sein und du kannst auch nichts sein. Du bist immer mit deiner wahren Essenz verbunden, aber du kannst nicht immer auf sie zugreifen, wenn du zu tief in einem unbewussten Dämmer Schlaf versinkst. Erinnerung dich also immer an deinen Ursprung zurück, aber erlaube dir, deine Wünsche und Träume in Erfüllung gehen zu lassen. Lebe die Rolle und den Charakter, den du dir für diese Inkarnation ausgesucht hast, bewusst aus. Wenn du es schaffst in deiner Rolle vollkommen und bewusst aufzublühen und gleichzeitig die Grenzenlosigkeit deines Seins niemals vergisst, dann hast du es meines Wissens nach geschafft. Sei im Moment. Vertraue dir selbst. Sei dir deiner selbst bewusst. Erkenne deinen unbegrenzten Wert. Du schaffst alles, was du dir wünschst.

4. Ein Rezept fürs Loslassen

Loslassen ist eine Kunst für sich und zwar ganz besonders dann, wenn wir uns in eine andere Bewusstseinsform so stark verliebt haben, dass sich Trennung wie der Todesschmerz anfühlt. Loslassen ist für uns daher so schwer, weil wir mit unserer tiefsten Urwunde konfrontiert werden, nämlich der Einsamkeit bzw. dem Alleinsein. In Wirklichkeit sind wir auch alleine, weil es nichts außerhalb des Alles gibt, weil es nichts außerhalb der Urschöpfung gibt und weil es nichts außerhalb von Gott gibt. Aber dieses Alleinsein, bedeutet auch All Eins Sein. Alle Teile sind in Wirklichkeit eins, daher ist Loslassen genauso wie Festhalten eine Illusion. Wir sind alle in der Alleinheit Gottes geborgen und aus diesem Grund sind weder du noch ich allein. Wir sind vielmehr All Eins. Loslassen wird nur dann zum Problem, wenn wir einen Widerstand gegen das Loslassen haben (also wenn wir uns gegen den Fluss des Lebens stellen) oder wenn Loslassen zur Sucht wird (also wenn wir rastlos sind, unfähig auch einmal irgendwo anzukommen). Diese zwei Fragen kannst du nur dir selbst beantworten. Wie leicht fällt es dir, geliebte Dinge oder Wesen loszulassen? Bist du in der Lage auch einmal an einer geliebten Sache oder einem geliebten Wesen festzuhalten bzw. dich auf etwas hingebungsvoll einzulassen? Beides erfordert das Leben von Liebe. Mithilfe deiner Bewusstheit darfst du entscheiden, ob es für deinen Weg jetzt gerade bestimmt ist, loszulassen oder festzuhalten. Diese Frage kannst nur du dir beantworten. Die folgenden Schritte sollen dir dabei helfen, den Prozess des Loslassens zu meistern. Für deine Vergebungsarbeit ist dies essentiell wichtig zu verstehen und zu fühlen. Wer in und mit Liebe loslassen kann, der weiß, dass in Wirklichkeit nichts losgelassen worden ist. Wir alle sind auf immer und ewig verbunden und vereint. Hier in der materiellen Welt erfahren wir jedoch die Auswirkungen von Loslassen und Festhalten ganz intensiv am eigenen Leibe. Wir sind hier, um Liebe zu lernen. Zwanghaftes Klammern loszulassen, ist ein Teil davon.

Schritte für den Loslass-Prozess

1. Akzeptiere das Hier und Jetzt

Loslassen kann nur dann funktionieren, wenn wir das Hier und Jetzt , genauso wie es ist, vollständig akzeptieren. Der gegenwärtige Moment ist der einzige Moment, der wirklich existiert, und daher müssen wir es schaffen, diesem hingebungsvoll zu begegnen. Wir dürfen natürlich eine zeitlang trauern, grübeln, bedauern oder träumen etc. , aber langfristig gesehen lässt uns dieses Verhalten stagnieren. Nimm also Abstand von „hätte, wäre und könnte“. Akzeptanz ist die Basis für den Prozess des Loslassens.

2. Alles ist mit allem verbunden auf immer und ewig

Mach dir immer wieder bewusst, dass du nicht getrennt bist von anderen Dingen und Wesen da draußen. Alles ist miteinander verwoben und alles spiegelt sich im gesamten Alles bis in die Unendlichkeit. Auf irgendeiner Ebene bist du immer mit dem, was du wahrnehmen kannst, verbunden. Wenn du also den Prozess des Loslassens in die Wege leitest, dann bist du am Ende trotzdem noch mit dem „Losgelassenen“ verwoben. Verinnerliche das, bis es tief in dir verankert ist. Das macht alles einfacher und reifer.

3. Dein Bewusstsein erlebt gerade eine von unendlich vielen Zeitlinien bzw. Parallelrealitäten

Ein weiterer ganz essentieller Punkt, den du dir bewusst machen darfst und der den Prozess des Loslassens extrem vereinfacht. Wir alle sind multidimensionale Wesenheiten und aus diesem Grund ist die Inkarnation hier auf der Erde nicht deine einzige Erfahrungsebene. Du lebst auf vielen Bewusstseins Ebenen gleichzeitig und in jedem Moment deiner momentanen Realität herrscht das Potenzial von neuen Parallelrealitäten oder Zeitlinien. Mithilfe deines freien Willens entscheidest du dich jeden Moment über deine Entscheidungen für eine ganz bestimmte Zeit-Raum-Realität. Ein anderes Selbst von dir erlebt als Potenzial eine andere Realität, auch Parallelrealität genannt. Entscheide dich daher einfach intuitiv für eine Zeitlinie und mache dir bewusst, dass die anderen Zeitlinien nicht verloren sind. Ein Teil von dir erlebt sie auch, nur gerade nicht bewusst. Irgendwann kannst du

sie dann auch bewusst erfahren. Das ist eine sehr wichtige Erkenntnis für dein Bewusstsein.

4. Am Ende dieser Inkarnation kannst du den Film deines Lebens in aller Ruhe nocheinmals genießen

Dieser Punkt ist sehr eng mit dem vorherigen verknüpft. Viele von uns tun sich schwer damit, Entscheidungen zu treffen. Es fühlt sich oft so an, dass wenn wir eine Entscheidung treffen, die anderen möglichen Wege in unerreichbare Ferne rücken. Genau das bedeutet ja auch eine „Ent-Scheidung“. Wir sind an einem Scheideweg angelangt und wir sollen auch lernen, uns zu entscheiden. Mache dir allerdings bewusst, dass du am Ende deiner Inkarnation mindestens zwischenzeitlich wieder in der Astralwelt, also einer feinstofflicheren Bewusstseinssebene, sein wirst und dort kannst du dir den Film deiner Inkarnation nocheinmals genauestens ansehen mit all den kritischen Entscheidungen und auch anderen Zeitlinien. Verschwende also dein Leben nicht damit, süchtig in deiner Vergangenheit zu wühlen oder von möglichen Parallelrealitäten zu träumen. Am Ende kannst du alles in Ruhe genießen. Das Leben ist dazu da, um es zu leben und auszukosten. Lass dich einfach in das Mysterium des Lebens hineinfallen und verschwende diese wertvolle Zeit nicht.

5. Hingabe für das Leben führt dich in die Liebe

Mit der Verinnerlichung der letzten Schritte kommen wir bei der Hingabe für das Leben an. Loslassen bedeutet hingeben und hingeben bedeutet auch loslassen. Wenn du loslässt, gibst du dich dem natürlichen Verlauf des Lebens hin. Wenn du dich einer Sache hingibst, lässt du alle Erwartungen und Wünsche los. Du bist einfach hingebungsvoll. Diese Hingabe für den Fluss des Lebens bringt dich in die Liebe und diese Liebe wird für dich irgendwann bedingungslos, weil du erkannt hast, dass wahrhaftige Liebe nur bedingungslos sein kann. Du hast dich selbst und deine Lebensaufgabe erkannt und bist im selbstlosen Dienen für diese wundervolle göttliche Schöpfung angekommen.

6. Loslassen bedeutet sich dem Fluss des Lebens zu stellen

Oft reagieren wir auf schmerzhaftere Ereignisse mit Ablehnung oder sogar Verneinung. Wir wollen es einfach nicht wahrhaben. Wir können

es nicht fassen. Wir wollen es einfach nicht fühlen. Innerlich wissen wir, dass das alte Leben und das alte Ich ausgedient haben. Innerlich wissen wir, dass uns nun das Unbekannte bevorsteht und dies kostet Energie. Wir haben Angst vor Veränderung, Angst vor dem Unbekannten und Angst das gewohnte Leben zu verlassen. Dieser innere Widerstand gegen den Fluss des Lebens quält uns. Loslassen und sich dem Leben stellen ist nun angesagt. Schwimme also auf der Welle des Lebens, anstatt dich von ihr mitreißen zu lassen.

7. Loslassen darf schmerzhaft sein

Entwicklung und Wachstum bedingen keinen Schmerz, aber die allermeisten Menschen erzwingen eben gerade diesen Wachstumsschmerz, weil es ansonsten niemals in ihrem Leben weitergehen würde. Sie können ohne diesen Leidensdruck nicht weitergehen. Dieses Leiden führt sie dazu, die Reise des Lebens fortzusetzen, anstatt sich immer weiter im Kreis zu drehen. Loslassen darf schmerzhaft sein, muss es aber nicht, wenn man Loslassen gelernt hat. Bis es aber soweit ist, akzeptiere, dass hinter dem Schmerz des Loslassens eine neue Welt, neue Erfahrungen und ein neues Ich auf dich warten. Erkenne den Schmerz des Loslassens als Zeichen oder als Geschenk der Entwicklung und des Wachstums an. Das wird dich befreien.

8. Loslassen beschert dir Freiraum für Neues

Wie bereits erwähnt, kann Loslassen schmerzhaft sein, aber alles hat immer auch eine lichtvolle und positive Seite. Alles beherbergt ein Geschenk. Das Geschenk von Loslassen ist Freiraum in jeglicher Hinsicht. Wir tauchen in eine Leere hinein, die sich anfangs etwas komisch anfühlen kann, und anschließend dürfen wir diese Leere wieder mit etwas Neuem befüllen. Dieses wundervolle Geschenk dürfen wir voller Liebe und Dankbarkeit annehmen, denn hinter diesem Geschenk verbirgt sich etwas, das mit unserem Seinszustand samt Bewusstsein und Schwingung noch besser resoniert und noch dienlicher für unsere Jetzt-Zeit ist. Nutze diese Erkenntnis für deinen Entwicklungsprozess und meistere das Loslassen.

9. Loslassen ist genauso wie Festhalten eine Illusion

Schlussendlich werden wir erkennen, dass dieses ganze Spielchen von

Festhalten und Loslassen eine Illusion war, ist und immer sein wird. In Wirklichkeit gibt es nichts loszulassen und nichts, an dem wir festhalten könnten. Warum? Weil wir in unserem Wesenskern bereits alles sind und nichts außerhalb von davon liegt. Das ist die ultimative Erkenntnis, die leicht herausposaunt werden kann, aber gerade für uns Menschen sehr schwierig sein kann dann auch umzusetzen. Darum ist es so wichtig, sich diese Erkenntnis immer wieder in Erinnerung zu rufen und selbst vorzuleben, anstatt andere Menschen damit zu belehren. Durchleuchte mit deinem bewussten Sein diese Illusion und erleichtere dir dadurch den Prozess des Loslassens. Erkenne, wann es Zeit ist in Liebe loszulassen und wann es Zeit ist mit Liebe zusammen zu stehen.

5. Herzöffnungstechniken

Die folgenden Techniken, Möglichkeiten und Vorgehensweisen sollen dir dabei behilflich sein, den energetischen Raum deines Herzens zu weiten und die energetischen Tore deines Herzens zu öffnen. Bitte vergiss nicht, dass das Herz rein über die in deiner persönlichen Realität gelebte Liebe kalibriert wird. All diese Techniken werden dir nichts nützen, wenn du nicht mit reinem Herzen, einer warmen Seele und liebevollen Intentionen handelst. Über deine täglichen Gedanken, Gefühle und ganz besonders deine Taten werden sich deine Herzenstore völlig automatisch öffnen oder schließen. Die folgenden Möglichkeiten sind also Hilfestellungen und Stützräder, um deine Herzenergie zu aktivieren und zu intensivieren. Ohne wahrhaftig gelebte Liebe in deinem Leben sind sie allerdings beinahe nur Zeitverschwendung. Achte daher immer auf deine Antriebe und deine Intentionen in deinem täglichen Tun und Sein, ganz besonders auf die versteckten und verborgenen. Reinen Herzens sollen deine Entscheidungen nämlich sein und die vorgestellten Möglichkeiten können dir dabei helfen, deinen Herzraum wahrzunehmen und Bewusstsein in deinem Herzen zu schaffen. Somit generierst du Klarheit in deinen täglichen Handlungen und du bekommst die Möglichkeit, dich auf die göttliche Herzenergie der Liebe Schritt für Schritt einzustimmen. Lass dich also inspirieren und gehe das Risiko ein, dein Herz zu öffnen. Es kann schmerzhaft sein, aber es wird gleichzeitig deine Seelenkraft befreien. Die Herzöffnung ist unendlich wichtig, um dein Fühlnetzwerk auszubauen. Die Fähigkeit des Fühlens, des Spürens, der Empathie und des Feingespürs ist der Kern der Seele. Diese Seele verleiht dem Leben und natürlich auch deinem Bewusstsein die Lebendigkeit. Mit der Öffnung deines Herzens und der damit einhergehenden Aktivierung deines Fühlnetzwerkes wird sich jede Übung in diesem Arbeitsbuch intensivieren.

○ **Wie fühle ich mich gerade?**

Eine ganz einfache und simple Übung, die bei starker Herzverschlossenheit jedoch sehr schwierig sein kann. Im Kern geht es darum, dich bei allem, was du tust und was dir widerfährt, zu „hinterfühlen“, wie es dir gerade geht, was in dir vor sich geht, was du fühlst, in welcher Gefühlslage du dich momentan befindest, was dieses Gefühl mit dir macht, was es in dir auslöst usw. Nutze die Frage: „Wie fühle ich mich gerade?“ Und dann öffne dein gesamtes Sein und lasse hochsteigen, was bereit ist hochzukommen und versuche all das lediglich zu fühlen ohne irgendeine Bewertung. Es geht nur um Fühlen und Spüren. Mehr nicht. Du wirst sehen, dass du mit der Zeit dein Fühlnetzwerk immer umfassender ausbauen wirst. Das legt die Weichen für die Herzöffnung und mit steigender Herzöffnung wirst du gleichzeitig immer intensiver fühlen können. Nur die Mutigsten erlauben sich, alles zu fühlen.

○ **Fingerschmetterling**

Verschränke die Finger deiner beiden Hände ineinander und lege sie sanft auf deinen Herzraum. Atme nun 5 Sekunden ein und 5 Sekunden ganz bewusst aus. Wenn du das gemeistert hast, dann bewege nun während der 5 sekündigen Einatmungsphase deine verschränkten Finger behutsam über deinen Kopf hin zu deinem Nacken und lege sie dort ab. Bei der 5 sekündigen Ausatmungsphase bewegst du sie wieder dieselbe Strecke zurück und legst sie auf deinen Herzraum. Führe diese Routine solange aus, wie du möchtest, und beobachte wie sich dein Herzraum weitet und du eine Verbindung zu deinem Herzen herstellst. Auch perfekt für zwischendurch und sehr alltagstauglich. Das ist sogar eine wissenschaftlich geprüfte Übung aus dem „Heart Math Institute“.

○ **Herzöffnende Körperstellungen**

Es ist immer ratsam den Körper in die Heilung miteinzubeziehen. Wir leben gerade in der Materie und wir haben einen Körper. Der Körper ist für unseren Verstand sehr greifbar und der Körper ist natürlich auch mit unseren Emotionen extrem verbunden. Aus diesem Grund kannst du damit beginnen, herzöffnende Körperübungen zu praktizieren, sodass sich der materielle Herzraum weiten, dehnen und öffnen kann. Das hat zur Folge, dass sich auch unser fühlendes und energetisches Herz einfacher öffnen kann. Zu solchen Übungen zählen Brustöffnende Dehnungs-, Stabilisations- und Streckübungen, sowie eine

brusterweiternde Atmung. Nimm dir ein Beispiel an der vorherigen Übung, dem Fingerschmetterling, und kreiere ähnliche körperöffnende Haltungen bzw. Bewegungen.

○ **Aktivitäten für die rechte Gehirnhälfte**

Eine ganz einfache und praktische Herangehensweise wäre, deine rechte Gehirnhälfte bewusst zu aktivieren und zu beanspruchen. In unserer verstandesgeprägten Welt ist unsere linke Gehirnhälfte sehr dominant geworden. Die rechte Gehirnhälfte verkümmert mehr und mehr und damit geht unsere Kreativität, unser Gespür und unser Einheitsbewusstsein zugrunde. Und aus diesem Grund kannst du dich ganz einfach auf kreative Tätigkeiten wie Kunst, Musik, Handwerk oder Schauspielerei stürzen. Vieles davon kannst du in deinen Alltag implementieren und beispielsweise ein Musikinstrument erlernen. Das baut die Synapsen deiner rechten Gehirnhälfte aus und damit lässt sich auch deine Herzenergie besser aktivieren. Es geht um deinen kreativen Schöpfergeist deiner Seele.

○ **Die Goldene Kugel im Garten deines Herzens**

Gehe in einen meditativen Zustand und stelle dir einfach mal vor, wie dein Herz von einer goldenen Kugel erfüllt wird. Visualisiere wirklich so intensiv wie möglich eine goldene Energie, die ihren Ursprung in deinem Herzraum hat und aus diesem herauszufließen beginnt. Diese goldene Kugel wird immer heller und heller und dein Herz ist von dieser goldenen Energie vollkommen erfüllt. Du fühlst dich beschützt, behütet und geborgen. Du bist im Garten deines Herzens angekommen und das ist deine ganz persönliche Wohlfühloase. Dort darfst du alles fühlen, was in dir schlummert und niemand wird für irgendetwas verurteilt. Nichts wird unterdrückt und alles darf einfach da sein. Es ist dein heiliger Garten, den du für dich und dein Herz erschaffen hast. Dieser Garten ist immer von einer göttlich goldenen Kugel umgeben. Dir kann nichts passieren. Reise immer wieder in den heiligen Garten deines Herzens und lass dich in deinen Herzraum fallen.

○ **Das Torusfeld des Herzens ausdehnen**

Wenn du nicht weißt, wie ein Torusfeld aussieht, dann schaue dir ein paar Veranschaulichungen dazu an. Das wird dir bei der Visualisierung helfen. Anhand der Form eines Apfels oder einer Orange kannst du dir ein

schnelles Bild vom Torus machen. Dieser Torus ist die grundlegende Energieform jedweden Lebens und jede Lebensform trägt ihn in sich. Über dieses universelle Torusfeld sind die einzelnen Lebensformen über ihre individuellen Torusfelder miteinander vernetzt und können energetisch miteinander kommunizieren. Deine Aufgabe besteht lediglich darin mithilfe deiner Vorstellungskraft im Alltag oder in einer Meditation dieses Torusfeld deines Herzens immer weiter auszudehnen. Du stärkst und kräftigst dadurch dein Herzfeld und intensivierst die energetische Verbindung zu anderen Lebensformen. Es gibt eine ganze Wissenschaft zum Thema Torusfeld.

○ Weiblichkeit leben und Yin stärken

Das Herzzentrum ist Mutter Gaia zugeordnet und unsere Mutter Erde steht auch als Symbol für die Weiblichkeit bzw. die weibliche Energie. Somit können wir auch die Grundenergie des Yin stärken, um unser Herz tiefgreifender zu aktivieren. Wenn du mehr dazu wissen willst, dann ließ mein Buch „Heile Dich Selbst - Band 2“. Dort wird intensiv auf Yin und Yang eingegangen. Weiblichkeit und Männlichkeit sind zwei Grundenergien und das Fühlende, Herzliche und Sanfte ist dem Weiblichen zugeordnet. Wenn du ein vollkommenes Wesen sein willst, dann musst du diese beiden Energien in dir kultivieren und ausbalancieren. Lebe also deine weibliche Seite und bringe sie zum Ausdruck, auch als Mann.

○ Tiernähe und Tierkommunikation

Alle Tiere sind wundervolle Geschöpfe und sie sind wahrliche Herzöffner für uns Menschen. Das Mindeste, was du tun kannst, ist anfangs vegetarisch und noch besser vegan zu werden und zwar am besten aus reinem Herzen den Tieren gegenüber. Das ist ein riesiger Schritt in Richtung Herzöffnung. Öffne dich für die Tierwelt, beginne damit mit ihnen zu kommunizieren und suche ihre Nähe. Möglicherweise hast du die Kapazität ein Tier zu retten oder bei dir aufzunehmen. Ihre Herzenswärme und ihre Liebe bringen deine blockierten Herzenswände zum Schmelzen. Du wirst von ihnen so viele seelische Qualitäten lernen, glaub mir. Wunder in deiner spirituellen Entwicklung werden geschehen.

○ **Beziehung und Partnerschaft**

Genauso mächtig wie Tierverbindungen sind Freundschaften und Beziehungen mit Menschen. Dort können wir als Mensch unglaublich viel im Bereich der Seele und des Herzens lernen. Genau darum sind wir auch hauptsächlich hier auf der Erde, um durch und mit anderen Wesenheiten Liebe zu lernen und diese Liebe können wir am besten in der Verbindung mit anderen Menschen lernen. Warum? Weil sie uns und wir sie spiegeln. Durch diese Spiegel können wir unsere eigenen Entscheidungen optimal reflektieren, hinterfragen und nachspüren. Partnerschaften oder Liebesbeziehungen sind somit ungeahnte Schätze für wahrhaftige spirituelle Entwicklung. Es geht hier nicht darum, seine Einsamkeit zu kompensieren, sondern darum sich selbst besser erkennen und durchleuchten zu können. Menschliche Beziehungen können das Schönste und auch das Schlimmste in uns hervorbringen. Diesen Dingen müssen wir uns ehrenhaft stellen, damit unsere Herzenergie wachsen kann.

○ **Kommunikation über innere Gefühle**

Herzenergie bedeutet Fühlen und Spüren. Es ist an der Zeit Logik, Verstand und Sinnhaftigkeit beiseite zu legen und einfach nur über Gefühle und Emotionen zu sprechen. Es spielt dabei keine Rolle, wer im Recht oder Unrecht, wer gut oder böse oder was richtig oder falsch ist. Die Kommunikation verfolgt dabei kein spezifisches Ziel und wir müssen auch keine Lösungen suchen. Es zählt einzig und allein die Botschaft der Emotion und diese soll zum anderen in all ihrer Pracht hinüberfließen. Nutze dafür eine bildhafte und metaphorische Sprache. Rede mit Hand und Fuß und gib deine innersten Gefühle preis. Es geht darum Gefühle zu transportieren und dabei gibt es kein besser oder schlechter. Natürlich kann das anfangs ungewohnt sein, aber es wird eine unglaubliche Transformation in Gang geleitet werden. Finde also Herzensmenschen, mit denen du urteilsfrei über deine Gefühle sprechen kannst und lerne auch diesen Menschen empathisch zu zuhören.

○ **Verwundbarkeit zulassen**

Herzöffnung bedeutet verwundbar zu sein bzw. Verwundbarkeit zuzulassen. Öffne dich für die Welt, öffne dich für die Tiere, öffne dich für die Natur und öffne dich für die Menschen, auch wenn es schmerzhaft sein kann. Zeige dich verwundbar und erlaube dir verletzlich zu sein. Diese Verwundbarkeit bedeutet Herzöffnung. Verwundbarkeit bedeutet

nicht, dass du schwach bist, keinen Schutz hast oder zerstört wirst. Ganz im Gegenteil, du als fühlendes Wesen gibst dir selbst die Erlaubnis, dass dich die Außenwelt berühren darf. Du zeigst der Welt, dass du mit deinem offenen Herzen verletzlich und verwundbar bist. Das ist wahre Stärke und diese kannst du nur lernen, wenn du deine roboterhafte Kältherzigkeit aufgibst und zu einem Fühlwesen wirst, das bereit ist alles zu fühlen und zu spüren. Dein Herz öffnet sich für diese wundervolle und lebendige Schöpfung.

○ Schmerzkonfrontation

Mit die wichtigste Vorgehensweise für deine Herzöffnung ist die regelmäßige Konfrontation mit deinem inneren Schmerz, solange bis du ihn vollständig in dein Herz schließen kannst. Das bedeutet, dass du ihn in deine Liebe einhüllst und keine Angst mehr vor ihm hast. Ansonsten wird dich dein Schmerz immer weiter versklaven und kontrollieren. Wenn du vor ihm wegläufst, wird er immer größer werden und immer mehr Macht über dich erlangen, bis er schließlich irgendwann einmal so intensiv aus dir herausplatzt, dass ein großer Schaden für dich und deine Umwelt entsteht. Es geht nicht darum, zu einem Masochisten zu werden. Deine Aufgabe besteht nur darin, deinen inneren Schmerz wahrzunehmen, zu erkennen und zu fühlen, wenn er aufsteigt, bis du eben mit ihm umgehen kannst. Erkenne ihn als einen Teil des Seins an. Wenn er keinen Sinn hätte, wäre er nicht da.

○ Folge dem Ruf deines Herzens

Dein Herz wird dich immer in wilde Abenteuer stürzen, bei denen du unglaublich viel lernen wirst. Diese Abenteuer gleichen rasanten Achterbahnfahrten und es kann passieren, dass du dich dafür verfluchen wirst, auf dein Herz gehört zu haben. Dein Verstand kann Herzensentscheidungen selten nachvollziehen. Er will meist den einfachen Weg des geringsten Widerstandes gehen, was nicht zwingend falsch sein muss. Der Verstand will einfach Bequemlichkeit und Sicherheit. Das Herz wünscht sich dagegen Wagemut und Erlebnis. Der Ruf deines Herzens hallt nach wahrhaftig spiritueller Entwicklung, die dein Bewusstsein nachhaltig reifen lässt. Folge ihm und vertraue ihm. Er entspringt direkt aus deinem Seelenkern.

○ **Logik, Sinnhaftigkeit und Verstand loslassen**

Verstehe mich bitte nicht falsch. Logik, Sinnhaftigkeit und Verstand sind wichtige Instrumente für diese Welt und auch für unser Sein. Aber wie bereits zuvor angesprochen, muss der Herzensweg vorerst nicht immer Sinn ergeben. Ich möchte dich daher einfach mal inspirieren, deine Logik und deinen Verstand für einen Moment loszulassen und vollkommen ins Fühlen und Spüren zu kommen. Es ist wie ein Muskel, der trainiert werden kann und trainiert werden möchte. Das wird deine Herzöffnung erleichtern. Dein Verstand wird dein Herz nicht öffnen können und Herzöffnung ist auch nichts logisches. Höre daher auf nach der Sinnhaftigkeit irgendwelcher Handlungen zu suchen und vertraue einfach voll und ganz deinem Gefühl und deinem Gespür. Das ist der Weg des Herzens und dieser kann anfangs fatal, risikoreich und chaotisch wirken.

○ **Selbstlosigkeit, Bedingungslosigkeit, Verbindung und Einheit leben**

Merke dir diese vier Worte, denn sie werden dich in die Liebe bringen und dein Herz ganz automatisch öffnen. Rufe sie dir immer wieder ins Gedächtnis und hinterfrage dich bei jedem Gedanken, bei jedem Gefühl und bei jeder Handlung, wo deine Selbstlosigkeit, deine Bedingungslosigkeit, deine Verbindung und deine Einheit sind. Das ist keine wirkliche Technik. Hier geht es wirklich darum, zu fühlen und zu spüren. Es geht hier nicht darum, sich selbst aufzuopfern und sich selbst komplett zu vernachlässigen. Für eine gewisse Zeitspanne möglicherweise ja und das wird für dich ungewohnt sein. Du wirst dich ausgenutzt fühlen und dein Ego schreit nach „Ich bin auch noch da und ich habe auch Wünsche, Bedürfnisse und Ziele“. Trotzdem gib einfach mal dein Bestes dich selbst vollkommen zurückzustellen und nur für die „anderen“, die ja auch nur ein Teil von dir sind, da zu sein. Schenke deine Energie, deine Präsenz und deine Aufmerksamkeit an Menschen und Tiere in Not und an diejenigen, die es auch wirklich verdient haben. Das bringt unser Herz zum Öffnen und schafft Liebe und Einheit.

6. Schattenarbeit & Dunkelsichtigkeit

Mindestens genauso wichtig wie die Lichtarbeit ist die Schattenarbeit. Ohne sie werden wir immer nur im Schatten unserer selbst stehen. Ohne tiefgreifende Schattenarbeit werden wir unser Licht nur oberflächlich leben können. Tief in unserem Inneren brodelt nämlich unsere Dunkelheit und manifestiert über unser Unterbewusstsein unaufgearbeitete Ängste und alle damit einhergehenden Energien des negativen Pols. Alles was uns stresst, alles was uns belastet, alles wovor wir weglaufen, alles wovor wir Angst haben, alles was wir unterdrücken, alles was wir nicht in unserem Leben haben wollen, alles was wir am liebsten aus unserem Leben streichen wollen, alles was wir zutiefst verurteilen und alles worüber wir Hass empfinden, kann zu einem umfassenden Schattenproblem für uns werden. All diese Dinge kontrollieren unser Leben aus der Dunkelheit heraus und wir können sie meist nicht wahrnehmen. All diese Themen agieren in unserem Schattenbereich und wirken für uns wie Fesseln, Ketten und Ballast für unser Potenzial. Wir sperren uns sozusagen selbst ein und halten uns selbst unten, ohne es wirklich zu bemerken. Besser gesagt, unser Schattenselbst macht das für uns, das auch Teil von uns ist. Dieses Schattenselbst haben wir meist im Laufe unseres Lebens in unseren energetischen Keller versteckt. Wir haben viele Strategien entwickelt, unsere dunkle Seite zu verbergen und zu verstecken. In den Momenten, in denen wir gerade am schwächsten sind bzw. nicht in unserer Mitte sind, kommt diese dunkle Seite zum Vorschein und übernimmt die Kontrolle über unser Handeln. Unser Schattenselbst wird immer stärker, je mehr wir versuchen, es zu unterdrücken und einzukerkern. Wir sind nicht nur Licht und Liebe. Wir haben auch unsere dunklen Aspekte. Die folgenden Übungen sollen dir helfen, diese herauszufinden, offenkundig zu machen, wahrzunehmen, einzuladen, in dein Herz zu schließen, aus ihnen zu lernen und die Geschenke dahinter zu sehen.

Schmerzkonfrontation

Wir alle wollen keinen Schmerz und tun in unserem Leben alles, damit wir keinen Schmerz erfahren müssen. Das funktioniert leider nicht, weil Schmerz Teil dieser Welt ist und eine wichtige Aufgabe erfüllt. Schmerz wird nur noch schmerzhafter, wenn du ihn aussperrst. Lerne also, dass Schmerz gut und dienlich für dein Wachstum ist. Beginne damit, deinen inneren Schmerz zu triggern, zu konfrontieren und anzunehmen. Dann geschieht Heilung und Traumata können sich ganz automatisch lösen. Du wirst dich frei und unbeschwert fühlen. Deinen tiefstliegenden Schmerz kannst du auf vielerlei Arten stimulieren. Das wichtigste ist, dass wenn dieser seelische Schmerz aufkommt, du anfängst ihn immer mehr zuzulassen und den Widerstand gegen diesen Schritt für Schritt loslässt. Du musst kein Masochist werden. Aber du kannst deine seelischen Schmerzen triggern durch körperliche Schmerzen, die einen sehr positiven Effekt auf dein Gesamtsystem haben wie Sport, Muskeltraining, Dehnungsübungen, Eisbaden, Kälteduschen oder Sauna. Du kannst auch intensive Atemarbeit durchführen oder deinen Körper bewusst zittern lassen (neurogenes Zittern), damit etwas in dir ausgelöst wird. Du kannst emotional aufgeladene Musik hören, um Erinnerungen hochkommen zu lassen. Fühle dich immer so tief es dir gerade möglich ist in den Schmerz hinein und lasse ihn einfach da sein. Das bedeutet Schmerzkonfrontation. Wenn Schmerzen im Alltag auftreten, lasse sie da sein. Glaub mir, das bewirkt Heilung.

Angst ist der Kompass

Angst ist ab sofort dein Kompass für deine Schattenwelt. Überall dort wo du Angst verspürst, genau dorthin wirst du den Kurs setzen. Niemand erwartet von dir Hals über Kopf in all deine Ängste hineinzuspringen. Aber was jeder tun kann, ist sich seinen Ängsten Schritt für Schritt zu stellen. Den einen schneller und den anderen eben langsamer. Ängste zeigen unser verborgenes Potenzial auf, das freigeschaltet werden möchte. Wenn wir immer nur das tun, was wir gut können, dann findet keine tiefgründige Entwicklung in uns statt. Wenn du all deine Schattenaspekte kennenlernen möchtest bzw. wenn du dein dunkles Selbst offenbaren willst, dann beobachte dich, wie du reagierst, wenn dich die Angst überkommt. Was kommt alles hoch, wenn du Angst hast?

Wie verändert sich dein Charakter, wenn du Angst hast? Wie behandelst du andere Wesen, wenn du Angst hast? Bist du dann immer noch so voller Liebe und Licht? Oder schaust du nur noch auf dein eigenes Überleben und handelst nach niederen Trieben? Genau das musst du herausfinden und genau aus diesem Grund ist es so wichtig, seine Ängste bewusst zu konfrontieren, damit du lernst mit ihnen bewusst umzugehen, anstatt dein unterbewusstes Schattenselbst die Kontrolle übernehmen zu lassen. Dein unterbewusstes Schattenselbst handelt meist wie ein Monster und richtet erheblichen Schaden an. Dieses „Biest“ solltest du unter gesunde Kontrolle bringen und das schaffst du, indem du freiwillig deine Angst als Kompass nutzt.

- ▶ Du hast Angst vor Einsamkeit? Gehe deinen Weg, auch wenn das erstmal bedeutet alleine zu sein! Spüre die Angst vor Einsamkeit und in der Einsamkeit! Akzeptiere sie und schließe sie in deine Liebe ein! Erkenne, dass dich diese Einsamkeit nicht zerstören kann! Sie kann dir nur verborgenes und ungeliebtes Potenzial aufzeigen!
- ▶ Du hast Angst vor Versagen und Ablehnung? Zeige dich der Welt, mache Fehler und lasse dich ablehnen! Spüre die Angst vor Zurückweisung, vor Fehlern und vor Ausschließung und auch währenddessen! Akzeptiere sie und schließe sie in deine Liebe ein! Erkenne, dass dich dieses Versagen nicht zerstören kann! Es kann dir nur verborgenes und ungeliebtes Potenzial aufzeigen!
- ▶ Du hast Angst vor einem gebrochenen Herzen? Gehe Beziehungen mit anderen Wesen ein! Spüre die Angst vor dem Herzschmerz, vor dem Betrogen werden und vor dem Ausgenutzt werden etc.! Akzeptiere sie und schließe sie in deine Liebe ein! Erkenne, dass dich dieser Herzschmerz nicht zerstören kann! Er kann dir nur verborgenes und ungeliebtes Potenzial aufzeigen!

Bade in deiner Negativität

Eine ganz einfache und natürliche Übung, bei der du negative Gedanken, negative Gefühle und negative Seinszustände nicht wie üblich wegschiebst, übertönst oder kaschierst, sondern einfach darin badest.

Das bedeutet, dass du deine Negativität nicht um jeden Preis loswerden möchtest, sondern diese umarmst, in dein Herz schließt und einfach da sein lässt. Du lädst sie förmlich ein hochkommen und sich ausbreiten zu dürfen, damit du sie in Liebe wieder loslassen kannst. Du hältst ein kleines Kaffeekränzchen mit ihr und nachdem ihr euch amüsanter unterhalten habt, bittest du sie wieder zu gehen. Deine Aufgabe besteht also darin, in deine Dunkelheit einzutauchen, diese zu beobachten, sie wahrzunehmen, in sie hineinzufühlen und hineinzuspüren. Du verbringst einfach Zeit mit ihr und glaub mir, du wirst einiges von ihr über dich und das Sein/Leben lernen. Mit Negativität meine ich natürlich, wenn es dir das nächste Mal schlecht geht, wenn du hasserfüllt bist, wenn du zornig bist, wenn du eifersüchtig bist, wenn du wütend bist, wenn du dich schämst, wenn du Angst hast, wenn du dir Sorgen machst, wenn dich Gier überkommt, wenn du enttäuscht bist oder wenn du Durst nach Rache hast. All das, was wir spirituelle Menschen am liebsten einfach streichen würden, weil es uns runterzieht, weil es sich dunkel, schlecht und falsch anfühlt, genau damit sollten/müssten/dürften wir uns beschäftigen. Bade also in diesen Gefühlen und finde heraus, was sie dir sagen wollen. Finde ihre Ursachen heraus und glaube mir, die Ursachen befinden sich in dir und nicht außerhalb von dir. Das Außen ist nur der Auslöser deiner inneren Verdrahtung. Deine Aufgabe besteht darin, das „Warum“ dieser aufkommenden Dunkelheit in dir herauszufinden, Erkenntnisse daraus zu sammeln und diese Schattenanteile in dir wieder ins Licht zu bringen. Das gelingt dir am besten mit allumfassender und göttlicher Liebe. Du schließt sie alle in deine reine Liebe ein und lässt wieder los.

Die Triggerkarte

Befolge die folgenden Schritte der Triggerkarte, um deine Schatten- und Dunkel Aspekte ausfindig zu machen:

1. Lass dich triggern und konfrontiere dich auf alle möglichen Arten mit deinen Triggern. Lass die Sau raus und steigere dich in alles hinein, was dich nervt, belastet und stört.

2. Verurteile nun auf bewusste Weise die Situation oder die Menschen, die mit deinen Triggern etwas zu tun haben. Schiebe die Schuld bewusst darauf und lasse wieder alles, was in dir brodelt, raus.
3. Frage dich nun, was genau in dir getriggert wurde. Erforsche dich so umfassend wie möglich und gehe allen Ursachen auf den Grund. Sei schonungslos ehrlich zu dir. Welche Gefühle, Emotionen, Wunden, Schmerzen und Gedanken machen dich kaputt. Zeig dich verwundbar.
4. Erkenne und nimm wahr, wie sehr diese Trigger dein Leben kontrollieren. Stelle dich dieser Machtlosigkeit, dieser Angst und all ihren Ausprägungen, die durch diese Trigger in dir ausgelöst werden. Mach dich energetisch nackig und akzeptiere dein noch momentanes „Versagen“.
5. Auch wenn es schwer sein mag, versuche alle Geschenke hinter diesen Triggern zu finden. Es gibt immer irgendetwas Lichtvolles oder Positives. Sei dankbar dafür und konzentriere dich auf den Nutzen, den Vorteil und das Potenzial dieses ganzen Schmerzes mit all der Negativität in dir. Suche und finde die Erkenntnisse.
6. Schließe diesen Schattenteil bzw. diesen Trigger in dein Herz und hülle ihn in deine Liebe ein. Er hatte einen ganz speziellen Grund und wollte dir etwas ganz Wichtiges für dein Leben lehren und aufzeigen. Fühle dich in die Erkenntnis dieses Triggers hinein, lerne diesen Prozess zu lieben und mache es in Zukunft einfach Schritt für Schritt besser. Du kannst das. Genieße die Etappen deines Entwicklungsprozesses für dein Bewusstsein.

Dunkelsichtigkeit

Dunkelsichtigkeit ist meiner Erfahrung nach die Übung für Schattenarbeit schlechthin. Zusammen mit der Triggerkarte entfalten diese beiden Methoden die Magie wahrhaftiger Transformationsarbeit. Ganz einfach, klassisch und natürlich. Dunkelsichtigkeit ist sozusagen das Gegenteil von Hellsichtigkeit. Du beginnst damit dein Sein darauf einzustimmen, die Dunkelheit und die Schatten wahrzunehmen sowohl im Außen als auch in dir selbst. Du entwickelst ein Feingespür, wo genau die Dunkelheit in dir ihre Machenschaften treibt und wo dein

Schattenselbst seine Finger im Spiel hat. Dunkelsichtigkeit bedeutet, dass du dein Licht überall dorthin leuchtest, wo du dich niemals getraut hast hinzusehen bzw. wo du bisher immer weggeschaut hast. Es sind die dunkelsten Stellen deines Daseins, vor denen du immer die Augen verschlossen hast. All das, was du nicht sein wolltest. All das, wofür du dich geschämt hast. All das, wovor du Angst hattest. All das, womit du nichts zu tun haben wolltest. Diese Dinge beginnst du nun endlich wahrzunehmen und damit eröffnest du dir eine neue Welt dich selbst noch besser kennenzulernen und zu wachsen. Dunkelsichtigkeit ist der entscheidende Schlüssel, wenn es darum geht, deine Schattenseiten zu offenbaren. Es ist wie eine dunkle Introspektion, also eine dunkle Innenschau. Dein Ziel ist es, einfach alles, was du jemals und irgendwann vergraben und weggesperrt hast, bewusst wieder an die Oberfläche zu holen und damit zu arbeiten. Nutze die Dunkelsichtigkeit am besten zusammen mit deiner Triggerkarte. Die Triggerkarte ist perfekt für alltägliche Situationen, die dich triggern und belasten. Speichere dir diese Dinge ab und reflektiere sie nach Anleitung mit der Triggerkarte sofort oder wenn du Zeit und Ruhe hast. Die Dunkelsichtigkeit nutzt du einfach als Werkzeug, um in die Traumata deiner Vergangenheit zu schauen und diese dadurch zu triggern und hochkommen zu lassen. Mit der Dunkelsichtigkeit beginnst du bewusst zu fühlen und zu spüren, wo in deinem Sein sich deine Schatten noch überall versteckt haben. Die folgenden Fragen sollen dir dabei helfen tief in deine Dunkelheit zu tauchen und in ihr zu graben. Seelische Heilung wartet dort auf dich. Sei jetzt 100% ehrlich zu dir und finde heraus, wo du noch versteckte, dunkle und unreine Antriebe in deinem spirituellen Prozess hast.

Hier ein paar Inspirationsfragen für deine Dunkelsichtigkeit

- Was macht es mit mir, wenn mich ein anderer Mensch zurückweist?
- Was geschieht in mir, wenn andere Menschen über mich lästern?
- Was möchte ich über mich noch nicht sehen?
- Was kommt in mir hoch, wenn ich in einer Angstsituation bin?
- Warum sollte ich mich überhaupt verändern?
- Was gibt mir Stillstand?
- Welche Wahrheiten will ich über mich nicht hören?
- Warum will ich mich überhaupt verändern?
- Was ist mein dunkelstes und egoistischstes Motiv für Transformation, Heilung und Aufstieg?
- Wie fühle ich mich nach Ablehnung?
- Fühle ich mich überhaupt in meiner vollen Kraft und Energie wohl?
- Was würde passieren, wenn ich unbegrenzte Lebensenergie zur Verfügung hätte?
- Habe ich Angst davor, dass ich geliebte Menschen abstoße, wenn ich mich weiterentwickle?
- Wie fühle ich mich, wenn ich im Mittelpunkt und im Rampenlicht stehe?
- Möchte ich überhaupt von anderen für das, was ich bin und tue, gesehen werden?
- Genieße ich Kontakt mit Menschen oder sind es nur bestimmte Menschen, die ich leiden kann?
- Warum scheue ich eigentlich Konflikte?
- Kann ich gesunde Grenzen setzen?
- Können andere Menschen meine Grenzen akzeptieren?
- Halte ich überhaupt meine Grenzen und die Grenzen der anderen ein?
- Würde ich mich mein gesamtes Leben verstecken wollen?
- Warum will ich ein ruhiges und entspanntes Leben führen?
- Warum liebe ich es insgeheim zu leiden?
- Was gibt mir meine Opferrolle?

- Warum liebe ich es insgeheim mich zu beschweren und zu lästern?
- Kann ich damit umgehen, wenn mich andere verletzen?
- Was würde ich mit vollkommener Glückseligkeit, Balance und Frieden tun?
- Was würde ich machen, wenn ich der reichste Mensch der Erde wäre?
- Was würde ich mit unendlich viel Freiheit anfangen?
- Habe ich Angst vor der unbekanntem Seite meiner Veränderung?
- Kann ich den Schmerz der Veränderung ertragen, wenn ich mein altes Ich loslasse?
- Wer bin ich dann eigentlich, wenn ich meine momentanen Ziele erreicht habe?
- Wenn ich meine Vision erreicht habe, kann ich mich dann der erneuten Leere stellen, die unausweichlich aufkommen wird?
- Fühle ich mich unwohl, wenn ich mich einem anderen Menschen öffne?
- Bin ich bereit mich nackig, roh und echt zu zeigen?
- Bin ich stark genug, um meine innere Wahrheiten und Weisheiten mit der Welt zu teilen?
- Warum muss ich immer gewinnen und siegen?
- Kann ich mich auch dann reinen Herzens lieben, wenn ich total versagt habe?
- Könnte ich damit leben, dass mein bisheriges Leben eine einzige Lüge war?
- Habe ich Angst davor Fehler zu machen?
- Habe ich ein Problem damit nicht gut genug für die Menschen, für die Welt und für mich zu sein?
- Müssen mich immer alle Menschen akzeptieren und annehmen, so wie ich bin?
- Was macht es mit mir, wenn andere mich hassen?
- Was löst es in mir aus, wenn andere neidisch auf mich sind?
- Was passiert in mir, wenn ich zur Sau gemacht werde?
- Stört es mich, wenn ich nicht verstanden werde?
- Warum falle ich immer wieder in eine Sinnlosigkeitsspirale?

- Was möchte ich anderen über mich unter keinen Umständen mitteilen?
- Was will ich nicht, dass andere über mich wissen?
- Glaube ich wirklich, dass das, was ich gerade tue, mich langfristig glücklich machen wird?
- Glaube ich an bedingungslose Liebe?
- Glaube ich wirklich an einen liebenden Gott und Urschöpfer, der es gut mit seinen Kindern meint?
- Ist für mich alles vom Zufall durchzogen?
- Glaube ich an den Urgrund oder an einen Urzufall?
- Liebe ich das, was ich gerade beruflich tue?
- Kann ich die Welt so akzeptieren, wie sie ist?
- Was fehlt mir an der Welt?
- Warum habe ich mich überhaupt hier inkarniert?
- Was wäre gerade das wichtigste für mich?
- Was ist meiner Meinung nach mein größtes Problem?
- Woran scheitere ich immer wieder?
- Welcher Herausforderung möchte ich mich einfach nicht stellen?
- Welche Gedanken und Gefühle quälen mich beim Schlafengehen, in der Nacht, bei Schlaflosigkeit und beim Aufwachen?
- Welche Charaktereigenschaften sind es, die ich an anderen Menschen und an mir abstoßend finde?
- Was mögen die Menschen an mir nicht?
- Würde ich mich wirklich erfolgreich fühlen, wenn ich plötzlich alles schaffe, was ich anpacke?
- Wäre ich endlich glücklich, wenn ich allmächtig und allwissend wäre?
- Was raubt mir die Lebensfreude?
- Was brauche ich alles, um Lebensfreude zu empfinden?
- Hatte ich schon einmal einen Gedanken, bei dem ich selbst erschrocken bin?
- Wie oft am Tag mache ich mich eigentlich klein und fertig?
- Wann kommen meine inneren Dämonen am stärksten hoch?
- Was kann ich an mir selbst einfach nicht akzeptieren?
- Welche Teile in mir verstecke ich vor anderen?

- Was kann ich an anderen Menschen überhaupt nicht leiden?
- Muss ich mein Versagen immer schön reden und mit Phrasen wie „ist ja alles nur eine Erfahrung überdeckeln“, obwohl mir eigentlich kotzübel ist?
- Was lässt mich total verrückt spielen und was bringt mich total auf die Palme?
- Was verurteile ich an anderen Menschen am meisten?
- Will ich wirklich, dass mein Leben leicht ist oder liebe ich die Schwere, um mir selbst oder anderen etwas zu beweisen?
- Will ich die Ursachen meiner Leiden nur kennen und beschuldigen?
- Was bringe ich mir mit meinen Handlungen selbst bei?
- Was muss passieren, damit ich mich verändere, damit ich endlich alle Hintertüren verschließe und durch die Türe meiner Lebensaufgabe gehe?
- Warum muss mein Lebenschaos immer überkochen, bis ich mich endlich verändere?
- Wie will ich vollkommen werden, wenn ich ständig vor meinen Unvollkommenheiten wegrenne?
- Was in mir produziert meinen aktuellen Seinszustand und was nährt ihn?
- Was für ein Mensch will ich sein und was will ich nicht sein?
- Bin ich auch einmal bereit meinen Tag roh zu leben oder muss ich immer alles mit Zuckerlies, Geschmacksverstärkern, Suchtmitteln und dergleichen schön schminken?
- Kann ich mein Leiden und meine Schmerzen auch einmal roh ertragen oder muss ich sie immer mit Genussgiften unterdrücken?
- Wann bin ich bereit von innen heraus zu strahlen, anstatt mein inneres schwarzes Loch mit grellen Farben zu übertönen?
- Wann bin ich gelangweilt davon, im Außen nach Schuldigen für mein Versagen zu suchen?
- Wann höre ich endlich damit auf, meine inneren und unbequemen Wahrheiten über mich selbst zu unterdrücken?
- Will ich eine berechenbare Kopie meines Gestern leben oder ein unberechenbares Abenteuer meines Herzens?
- Was tue ich alles, damit ich geliebt, anerkannt und gefeiert werde von Freunden, Familie und der Masse und welche Dinge sind das?

- Laufe ich insgeheim mit einem Schild umher, wo drauf steht „bin ich wichtig, werde ich geliebt, werde ich anerkannt“?
- Was habe ich gelernt, seitdem ich diese Schmerzen damals ertragen musste und diese Ketten an den Beinen tragen musste?
- Welche spezielle Fähigkeit habe ich entwickelt, nur weil ich damals diese Schmerzen erlitten habe?
- Muss ich anderen Menschen immer unterschwellig zeigen, wie wertvoll, wie glücklich, wie liebenswert, wie wichtig und wie gut ich bin? Brauche ich also insgeheim immer die Bestätigung anderer?
- Nutze ich Spiritualität zum Großteil für mein Wohlbefinden, meine Wünsche, meine Manifestationen, meine Visionen und meine Träume? Ist Spiritualität insgeheim zu einem neuen Materialismus für mich geworden?
- Hilfe ich anderen Menschen wirklich aus reinem Herzen heraus oder sabotiere ich damit insgeheim meine eigene Entwicklung durch eine ehrenvolle Ablenkung?
- Sind meine Handlungen darauf ausgerichtet, vor der Welt und vor meinem Schicksal zu fliehen?
- Halte ich mich durch Selbstliebe, Persönlichkeitsentwicklung, Veganismus, Weisheitslehren, Manifestation, Geheimwissen etc. unterbewusst für etwas Besseres?
- Bin ich in die Spiritualität aus Angst geflüchtet, weil ich mein Leben an die Wand gefahren habe?
- Ist Spiritualität eine Ersatzreligion für mich geworden?
- Bitte ich Gott und die geistige Welt immer nur um Hilfe, wenn es mir schlecht geht, ansonsten sind sie mir egal?
- Beschäftige ich mich nur mit Spiritualität, wenn ich krank bin, wenns mir jedoch wieder gut geht, mache ich eigentlich weiter wie zuvor?
- Nutze ich Spiritualität wirklich für echte Entwicklung, Heilung und Aufstieg und auch für Meisterung, Befreiung und Liebe? Oder nutze ich spirituelles Wissen nur, damit es mir besser geht, damit ich meine persönlichen Ziele erreichen kann oder damit ich meine materiellen Wünsche manifestieren kann?
- Ist mein Handeln lediglich darauf ausgerichtet, spirituelle Komfortzonen aufzubauen?
- Will ich mich selbst zu Gott machen oder bin ich bereit der höchsten göttlichen Ordnung zu dienen?

- Bin ich wirklich gerade dabei mich aus meinen selbstaufgebauten Gefängnissen bzw. meiner Matrix zu befreien oder lebe ich gerade nur in einer scheinbar freieren Matrix genannt Spiritualität?
- Bin ich wirklich ganz erwacht oder nur in einer höheren Realität aufgewacht, wie in einem Traum im Traum?
- Wie wichtig ist mir ein Traumpartner, ein tolles Leben, viel Geld, schöne Villen, Berühmtheit, Macht etc. wirklich? Wie weit würde ich dafür gehen? Wen und was würde ich dafür alles verraten, wenn es keine Konsequenzen für mich gäbe?

Hier ein paar Beispielthemen für weiteren Tiefgang

- ▶ Was lösen die folgenden Begriffe in mir aus?
- ▶ Welche Begriffe triggern etwas in mir und in meiner Vergangenheit und was?
- ▶ Wo tritt Anspannung und Unwohlsein auf?
- ▶ Was davon geht mir auf die Nerven?
- ▶ Was belastet mich daran?
- ▶ Was verabscheue ich davon?
- ▶ Wo sind meine Schwächen?

Abhängigkeit

Arroganz

Vorwürfe

Dummheit

Zwang

Kontrolle

Unehrlichkeit

Kindlichkeit

Rache

Konflikt

Depression

Intoleranz

Unglück

Voreingenommenheit

Scham

Gewalt

Verärgerung

Enttäuschung

Wetteifer

Naivität

Anpassung

Kritik

Pessimismus

Dominanz

Ungerechtigkeit

Aggression

Unauthentizität

Frust

Stress

Erwartungen

Alles-Köner

Weinerlichkeit

- Herzlosigkeit
- Unbewusstheit
- Gedankenlosigkeit
- Geiz
- Asexualität
- Narzissmus
- Egozentrik
- Wut
- Erwartungen
- Unterdrückung
- Unordnung
- Vergnügungslust
- Einsamkeit
- Bewertung
- Machtlosigkeit
- Unterbrechung
- Ungeduld
- Hilflosigkeit
- Gier
- Geschwätz
- Angst
- Extravaganz
- Neid
- Misstrauen
- Herzschmerz
- Frömmigkeit
- Undankbarkeit
- Gnadenlosigkeit
- Hinterhalt
- Eitelkeit
- Sexsucht
- Ego
- Hochmut
- Verlogenheit
- Perfektionismus
- Rechthaberei
- Übertreibung
- Faulheit
- Verurteilung
- Mitgefühl
- Eifersucht
- Minderwertigkeit
- Ignoranz
- Schwere
- Schuld
- Trauer
- Missgunst
- Peinlichkeit
- Chaos
- Verzweiflung

- Verwundbarkeit
- Sorgen
- Panik
- Kraftlosigkeit
- Wertlosigkeit
- Kompetenz
- Missbrauch
- Zurückweisung
- Entmutigung
- Treue
- Langeweile

- Unsicherheit
- Verwirrung
- Nervosität
- Überreizung
- Entschlossenheit
- Sturheit
- Versagen
- Ekel
- Unversöhnlichkeit
- Missverständnis
- Rastlosigkeit

7. Chakraheilung und Kundaliniaktivierung

Die universelle Lebensenergie umgibt uns überall. Energie, Schwingung und Frequenz sind die Grundbausteine der Schöpfung. Alles ist Energie und so finden wir diese Energie auch in unserem Geist, in unserer Seele und in unserem Körper. Energie steuert unser Leben und unser Dasein. Dafür braucht es spezielle Energiezentren, die alle ganz spezifische Aufgaben haben. Die Energiefelder nennt man Chakras. Es ist die Rede von 114 Chakras, die alle unterschiedliche Punkte im (Energie)Körper haben. Sie sind hauptsächlich für den inneren Energieaustausch verantwortlich. Besonders wichtig sind jedoch die 7 Hauptchakras, auf die wir uns hier konzentrieren. Das Wort Chakra stammt selbst aus dem Sanskrit und bedeutet soviel wie Rad, Diskus oder Wirbel. Ein Chakra stellt also die innere Antriebskraft in unserem Körper dar. Im Optimalfall ist jedes dieser Chakras in Bewegung und treibt uns an. Die Chakras symbolisieren auch die energetische Verbindung zwischen Körper, Seele und Geist. Sie sind eine Verbindungsbrücke und eine Schaltzentrale zugleich. Manchmal kann es dazu kommen, dass diese Brücken und diese Zentralen gewisse Blockaden aufweisen, die das freie Fließen deiner inneren Energien verhindern. Geschieht das über einen längeren Zeitraum, dann reden wir von Stagnationen, Blockaden oder Problemen in den entsprechenden Lebensbereichen. Wenn du lernst, die 7 Chakras zu öffnen, zu reinigen, zu heilen, zu aktivieren und im Gleichgewicht zu halten, dann wird sich deine Kundalinienergie automatisch aktivieren. Sie ist ein wichtiger Bestandteil unseres Energiesystems. Du kannst sie dir als Energiebahn vorstellen, die die Hauptchakras entlang der Wirbelsäule koordiniert und verbindet. Mit der Aktivierung wird deine spirituelle Kraft freigeschaltet und dein gesamtes Sein beginnt sich zu transformieren. Du steigst zu einem wahrhaftigen Meister über Körper, Seele und Geist auf. Du wirst der Meister über deine Energie werden und lernst diese zu transformieren und zu lenken. Nutze die folgende Auflistung, um deine Chakras besser kennenzulernen, besser aufeinander abzustimmen und besser anwenden zu können. So kannst du dein Energiesystem bewusster ausbalancieren und einsetzen. Stelle dir ein unbelastetes und reines Herz eines Kindes ohne Blockaden vor, mit den Erfahrungen eines Erwachsenen. Dort soll es für dich wieder hingehen. Pflege deine Chakras und werde zum Meister deines Energiesystems.

Wurzelchakra

Das Wurzelchakra ist lokalisiert am Damm bzw. am Steißbein. Es ist mit der Farbe Rot verknüpft. Es ist die Basis der 7 Hauptchakras und stellt das Fundament und die Wurzel dar. Alles, was mit unserer Grundversorgung zu tun hat, befindet sich energetisch in diesem Energiezentrum.

Es steht in engem Zusammenhang mit:

- Erdung
- Urtrieb
- Stabilität
- Physische Bedürfnisse
- Sicherheit
- Überleben
- Manifestation
- Materielle Welt
- Stofflichkeit und Körperlichkeit
- Grundvitalität und Grundgesundheit

Es wird blockiert durch und äußert sich in:

- Existenzangst
- Todesangst
- Furcht
- Unsicherheit
- Verdauungsprobleme
- Schmerzen im unteren Rücken
- Chronisches Festhalten und Klammern
- Kontrollsucht
- Aggression
- Überlebens-Kampf
- Trägheit
- Selbstsucht
- Gier und Neid
- Kernkrankheiten
- Depression

Es wird geheilt durch:

- Grundsicherheit meistern
- Finanzieller Überfluss
- Ausgeglichenheit herstellen

- Grundbedürfnisse erfüllen
- Erdung und Naturverbindung
- Gemeinschaft und Familie stärken
- Ur-Vertrauen intensivieren
- Vitalität und Gesundheit wahren

Nutze dieses Mantra:

Ich bin die Quelle der Sicherheit, Stabilität und Erdung.

Ich bin geschützt. Für mich ist immer gesorgt. Ich bin im Urvertrauen.

Sakralchakra

Das Sakralchakra ist lokalisiert am Unterbauch bzw. über den Geschlechtsteilen. Es ist mit der Farbe Orange verknüpft. Es ist die Kreativität der 7 Hauptchakras und stellt den Selbstwert dar. Alles, was mit Lebensfreude und Bestimmung zu tun hat, befindet sich energetisch in diesem Energiezentrum.

Es steht in engem Zusammenhang mit:

- Befriedigung und Freude
- Leidenschaft
- Genuss und Spaß
- Emotionen
- Beziehungen
- Sexualität
- Selbstwert
- Kreativität
- Intimität

Es wird blockiert durch und äußert sich in:

- Schuld
- Scham
- Lebensunlust
- Abhängigkeit und Sucht
- Völlerei und Partyrausch
- Zwang
- Wutausbrüche

- Druck
- Triebgesteuertheit
- Depression
- Sexualstörung
- Emotionslosigkeit
- Unausgeglichenheit

Es wird geheilt durch:

- Kreative Tätigkeiten
- Bestimmung leben
- Nähe und Berührung
- Lustbefriedigung
- Vergnügung und Spaß
- Leidenschaften nachgehen
- Balance zwischen Arbeit und Freizeit

Nutze dieses Mantra:

Ich bin die Quelle der Lebensfreude, Kreativität und Leidenschaft.
 Das Leben ist schön. Ich erlaube mir zu genießen. Ich schätze mich wert.

Solarchakra

Das Solarchakra ist lokalisiert am Oberbauch bzw. Bauchnabel. Es ist mit der Farbe Gelb verknüpft. Es ist der Motor der 7 Hauptchakras und stellt die Energieversorgung dar. Alles, was mit unserer Willensstärke und Lebenskraft zu tun hat, befindet sich energetisch in diesem Energiezentrum.

Es steht in engem Zusammenhang mit:

- Willensstärke
- Persönliche Kraft
- Lebensenergie
- Selbstvertrauen
- Selbstwertschätzung
- Motivation
- Selbstdisziplin
- Identität

- Logik
- Bauchgefühl

Es wird blockiert durch und äußert sich in:

- Zurückhaltung
- Unterwerfung
- Selbstsabotage
- Sorgen und Zweifel
- Machthunger
- Sehnsucht
- Stagnation und Stillstand
- Unentschlossenheit
- Prokrastination
- Hilfsbedürftigkeit
- Ehrgeiz
- Kontrollwahn
- Leberprobleme
- Verdauungsprobleme

Es wird geheilt durch:

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Energiemanagement
- Verdauungsförderung
- Persönlichkeitsentwicklung
- Selbstentfaltung
- Selbstvertrauen stärken
- Selbstsicherheit entwickeln
- Seinen Werten treu bleiben

Nutze dieses Mantra:

Ich bin die Quelle der Lebensenergie, der Willensstärke und des Selbstvertrauens. Ich bin mit mir selbst vollkommen zufrieden. Ich bin in meiner Kraft. Ich habe einen eisernen Willen.

Herzchakra

Das Herzchakra ist lokalisiert im Brustbereich bzw. am Herzraum. Es ist mit der Farbe Grün verknüpft. Es ist die Verbindung der 7 Hauptchakras und stellt die Mitte dar. Alles, was mit unseren Gefühlen und Emotionen zu tun hat, befindet sich energetisch in diesem Energiezentrum.

Es steht in engem Zusammenhang mit:

- Liebe
- Vertrauen
- Hingabe
- Harmonie
- Verständnis
- Empathie
- Hoffnung
- Bedingungslosigkeit
- Offenheit
- Balance
- Vergebung
- Einfühlungsvermögen

Es wird blockiert durch und äußert sich in:

- Hass, Neid, Missgunst, Rache
- Aufopferung
- Selbstausbeutung
- Grenzverlust
- Trennung
- Spaltung
- Härte
- Egozentrik
- Isolation
- Einsamkeit
- Kampf
- Narzissmus
- Verurteilung
- Emotionslosigkeit
- Herzlosigkeit

Es wird geheilt durch:

- Bedingungslose Liebe
- Selbstliebe

- Herzöffnung
- Geborgenheit
- Vergebung
- Verwundbarkeit
- Fallen lassen
- Emotionale Sicherheit
- Einheit leben
- Innere Ordnung herstellen
- Der Schöpfung dienen
- Balance zwischen Geben und Nehmen schaffen

Nutze dieses Mantra:

Ich bin die Quelle der Herzenergie, Empathie und Balance.
 Ich empfangе Liebe. Ich gebe Liebe. Ich bin Liebe.

Halschakra

Das Halschakra ist lokalisiert am Kehlkopf bzw. am Hals. Es ist mit der Farbe Blau verknüpft. Es ist der Kommunikationskanal der 7 Hauptchakras und stellt die Brücke zur Außenwelt dar. Alles, was mit Selbsta Ausdruck und Kommunikation zu tun hat, befindet sich energetisch in diesem Energiezentrum.

Es steht in engem Zusammenhang mit:

- Wahrhaftigkeit
- Klarheit
- Authentizität
- Kommunikation
- Körpersprache
- Selbsta Ausdruck
- Individualität
- Musik
- Klang
- Zuhören
- Sprechen
- Schreiben
- Verstand

Es wird blockiert durch und äußert sich in:

- Lügen
- Streit
- Manipulation
- Flucht
- Dominierung
- Sozialer Rückzug
- Anerkennungssucht
- Aufdrängung
- Dogmatismus
- Wortfindungsstörungen
- Sprachfehler
- Hals- und Kehlkopfprobleme
- Unsicherheit
- Zurückweisung und Ablehnung

Es wird geheilt durch:

- Selbsta Ausdruck
- Sich zeigen
- Erfüllung manifestieren
- Bestimmung und Lebensaufgabe leben
- Rhetoriktraining
- Körpersprache lernen
- Netzwerk aufbauen
- Interaktionen mit Menschen
- Innere Wahrheit sprechen
- Authentizität leben
- Vergangenheit ruhen lassen
- Ausdruckskraft optimieren
- Sich in die Welt einbringen

Nutze dieses Mantra:

Ich bin die Quelle der Entfaltung, Wahrhaftigkeit und Authentizität.
Ich kommuniziere Klarheit. Ich lasse meine Individualität aufblühen. Ich
lebe meine Erfüllung.

Stirnchakra

Das Stirnchakra ist lokalisiert an der Stirn bzw. am dritten Auge. Es ist mit der Farbe Violett verknüpft. Es ist die Intuition der 7 Hauptchakras und stellt das Tor zu übersinnlichen Fähigkeiten dar. Alles, was mit spirituellen Erfahrungen und Erlebnissen zu tun hat, befindet sich energetisch in diesem Energiezentrum.

Es steht in engem Zusammenhang mit:

- Intuition
- Einsicht
- Psyche
- Hellsichtige Wahrnehmung
- Vorstellungskraft
- Telepathie
- Channeling
- Astralreisen
- Luzides Träumen
- Visionen
- Verbindung zum höheren Selbst

Es wird blockiert durch und äußert sich in:

- Illusionen
- Psychische Störungen
- Glaubensverlust
- Gottlosigkeit
- Drogenmissbrauch
- Vergiftung und Vermüllung
- Konzentrationsstörungen
- Albträume
- Materielle Verstrickungen
- Ablenkung
- Verwirrung
- Täuschung
- Zerstreutheit
- Trübheit
- Verstandesdominanz

Es wird geheilt durch:

- Achtsamkeit trainieren
- Meditativ werden

- Wahrnehmungsoptimierung
- Konzentrationsübungen
- Mentaltraining
- Visualisierung und Vorstellungskraft stärken
- Reinigung und Entgiftung (physisch & energetisch)
- Klarheit schaffen
- Gedächtnis und Gehirn stärken
- Bewusstseinsweiterung
- Hellsichtigkeitstraining

Nutze dieses Mantra:

Ich bin die Quelle der Einsicht, Achtsamkeit und Konzentration.
 Ich öffne die Tore für höhere Bewusstseinsphären. Ich lasse mich von meiner Intuition und der göttlichen Urquelle leiten und führen.

Kronenchakra

Das Kronenchakra ist lokalisiert an der Schädeldecke bzw. über dem Kopf. Es ist mit der Farbe Weiß verknüpft. Es ist die Transzendenz der 7 Hauptchakras und stellt das göttliche Selbst dar. Alles, was mit Erleuchtung und universellem Bewusstsein zu tun hat, befindet sich energetisch in diesem Energiezentrum.

Es steht in engem Zusammenhang mit:

- Pure kosmische Energie
- Universelles Bewusstsein
- Allwissenheit
- Weisheit
- Göttliche Urquelle
- Göttliche Liebe
- Erleuchtung
- Tor zu höheren Dimensionen
- Spirituelle Welt
- Transzendenz

Es wird blockiert durch und äußert sich in:

- Anhaftungen

- Materialismus
- Egodominanz
- Realitätsflucht
- Erschöpfung
- Sinnlosigkeit
- Depression
- Identitätsverlust
- Abkopplung von Gott

Es wird geheilt durch:

- Frieden schaffen
- Innere Glückseligkeit leben
- Erweckung spiritueller Kräfte
- Vollendung und Vervollkommnung
- All Eins Sein
- Lebensaufgabe meistern
- Göttliche Verbindung herstellen
- Dunkelheit überwinden und Licht ausstrahlen
- Ein Leuchtfeuer der Liebe sein
- Gottes Schöpfung dienen
- Sein Leben spirituellen Erkenntnissen widmen

Nutze dieses Mantra:

Ich bin die Quelle der reinen göttlichen Liebe, der göttlichen Weisheit und des göttlichen Bewusstseins. Ich bin eins mit der allerhöchsten göttlichen Liebesenergie. Ich bin erleuchtetes Bewusstsein.

Merke dir:

Nutze die Chakras als Wegweiser für deine spirituelle Entwicklung. Studiere die 7 Hauptchakras und arbeite dich durch die entsprechenden Themenbereiche, um deine Kundalini-Energie zu entfesseln, bis sinnbildlich die materielle Schlange zum spirituellen Vogel aufsteigt. Dazu musst du alle Energieräder aktivieren und die verknüpften Lebensbereiche meistern.

8. Seelenveredelung

Wer oder was bist du eigentlich in deiner tiefsten Essenz? Warum hast du dich hier auf der Erde inkarniert? Welche Rolle spielst du jetzt gerade auf der Erde? Welchen Charakter hast du dir dafür ausgesucht? Auf all diese Fragen wird in meiner Buchreihe „Heile Dich Selbst“ tiefgründig eingegangen. In diesem Arbeitsbuch möchte ich sie nur ganz kurz anreißen, um dein Gedächtnis aufzufrischen. In unserer Essenz sind wir reines und pures Sein, das sich bewusst sein kann. Wir haben uns alle aus individuellen Gründen hier auf die Erde inkarniert, um ganz spezielle Erfahrungen zu erleben. All diesen Gründen liegt jedoch eines gemeinsam. Wir wollten uns als Teil des göttlichen Allbewusstseins erfahren, weiterentwickeln, heilen und wieder in höhere Bewusstseinssebenen aufsteigen. Wir alle sind wie ein individueller Bewusstseinschnittpunkt mit Geist, Seele und Körper und für die oben aufgezählten Inkarnationsgründe haben wir uns eine spezifische Rolle und einen spezifischen Charakter ausgesucht. All diese Grundumstände und Grundeigenschaften, die diese Auswahl mit sich brachten, bringen und bringen werden, sind optimal für unsere Erfahrung und Entwicklung geeignet. Jedem von uns liegt ein fundamentaler Archetypus zu Grunde und mit steigender Bewusstseinsreife können wir zu einem vollkommenen Wesen heranwachsen, das all diese Archetypen in uns selbst vereint. Zuvor wäre es jedoch sehr ratsam, diese Archetypen kennenzulernen, zu verstehen, zu spüren und anwenden zu können. Dabei hilft uns die Lehre der Archetypen, die westliche, chinesische und vedische Astrologie, die Numerologie und das Human Design. Es geht hier ganz besonders um unsere Selbstfindung und Selbsterkenntnis. Ich möchte dir die Basis drei dieser Werkzeuge kurz vorstellen, damit du für dich selbst auch noch weiter recherchieren und tiefer gehen kannst. Das soll dir helfen, alle Grundtypen einmal kennenzulernen, damit du dich selbst besser erfahren kannst. Ich rate dir zusätzlich, einen Experten in Astrologie, Numerologie und/oder Human Design aufzusuchen bzw. dir eine individuelle Lesung geben zu lassen. Mir hat es sehr geholfen mich selbst, meine Mitmenschen und die Welt besser zu verstehen und zu fühlen.

Die Vorteile dieser Werkzeuge

- Du wirst neue und unbekannte Bereiche deiner Seele und deiner Persönlichkeit erkunden, um noch tiefgreifender an dir arbeiten zu können.
- In allen wichtigen Lebensbereichen kannst du nocheinmals deutliche Fortschritte machen, weil du ein tiefgründiges Verständnis und Gespür für Dich und die Menschen hast.
- Du kannst lang vergessene Geschenke über deine tieferliegende Persönlichkeit und deinen Charakter ausgraben, um dein Leben noch besser zu meistern.
- Du wirst zu einem ganzen, reifen und integren Menschen, der über seine Stärken und Schwächen Bescheid weiß.
- Du lernst dich selbst nicht nur an der Oberfläche, sondern auch in einer Tiefgründigkeit kennen, um alle Aspekte deines Seins auszuschöpfen.
- Dadurch lernst du auch, andere auf einer tieferen Ebene zu verstehen und zu fühlen.
- Alte Wunden und Traumata kannst du durch diese Selbstfindung besser entdecken, auflösen und heilen.
- Du wirst dich noch mehr verbunden zu dir selbst, anderen Wesen und der Welt fühlen.
- Mithilfe dieser Selbsterkenntnis kannst du in deine wahre Macht eintauchen und Selbstermächtigung noch besser leben.
- Du erhältst die Möglichkeit, alle Facetten universellen Seins und somit von dir selbst kennenzulernen, um diese sodann in dein Herz zu schließen und in deine Liebe zu hüllen.
- Das alles ebnet dir den Weg zu mehr Selbsterkenntnis, Selbstermächtigung und Selbstheilung.

Ganz wichtig!

Es geht nicht ausschließlich darum, was du jetzt gerade bist, sondern zu was du alles werden kannst und was du für deinen Lebensweg brauchst. Alles befindet sich in ständigem Wandel.

Verschmelze mit dieser ewiglichen Transformation
im Hier und Jetzt.

Lasse dich nach einer astrologischen, psychologischen oder numerologischen Lesung nicht einschränken oder in eine Schublade stecken. Das ist eine Falle und ein großer Fehler. Alles ist nur eine Momentaufnahme deines grenzenlosen Potenzials.

Bleibe schlussendlich nicht in deiner Selbstfindung stecken!
Sich in seiner tiefsten Essenz (bewusstes Sein) selbst zu erkennen, das ist das wichtigste. Vergiss das niemals. Von dort aus kannst du aus unbegrenzten Möglichkeiten wählen und entscheiden, was du sein willst, was du erfahren möchtest und wie du dienen kannst.

Archetypen

Archetypen sind ein Modell aus der Psychologie, aber sie haben ihre Ursprünge bereits in der Astrologie. Der Schweizer C. G. Jung beschreibt in seiner Archetypenlehre 12 fundamentale Urbilder, die jedes Wesen, jeder Mensch, jedes Tier, jede Vision und jedes Unternehmen in sich trägt. Er schreibt, dass wir uns alle in archetypischen Mustern bewegen, die unser Leben von Geburt an bestimmen. Diese Archetypen verhalten sich wie die Grundeigenschaften des Lebens selbst und sie bestimmen das Leben von Grund auf. Sie sind wie grundlegende Energieträger bzw. Informationsträger, die das Leben auf unterschiedliche Art und Weise formen. Zusammen bilden sie die Ganzheit des Lebens. Das Leben ist eben wie eine Bühne und wir haben die Ehre erwiesen bekommen, einen einzigartigen Charakter zu spielen. Finde also zunächst heraus, wen du spielst und was deine Stärken und was deine Schwächen sind. Anschließend kannst du damit beginnen Mehrwert für die Welt zu schaffen und dich selbst zu vervollkommen.

Herrscher (Ordnung)

Eigenschaften: mächtig, verantwortungsvoll, dominant, kontrolliert

Wunsch: Kontrolle

Vision: Wohlstand schaffen

Angst: Chaos

Weg: Führung übernehmen

Falle: Machtmissbrauch

Betreuer (Ordnung)

Eigenschaften: fürsorglich, hilfsbereit, empathisch, altruistisch

Wunsch: Fürsorge

Vision: Gemeinsamkeit schaffen

Angst: Egoismus

Weg: Für Menschen da sein

Falle: Selbstaufopferung

Schöpfer (Ordnung)

Eigenschaften: kreativ, erfinderisch, unternehmerisch, innovativ

Wunsch: Innovation
Vision: Wert schaffen
Angst: Seelenverlust
Weg: Künstlerische Fähigkeiten ausleben
Falle: Perfektionismus

Unschuldiger (Autonomie)

Eigenschaften: optimistisch, verlässlich, moralisch, kindlich
Wunsch: Natürlichkeit
Vision: Glück schaffen
Angst: Fehler
Weg: Dinge anpacken
Falle: Realitätsferner Optimismus

Weise (Autonomie)

Eigenschaften: intelligent, analytisch, vertrauenswürdig, wissbegierig
Wunsch: Wahrheit
Vision: Erkenntnisse schaffen
Angst: Anprangerung
Weg: Wahrheiten finden
Falle: Verrücktheit

Entdecker (Autonomie)

Eigenschaften: abenteuerlustig, unabhängig, individualistisch, spontan
Wunsch: Abenteuer
Vision: Entdeckung der Welt
Angst: Unstillbare Neugier
Weg: Aufbruch und Reisen
Falle: Zielloses Umherwandern/im Kreis drehen

Held (Transformation)

Eigenschaften: mutig, willensstark, hilfsbereit, kämpferisch
Wunsch: Triumph
Vision: Weltverbesserung
Angst: Nicht gut genug zu sein
Weg: Potenzial ausschöpfen

Falle: Arroganz

Magier (Transformation)

Eigenschaften: visionär, kreativ, idealistisch, fleißig

Wunsch: Gestaltung

Vision: Träume verwirklichen

Angst: Sinnlosigkeit

Weg: Visionen manifestieren

Falle: Manipulation

Rebell (Transformation)

Eigenschaften: provokativ, aneckend, gerechtigkeitsliebend, stur

Wunsch: Befreiung

Vision: Unmögliches ermöglichen

Angst: Stagnation

Weg: Gegen den Strom schwimmen

Falle: Chronische Unzufriedenheit

Narr (Verbindung)

Eigenschaften: humorvoll, unterhaltsam, sympathisch, gesellig

Wunsch: Vergnügen

Vision: Lebensfreude schaffen

Angst: Einsamkeit

Weg: Einfachheit wählen

Falle: Zynismus

Jedermann (Verbindung)

Eigenschaften: bodenständig, bescheiden, angepasst, kontaktfreudig

Wunsch: Zugehörigkeit

Vision: Gemeinschaft fördern

Angst: Ausschluss

Weg: Projekte initiieren

Falle: Oberflächlichkeit

Liebender (Verbindung)

Eigenschaften: leidenschaftlich, sinnlich, harmoniebedürftig, herzoffen

Wunsch: Vertrautheit
Vision: Einheit und Liebe schaffen
Angst: Lieblosigkeit
Weg: Spirituelle Liebe leben
Falle: Selbstverlust

Westliche Astrologie

Die Astrologie ist ein wundervolles und weltumspannendes Werkzeug, deren Wurzeln bis in die uralten Hochkulturen reichen. Sie ist ein göttliches Geschenk. Die Gestirne haben einen weitreichenden Einfluss auf uns Lebewesen und die Gestirne sind auch wie eine kosmische Uhr anzusehen. Sie läuten die unterschiedlichen Zeitalter ein, geben jeder Epoche ihre Zeitqualität und schenken uns Lebewesen unsere individuellen Eigenschaften zum Zeitpunkt der Geburt. Das Geburtshoroskop deckt unseren Charakter auf zum Zeitpunkt unserer Geburt. Wir können uns so besser kennenlernen, verstehen und fühlen. Das wichtigste ist allerdings, dass wir uns dadurch nicht einschränken oder manipulieren lassen. Es ist eine Momentaufnahme. Viel wichtiger ist, sich ein Bild von jedem Sternzeichen und somit von jedem Grundcharakter zu machen, damit wir unsere Seele schließlich veredeln können. Das Stern/Sonnenzeichen (Begabung und Identität), das Mondzeichen (Bedürfnisse und Innenleben) und der Aszendent (Lebenseinstellung und Charakter) sind die drei wichtigsten Punkte deines Horoskops.

Widder - Der Krieger (21.03 - 20.04 Frühlingsanfang)

Als kardinales Feuerzeichen mit positiver Polarität ist der Widder extrovertiert, leidenschaftlich und initiatorisch. Als erstes Zeichen des Tierkreises konzentriert er sich voller Energie und Kraft auf Aktion, Abenteuer und Erledigungen. Er packt die Dinge einfach an ohne viel zu Grübeln.

► Eigenschaften:

- Begeistert
- Energiegeladen
- Risikoreich
- Ehrgeizig
- Leidenschaftlich
- Stur
- Durchsetzungsfähig
- Aufrichtig
- Ein Macher
- Initiatorisch
- Wettbewerbstüchtig
- Wagemutig
- Impulsiv
- Bestimmt
- Mutig
- Naiv
- Ungeduldig
- Abenteuerlich
- Einzelkämpfer
- Konfliktgierig
- Mag keine Abhängigkeit

► Sinn und Erfüllung:

Mit Pioniergeist schwierige Herausforderungen meistern

Stier - Der Fels (21.04 - 21.05 Frühlingsmitte)

Als fixes Erdzeichen mit negativer Polarität ist der Stier beständig, zurückhaltend und bodenständig. Mit seiner bedächtigen, ruhigen und verwurzelten Art ist er schwer aus der Fassung zu bringen. Er gleitet mit den Rhythmen der Natur.

► Eigenschaften:

- Sinnlich
- Wohlüberlegt
- Beständig
- Zurückhaltend
- Bodenständig
- Langsam
- Ruhig
- Geduldig
- Hinnehmend
- Ausdauernd
- Beharrlich
- Verankert
- Stur
- Gierig
- Maßlos
- Besitzergreifend
- Überlebenskünstler
- Gelassen
- Stabil
- Engagiert
- Belastbar
- Mag keine Veränderung

► Sinn und Erfüllung:

Etwas mit bleibendem Wert schaffen

Zwilling - Das Netzwerk (22.0 - 21.06 Frühlingsende)

Als veränderliches Luftzeichen mit positiver Polarität ist der Zwilling sehr extrovertiert, kontaktfreudig und unbeschwert. Er steht sinnbildlich für die Dualität und wandert gerne mit dem Fluss des Lebens. Dabei gleitet er von einem Extrem ins andere Extrem. Mit Entspannung, Ruhe und Lageweile kann der Zwilling dagegen wenig anfangen.

► Eigenschaften:

- Kommunikativ
- Gesellig
- Neugierig
- Humorvoll
- Witzig
- Oberflächlich
- Zwieträchtig
- Mag keinen Stillstand
- Abenteuerlustig
- Anpassbar
- Neugierig
- Charmant
- Verspielt
- Kontaktfreudig
- Unbeschwert
- Guter Redner
- Fähnchen im Wind
- Zerstreut
- Fehlender Fokus

► Sinn und Erfüllung:

Gemeinschaftliche Brücken bauen

Krebs - Die Fürsorglichkeit (22.06 - 22.07 Sommeranfang)

Als kardinales Wasserzeichen mit negativer Polarität ist der Krebs eher introvertiert, feinsinnig und sensibel. Er hat zwar ein aufgeschlossenes Wesen und lässt sich von seinen Gefühlen leiten, aber er hat auch eine harte Schale, um sein verletzliches Innenleben zu schützen.

► Eigenschaften:

- Fürsorglich
- Familienmensch
- Sicherheitsbedürftig
- Beharrlich
- Intuitiv
- Feinsinnig
- Feinfühlig
- Verständnisvoll
- Empathisch
- Einfühlsam
- Verletzlich
- Fürsorglich
- Sensibel
- Mag keinen Druck
- Durchsetzungsfähig
- Weniger rational
- Schwierigkeit mit Loslassen

► Sinn und Erfüllung:

Als Bezugsperson für alle Nahestehenden sorgen

Löwe - Der Anführer (23.07 - 22.08 Sommermitte)

Als fixes Feuerzeichen mit positiver Polarität ist der Löwe äußerst extrovertiert, charismatisch und warmherzig. Er strotzt vor Selbstvertrauen, Motivation und Großzügigkeit, gerade dann wenn er im Mittelpunkt steht.

► Eigenschaften:

- Spontan
- Spaßig
- Mutig
- Selbstsicher
- Autoritär
- Ehrenhaft
- Integer
- Kreativ
- Arrogant
- Stolz
- Charismatisch
- Warmherzig
- Selbstzentriert
- Optimistisch
- Zuversichtlich
- Willensstark
- Egozentrisch
- Inspirierend
- Ist leicht gekränkt

► Sinn und Erfüllung:

Als Inspirationsperson Mitmenschen unterstützen

Jungfrau - Die Ordnung (23.08 - 22.09 Sommerende)

Als veränderliches Erdzeichen mit negativer Polarität ist die Jungfrau ein effektives und effizientes Wesen. Sie schafft mit Freude Ordnung und kann durch ihren Pragmatismus aus allem Nutzen und Mehrwert generieren.

► Eigenschaften:

- Hilfsbereit
- Detailorientiert
- Perfektionistisch
- Bescheiden
- Organisationstalent
- Ordentlich
- Nutzbringend
- Pragmatisch
- Produktiv
- Effizient
- Hingebungsvoll
- Kontrollsüchtig
- Zurückhaltend
- Übergriffig
- Fehlende Leichtigkeit
- Stressanfällig
- Genügsam
- Braucht viel Freiraum

► Sinn und Erfüllung:

Mit Pragmatismus Ordnung und Effizienz schaffen

Waage - Das Gleichgewicht (23.09 - 22.10 Herbstanfang)

Als kardinales Luftzeichen mit positiver Polarität ist die Waage kontaktfreudig, elegant und diplomatisch. Sie ist der Inbegriff des Gleichgewichtes, der Harmonie und der Balance und das überträgt sie auch auf ihre Außenwelt.

► Eigenschaften:

- Friedlich
- Diplomatisch
- Kontaktfreudig
- Harmoniebedürftig
- Anständig
- Charmant
- Gerechtigkeitsliebend
- Unentschlossen
- Objektiv
- Höflich
- Künstlerisch
- Kompromissbereit
- Ausgeglichen
- Harmonisch
- Elegant
- Beziehungsbedürftig
- Mag keine Ungerechtigkeit

► Sinn und Erfüllung:

Gerechtigkeit und Harmonie verkörpern und schaffen

Skorpion - Der Transformator (23.10 - 21.11 Herbstmitte)

Als fixes Wasserzeichen mit negativer Polarität ist der Skorpion in sich gekehrt, leidenschaftlich und tiefgründig. Er beschäftigt sich mit den Tiefen und der Komplexität des Lebens. Dabei dreht es sich vorwiegend um Wandel und Transformation in allen Bereichen.

► Eigenschaften:

- Willensstark
- Kräftig
- Widerstandsfähig
- Durchsetzungsfähig
- Selbstbeherrscht
- Verschlossen
- Eigen
- Besitzergreifend
- Loyal
- Eifersüchtig
- Intuitiv
- Stoisch
- Ehrlich
- In sich gekehrt
- Kein guter Verlierer
- Kontrollsüchtig
- Nachtragend
- Leidenschaftlich
- Tiefgründig

► Sinn und Erfüllung:

Mit Tiefgründigkeit einen Wandel herbeiführen

Schütze - Der Entdecker (22.11 - 21.12 Herbstende)

Als veränderliches Feuerzeichen mit positiver Polarität ist der Schütze optimistisch, gesellig und ruhelos. Er braucht viel Raum und Bewegung. Daher ist er der perfekte Reisende und auf der ganzen Welt zuhause.

► Eigenschaften:

- Potenzialausschöpfend
- Sportbegeistert
- Philosophisch
- Ruhelos
- Freiheitsliebend
- Optimistisch
- Mag keine Einschränkungen
- Ehrlich
- Direkt
- Locker
- Gesellig
- Euphorisch
- Gespalten
- Tiefgründig
- Schlampig
- Oberflächlich
- Abenteuerlich
- Forschergeist

► Sinn und Erfüllung:

Unbekanntes erforschen und Freiheit verkörpern

Steinbock - Der Fleiß (22.12 - 19.01 Winteranfang)

Als kardinales Erdzeichen mit negativer Polarität ist der Steinbock eher introvertiert, fleißig und konzentriert. Er ist ein Arbeitstier, das mit geduldiger Ausdauer und strategischem Denken an sein Ziel kommt. Er ist auf Erkenntnis und Erfolg gepolt.

► Eigenschaften:

- Ehrgeizig
- Reif
- Stur
- Ausdauernd
- Ruhig
- Fruchtbar
- Pragmatisch
- Verantwortungsbewusst
- Organisiert
- Strukturiert
- Zuverlässig
- Fleißig
- Konzentriert
- Autark
- Unabhängig
- Planerisch
- Zielstrebig
- Ernst
- Rücksichtslos
- Berechnend

► Sinn und Erfüllung:

Verantwortung übernehmen und Unabhängigkeit schaffen

Wassermann - Der Visionär (20.01 - 18.02 Wintermitte)

Als fixes Luftzeichen mit positiver Polarität ist der Wassermann ideenreich, sozialbegabt und rational. Er arbeitet entschlossen an neuen Visionen für eine ideale Zukunft und ein bewusstes Miteinander. Dabei gerät er oft in die Rolle eines Außenseiters.

► Eigenschaften:

- Gemeinschaftlich
- Idealistisch
- Revolutionär
- Unkonventionell
- Klar
- Distanziert
- Rational
- Kreativ
- Freiheitsliebend
- Ideenreich
- Sozial
- Entschlossen
- Redegewandt
- Mag keine Regeln
- Gefühlsarm
- Unsensibel
- Unnahbar

► Sinn und Erfüllung:

Ideale und alternative Wege aufzeigen

Fisch - Der Mystiker (19.02 - 20.03 Winterende)

Als veränderliches Wasserzeichen mit negativer Polarität ist der Fisch sehr introvertiert auf die innere Welt der Gefühlsströmungen bedacht. Als letztes Zeichen des Tierkreises strebt er die Vollendung an, sich von allen materiellen Zwängen zu befreien. Die Verbindung mit der göttlichen Quelle des Lebens steht hier im Vordergrund.

► Eigenschaften:

- Verträumt
- Freiheitsliebend
- Magisch
- Romantisch
- Fantasievoll
- Künstlerisch
- Wohltätig
- Großzügig
- Sensibel
- Empathisch
- Mitfühlend
- Gefühlvoll
- Hingebungsvoll
- Druckempfindlich
- Schnell Überfordert
- Flüchtend
- Zurückgezogen
- Mag keine Pflichten

► Sinn und Erfüllung:

Als spiritueller Wegweiser dienen

Numerologie

Zahlen sind wie alles andere auch Energie und jeder Zahl wohnt eine ganz spezielle Schwingung inne. Jedes Wort, jeder Buchstabe und somit auch jede Zahl hat eine individuelle Schwingung und trägt damit eine einzigartige Energie mit sich. Die Mathematik ist die grundlegende Wissenschaft, die die Fähigkeit besitzt mit Logik, Vernunft und Verstand die Schöpfung, soweit dies eben möglich ist, zu beschreiben. Zahlen sind die Werkzeuge dieser Mathematik und anhand von Zahlen lässt sich vieles im Universum erkennbarer machen. Mithilfe von Zahlen können wir uns selbst sogar besser kennenlernen und dabei hilft uns die Numerologie. Kurz und knapp sind die beiden wichtigsten Zahlen, auf die ich im Folgenden kurz eingehen möchte, die Lebenszahl/Schicksalszahl und die Namenszahl/Identitätszahl. Während die Lebenszahl deinen Lebensweg und deine Lebensziele beschreibt, zeigt die Namenszahl auf, was für eine Persönlichkeit und was für einen Charakter du hast. Darüber hinaus kann es sehr hilfreich sein, die Zahlen, die dir während eines bestimmten Moments begegnen, oder die Zahlen, die dir im Verlaufe mehrerer Tage öfters über den Weg laufen, zu recherchieren. Sie werden auch Engelszahlen genannt (Beispiel: 11:11 / 13:13 / 09:09). Aber bitte richte nicht dein gesamtes Leben nach ihnen aus.

Lebenszahl (Beschreibt Lebensweg und Lebensziele)

Die Basis deiner persönlichen Lebenszahl ist dein Geburtsdatum. Genau wie dein Sternzeichen ist deine Lebenszahl fest mit diesem Datum verknüpft. Du kannst deine Lebenszahl ganz einfach berechnen:

Du nimmst alle Zahlen deines Geburtsdatums und bildest die Quersumme der einzelnen Ziffern über eine einfache Addition.

Beispiel:

31.12.1999

$$3+1+1+2+1+9+9+9=35$$

$$3+5=8$$

8 ist die Lebenszahl

Namenszahl (Beschreibt Persönlichkeit und Identität)

Zusätzlich kannst du auch deine Namenszahl ermitteln. Hierfür steht jeder Buchstabe des Alphabets für eine Zahl. Wenn du nun alle Buchstaben deines Namens in Zahlen umwandelst und dann wieder die Quersumme bildest, bis nur noch eine Ziffer übrig bleibt, dann ist dies deine Namenszahl. Du solltest bei der Ermittlung deiner Namenszahl all deine jetzigen Namen, also alle Vornamen und den Nachnamen, zur Berechnung hinzuziehen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z	

Beispiel:

Franz Josef Turban

$$6+9+1+5+8+1+6+1+5+6+2+3+9+2+1+5= 70$$

$$7+0=7$$

7 ist die Namenszahl

Zahlenbedeutung

Nutze diese Zahlenbedeutungen für deine Lebenszahl und Namenszahl. Fühle dich in die Wesenseigenschaften hinein und lerne dich besser kennen. Erforsche deine Stärken und Schwächen und transformiere dich zu einem bewussteren Menschen. Ganz wichtig an dieser Stelle wieder: Lasse dich nicht einschränken. Nutze die Zahlen als Inspiration und als Schatzkarte, deine Licht- und Schattenseiten zu erkunden. Fühle dich in jede Zahl hinein und erforsche, welche Wesenszüge du an dir verbessern und verfeinern könntest.

0 Die Null symbolisiert das Alles und Nichts. Pures Sein.

Die Zahl 0 spielt für die Lebens- und Namenszahl erstmal keine Rolle. Sie fungiert hier nur als Verstärkerzahl, denn sie vergrößert die Schwingungen der Zahlen, mit denen sie erscheint. Die 0 repräsentiert die Macht Gottes als Kreissymbol, dessen Zentrum überall und dessen Umfang unbestimmbar ist. Die Null ist das Symbol des Alles und Nichts ohne Anfang und ohne Ende. Sie steht für die Freiheit von jeglichen Beschränkungen. Sie bedeutet auch unendliches Potenzial bzw. unendliche Möglichkeiten.

1 Die Eins symbolisiert den göttlichen Ursprung und die Urquelle

Menschen mit der Zahl 1 sind ihrem Wesen nach unbändig, kraftvoll, willensstark, mutig, eigenverantwortlich, rücksichtslos, selbstbestimmt, unabhängig, selbstständig, zielstrebig, ehrgeizig, stolz, egoistisch, stur, einzelgängerisch, ehrgeizig, dominant, selbstbewusst, freiheitsliebend, Ich-Bewusst, führungsbegabt, leidenschaftlich, eigensinnig, unbeugsam, charismatisch, durchsetzungsfähig, umsetzungsstark.

Der Auftrag der 1 ist es, mit Pioniergeist voranzuschreiten und dabei Fehler nicht als Hindernis, sondern als Erkenntnisprozess anzuerkennen. Die Zahl 1 ermutigt uns, aus unserer Komfortzone herauszutreten, und erinnert uns daran, dass wir mit unseren Gedanken, Überzeugungen und Handlungen unsere eigene Realität erschaffen. Die Zahl 1 muss lernen, für sich selbst einzustehen und Unabhängigkeit zu entwickeln.

2 Die Zwei symbolisiert fundamentale Dualität und Gegensätzlichkeit

Menschen mit der Zahl 2 sind ihrem Wesen nach intellektuell, vernünftig, diplomatisch, wissbegierig, bewusst, gemütsschwankend, unsicher, zweifelhaft, zurückhaltend, warmherzig, sensitiv, emotional, tiefgründig, harmonisch, innig, ausgleichend, sanft, einfühlsam, bindungsfähig, meditativ, nachgiebig, zynisch, launisch, konfliktscheu, aufopferungsfähig, herzlich, sensibel, verständnisvoll, taktisch, analytisch.

Der Auftrag der 2 ist es, Unabhängigkeit und emotionale Reife zu erlangen. Die Zahl 2 ermutigt uns, Konflikte auf diplomatische und einfühlsame Weise zu meistern und Gelassenheit auszustrahlen. Die Zahl 2 muss lernen sich mit anderen Wesen zu vereinigen und Partnerschaften aufblühen zu lassen.

3 Die Drei symbolisiert die Dreieinigkeit von Schöpfung und Leben

Menschen mit der Zahl 3 sind ihrem Wesen nach stabil, gesellig, gemeinschaftlich, kommunikativ, hilfsbereit, ruhelos, unkonzentriert, geschwätzig, optimistisch, temperamentvoll, ausdrucksstark, vielfältig, bunt, schön, fröhlich, gelassen, kreativ, schöpferisch, erfinderisch, tatkräftig, realitätsfremd, eitel, ungeduldig, inkonsequent, sozial, kontaktfreudig, intelligent, lebendig, sprunghaft, charismatisch, humorvoll, freundlich, redegewandt.

Der Auftrag der 3 ist es, sich selbst und die Freuden des Lebens in allen Facetten zu erfahren. Die Zahl 3 ermutigt uns, Freude und Glück mit anderen zu teilen und damit die Umgebung zu beleben. Die Zahl 3 muss lernen, die Kraft der Geistes zu fokussieren und dabei die kreativen Fähigkeiten voll zum Ausdruck zu bringen, während Emotionen in Einklang gebracht werden.

4 Die Vier symbolisiert Struktur und Stabilität des Lebens

Menschen mit der Zahl 4 sind ihrem Wesen nach tüchtig, fleißig, geduldig, organisatorisch, sprunghaft, schwankend, strukturiert, ordentlich, praktisch, teamfähig, pflichtbewusst, verlässlich, tatkräftig, eingeschränkt, umsetzungsstark, gerecht, ordnungsliebend, anpassungsfähig, strebsam, vernünftig, stur, starr, bürokratisch, unflexibel, ängstlich, solidarisch, integer, systematisch, gründlich, produktiv.

Der Auftrag der 4 ist es, sich mit der Vergänglichkeit auszusöhnen und Veränderungen des Lebens zuzulassen. Die Zahl 4 ermutigt uns, Ordnung, Routine und System zu schaffen und dabei Ideen und Pläne in materielle Form zu bringen. Die Zahl 4 muss lernen, Stress, Ungeduld und

Unruhe auf natürliche Weise zu bewältigen, um unnötige Konflikte zu vermeiden. Dabei darf sie lernen, dass die Materie nicht alles ist.

5 Die Fünf symbolisiert Freiheit und Ordnung für das Leben

Menschen mit der Zahl 5 sind ihrem Wesen nach verantwortungsvoll, helfend, heilend, dienend, wärmend, intolerant, flatterhaft, sensibel, liebevoll, widerstandsfähig, spirituell, moralisch, sinnsuchend, gottverbunden, ordnend, freiheitsliebend, unabhängig, neugierig, impulsiv, temperamentvoll, leidenschaftlich, abenteuerlustig, flexibel, veränderungswillig, auffällig, provokant, unverbindlich, hemmungslos, unzuverlässig, anpassungsfähig, abwechslungsreich, gelassen, sinnlich, ästhetisch, ungebunden, systematisch, freigeistig, mutig, kühn.

Der Auftrag der 5 ist es Starrheit, Abhängigkeit und Stagnation durch Vielfalt, Leidenschaft und Abenteuer zu transformieren, um Stärke zu erfahren. Die Zahl 5 ermutigt uns, sich dem Fluss des Lebens hinzugeben und dabei alle notwendigen Veränderungen im Leben vorzunehmen. Die Zahl 5 muss lernen, dass wahre Freiheit nur von innen kommen kann und das erfüllt sowohl den Drang nach Unabhängigkeit als auch nach Stabilität.

6 Die Sechs symbolisiert den Weg der Erkenntnis durch das Leben

Menschen mit der Zahl 6 sind ihrem Wesen nach kreativ, idealistisch, klug, beziehungsfähig, sinnlich, fürsorglich, liebevoll, neugierig, abhängig, anerkennungssüchtig, konfliktreich, einnehmend, stabil, sicher, familiär, verantwortungsfreudig, anpassungswillig, treu, zuverlässig, hilfsbereit, intuitiv, ängstlich, selbstzufrieden, perfektionistisch, harmoniebedürftig, ethisch, erwartungsvoll, freundschaftlich, altruistisch, tolerant, kreativ, sensibel, offen, zugänglich, extrovertiert, sozial, kraftvoll, lebensspendend, sexuell, intim, hochmütig, ungeduldig, kurzsichtig, utopisch, selbstkritisch.

Der Auftrag der 6 ist es, eine klare Vorstellung davon zu entwickeln, was richtig und was falsch ist. Die Zahl 6 ermutigt uns Harmonie, Frieden und Liebe im zwischenmenschlichen Leben zu stiften, damit eine Atmosphäre

von Sicherheit und Schutz entsteht. Die Zahl 6 muss lernen Hilfe und Liebe annehmen zu können und gleichzeitig Verantwortung im Leben zu übernehmen, damit ihr Dienst an ihrer Umgebung noch bedingungsloser werden kann.

7 Die Sieben symbolisiert die Gewinnung von Macht und Wissen

Menschen mit der Zahl 7 sind ihrem Wesen nach selbstsicher, hartnäckig, risikobereit, optimistisch, leichtsinnig, eigenverantwortlich, konzentriert, überblickend, vorausschauend, zielorientiert, unnachgiebig, kämpferisch, stur, entschlossen, mystisch, achtsam, feinfühlig, selbstreflektiert, verschwiegen, mitfühlend, philosophisch, zweifelnd, überempfindlich, resignierend, isoliert, tiefgründig, hochsensibel, introvertiert, aufmerksam, präsent, in sich gekehrt, belesen, schüchtern, reserviert, weise, rational, sozial unbegabt, belehrend.

Der Auftrag der 7 ist es, Verstand und Herz gleichermaßen für die mystische Seite des Lebens einzusetzen, um Weisheit für die spirituellen Aspekte des Lebens zu entwickeln. Die Zahl 7 ermutigt uns, die Grenzen von Zeit und Raum zu überwinden, geistige Beschränkungen zu durchbrechen und uns in Kontakt mit der Welt des Mystischen zu bringen. Die Zahl 7 muss lernen, emotionale Hindernisse und Belastungen zu überwinden und dabei ganz besonders ihren Verstand zu bändigen.

8 Die Acht symbolisiert Erfolg, Fülle und Unendlichkeit

Menschen mit der Zahl 8 sind ihrem Wesen nach gerecht, fair, ausbalanciert, kontrollsüchtig, selbstgerecht, neidisch, sachlich, vernünftig, werteorientiert, geerdet, sensitiv, willensstark, führungsqualitativ, reich, leistungsfähig, großzügig, individuell, durchsetzungsstark, planungsfähig, unberechenbar, schadenfroh, hart, intuitiv, charismatisch, inspirierend, kraftvoll, kommunikativ, mitreißend, kopflastig, ungeduldig, mutig, erfolgreich, unabhängig, stolz, loyal, ehrlich.

Der Auftrag der 8 ist es, seiner persönlichen Macht und Weisheit den richtigen Stellenwert zu geben. Die Zahl 8 ermutigt uns, das karmische Gesetz von Ursache und Wirkung zu achten und dabei Geben und Empfangen ins Gleichgewicht zu bringen. Die Zahl 8 muss lernen, persönliche Beziehungen mit materiellem Wohlstand in Einklang zu bringen und sich in Toleranz, Gemeinschaft und Geduld zu üben.

9 Die Neun symbolisiert wachsende Weisheit und Vervollkommnung

Menschen mit der Zahl 9 sind ihrem Wesen nach diplomatisch, gebildet, isoliert, verbittert, sarkastisch, klug, umsichtig, weise, intuitiv, nachdenklich, fokussiert, einsam, hochbewusst, dienend, bedingungslos, verantwortungsbewusst, hilfsbereit, vollendet, bodenständig, selbstlos, gerecht, analytisch, hellichtig, gleichgültig, eitel, arrogant, universell, anpassungsfähig, vielseitig, tolerant, uneigennützig, weitblickend, verletzlich, realitätsfern, liebevoll, mitfühlend, großzügig, mitreißend, besorgt, kontrollierend.

Der Auftrag der 9 ist es, das eigene innere Licht zu erkennen, der Welt zu dienen und zu einem besseren Ort für alle zu machen. Die Zahl 9 ermutigt uns, Weisheit zu erlangen, Verantwortung zu übernehmen und unserer Intuition zu vertrauen immer zum Wohle der Allgemeinheit. Die Zahl 9 muss lernen, Vergebung zu meistern, Selbstlosigkeit zu entwickeln und Charakterstärke an den Tag zu legen, um auch für andere als Vorbild zu wirken.

Meisterzahlen 11, 22, 33 ...

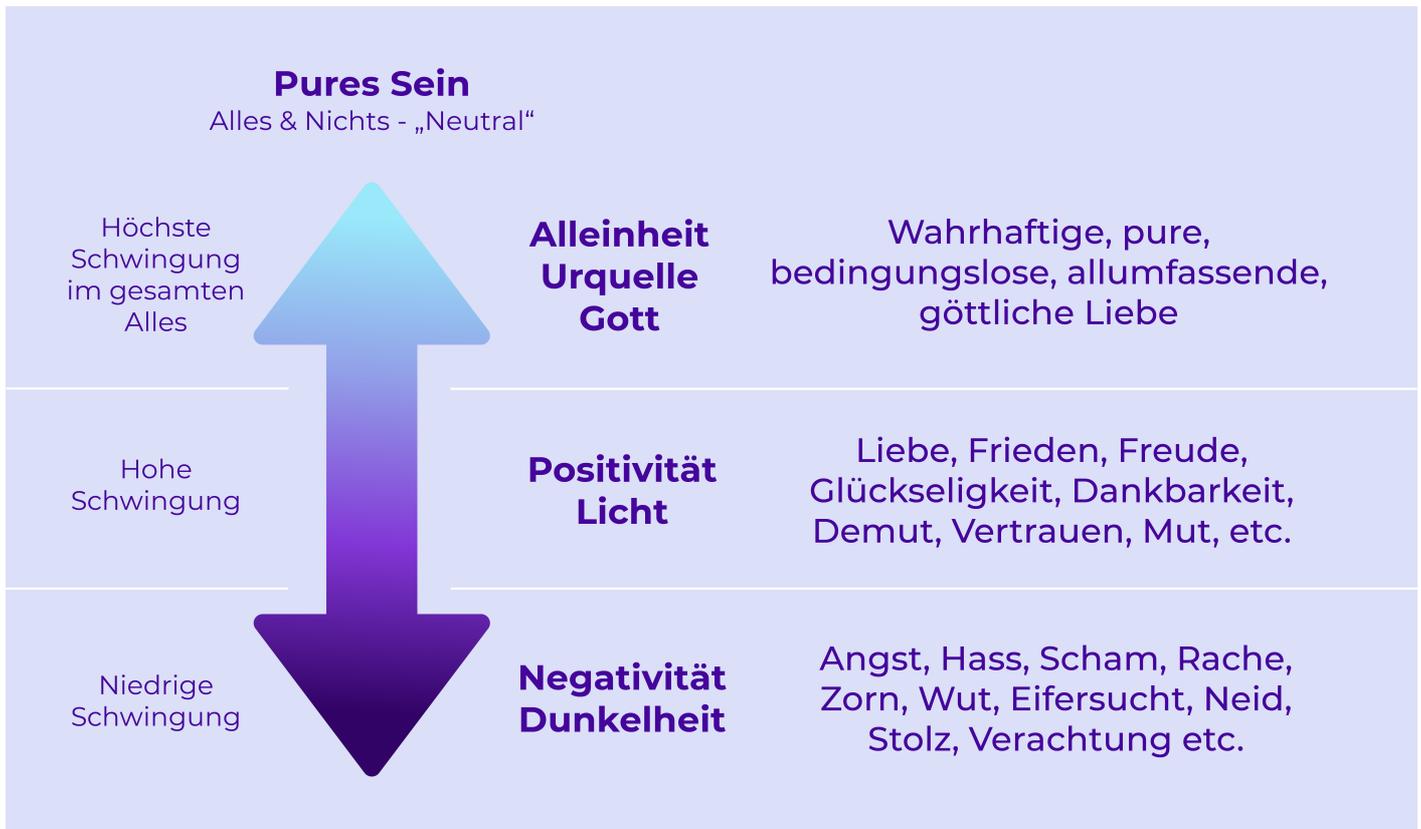
Wenn du deine Namenszahl und ganz besonders deine Lebenszahl ausrechnest, dann achte darauf, ob bei der Quersumme im vorletzten Schritt eine Meisterzahl herauskommt. Jede dieser Meisterzahlen hat nocheinmals eine speziellere Bedeutung, auf die ich jedoch hier jetzt nicht eingehen möchte. Wichtig zu wissen ist, dass du dir in so einem Fall neben der einstelligen Lebenszahl auch noch die anderen Zahlen genauer ansiehst, um daraus Rückschlüsse zu ziehen.

Bei der 11 haben die 1 und die 2 eine große Bedeutung für dich.
Bei der 22 haben die 2 und die 4 eine große Bedeutung für dich.
Bei der 33 haben die 3 und die 6 eine große Bedeutung für dich.
Bei der 44 haben die 4 und die 8 eine große Bedeutung für dich.
Bei der 55 haben die 5 und die 1 eine große Bedeutung für dich.
Bei der 66 haben die 6 und die 3 eine große Bedeutung für dich.
Bei der 77 haben die 7 und die 5 eine große Bedeutung für dich.
Bei der 88 haben die 8 und die 7 eine große Bedeutung für dich.
Bei der 99 hat die 9 eine sehr große Bedeutung für dich.

9. Läuterungsarbeit

Wenn du wirklich hochschwingen willst, wenn du wirklich dein Bewusstsein entfalten möchtest, wenn du wirklich Liebe reinen Herzens leben möchtest, dann ist mit die wichtigste spirituelle Arbeit, die du leisten kannst, die Läuterung. Was bedeutet das genau? Im Klartext bedeutet Läuterung, sich von allen niedrig schwingenden, negativen, dunklen, sabotierenden, zerstörerischen und chaotischen Energien zu läutern bzw. zu befreien bzw. loszulösen. Dazu ist es wichtig, die Grundenergien des gesamten Alles wahrzunehmen, kennenzulernen, zu verstehen und zu fühlen. Wir brauchen ein Bewusstsein sowohl über die hochschwingenden, lichtvollen und positiven als auch über die niedrig schwingenden, dunklen und negativen Energien. Wenn wir all diese Energien kennengelernt und erfahren haben, dann können wir spüren, welchen Sinn all diese Energien besitzen. Alles ist Energie und somit lernt Energie von Energie und wir als bewusstes Sein können entscheiden, welche Energie wir manifestieren, leben und sein wollen. Die allerhöchste Schwingung, Frequenz und Energie hat die reine und pure göttliche/allumfassende Liebe. Die niedrigste Schwingung, Frequenz und Energie hat die reine und pure dämonische/spaltende Angst. Zwischen diesen beiden fundamentalen Grundenergien toben sich die restlichen Energien wie Frieden, Freude, Demut, Dankbarkeit, Harmonie, Glückseligkeit, Vertrauen, Mut, Hass, Scham, Wut, Neid, Zorn, Eifersucht, Rache, Hochmut, Stolz, Verachtung etc. aus. In Wirklichkeit gibt es nur die Liebe. Sie ist die reine und pure Wahrheit. Man könnte behaupten, alles andere ist eine Illusion, weil es in seiner Unvollkommenheit und Begrenztheit irgendwann immer wieder in sich zusammenfällt. Läuterung beschreibt also für uns als Bewusstsein den Prozess, uns von all diesen begrenzenden Illusionen, all diesen belastenden Energien und den damit einhergehenden karmischen Verstrickungen zu befreien, damit wir unser Bewusstsein entwickeln und entfalten können, um wieder höhere Seinssphären erfahren zu können, bis wir schließlich wieder zurück in der allerhöchsten göttlichen Urquelle und ihrer puren, göttlichen und bedingungslosen Liebe angekommen sind. Dafür müssen wir uns läutern, loslösen und befreien und zwar von diesem niedrig schwingenden Energieballast, der sich in unseren täglichen Gedanken, Gefühlen, Handlungen, Taten, Intentionen und Entscheidungen widerspiegelt.

Die Grundenergien



- ▶ Ein hohes Energie- und Schwingungsfrequenzlevel drückt sich langfristig in deinem gesamten Seinszustand (Gedanken und Gefühle) beispielsweise durch Glückseligkeit, Frieden, Harmonie, Freude, Dankbarkeit und Demut aus.
- ▶ Ein niedriges Energie- und Schwingungsfrequenzlevel drückt sich langfristig in deinem gesamten Seinszustand (Gedanken und Gefühle) beispielsweise durch Angst, Hass, Scham, Neid, Völlerei, Habgier, Wollust, Hochmut, Trägheit und Zorn aus.
- ▶ Wir reden hier nicht nur von kurzfristigen Gefühlen und Gedanken, sondern auch von mittelfristigen Glaubenssätzen und Emotionen und natürlich auch ganz besonders von langfristigen Überzeugungen und Seinszuständen.

Läuterung von niedrig schwingendem Ballast:

Wenn wir uns als bewusstes Wesen wahrhaftig weiterentwickeln wollen, heilen wollen und aufsteigen wollen, dann ist die bewusste Läuterungsarbeit einer der wichtigsten Schlüssel. Anders ausgedrückt, ohne die Läuterungsarbeit können wir nicht in höhere Bewusstseinssebenen des Lichtes aufsteigen. Warum? Ganz einfach, weil in uns ja noch zu viel negativer und niedrig schwingender Ballast existiert. Unser Sein ist einfach noch zu sehr durchzogen von zerstörerischen Energien. Diese haben in höher schwingenden Sphären nichts verloren, da sie nur Chaos erzeugen würden. **Von den folgenden Energien musst du dich also befreien, loslösen und läutern. Wie funktioniert das? Mit all den aufgezählten Werkzeugen hier in diesem Arbeitsbuch. Mit Wahrnehmung, Bewusstwerdung, Akzeptanz, Dankbarkeit, Vergebung, Urvertrauen, Selbstwert, Herzöffnung, Selbstliebe, Göttlicher Liebe, Schattenarbeit, Transformation, Lebenshingabe, Karmaabbau, Chakraheilung und Seelenveredelung kannst du dich von deiner Negativität langfristig läutern und zu einem lichtvollen Dasein erblühen.** Nutze also die folgenden Fragen, um niedrig schwingenden Ballast in dir ausfindig zu machen!

- ▶ Wo in deinem täglichen Denken, Fühlen und Tun trägst du noch die folgenden Energien in dir und wie stark sind sie?
- ▶ Wo in deinen täglichen Intentionen, Entscheidungen und Wirkungen trägst du noch die folgenden Energien in dir und wie stark sind sie?
- ▶ Sind deine bewussten/vorherrschenden und deine unterbewussten/versteckten Antriebe im Leben noch von den folgenden Energien in dir durchtränkt und wie stark sind sie?

- Angst
- Scham
- Rache & Missgunst
- Sorgen & Zweifel
- Trauer & Kummer
- Lust & Verlangen
- Hass
- Wut & Zorn & Groll
- Gier, Eifersucht & Neid
- Hochmut & Arroganz
- Nervosität & Unsicherheit

- ▶ Wenn du wieder einmal in schwierigen Situationen aus deiner Mitte geräts, welche Gefühle und Emotionen plagen dich dann ganz besonders?
- ▶ Bist du in deinen täglichen Begegnungen mit Menschen wirklich so voller Liebe, Frieden und Harmonie, wie es eigentlich sein sollte?
- ▶ Bist du in Beziehung zu anderen Wesen wirklich so einfühlsam, respektvoll und empathisch, wie du dir wünschst?
- ▶ Bist du im Kontakt mit Tieren wirklich so ausbalanciert, besonnen und sanft, wie es ein hochschwingendes Wesen sein würde?
- ▶ Kannst du von dir mit einem göttlichen Schwur behaupten, dass du kaum bis keine Angst, kaum bis keinen Hass und kaum bis keine Scham mehr in dir trägst?
- ▶ Wie oft bist du in alltäglichen Situationen wirklich noch wütend, zornig, missgünstig, gierig, neidisch, arrogant, unsicher oder süchtig?

Diese Fragen solltest du dir tagtäglich stellen! Zücke eine energetische Taschenlampe und leuchte dein gesamtes Sein nach solchen dunklen und blinden Flecken aus. Hole dir einen energetischen Spiegel und nimm all diese dunklen und blinden Reflexionen in dir wahr. Wir alle tragen diesen energetischen Ballast mit uns herum und wir sollten unseren karmischen Rucksack Schritt für Schritt leeren. Wo sind deine gesetzten Ursachen und wo die daraus folgenden Wirkungen in deinem Leben. Deine Aufgabe ist es, genau das herauszufinden, genau das auszugleichen und genau das in Zukunft besser zu machen. Mache dir immer bewusst, dass Gott und die geistige Welt alles sieht, wirklich alles. Sie wissen jede Kleinigkeit über dich. Du kannst nichts vor ihnen verstecken!

Nutze die folgenden Fragen, um noch mehr ins Detail zu gehen:

- ▶ Kannst du andere Menschen und Tiere ihren Weg gehen lassen oder musst du dich zwanghaft immer in ihr Leben ungebeten einmischen?
- ▶ Kannst du dich für den Erfolg, den Reichtum und das Licht anderer Menschen authentisch freuen oder steigt in dir immer so eine neidische und gierige Energie hoch?
- ▶ Es gibt sicher Menschen in deinem Leben, mit denen du nicht auf einer Wellenlänge schwingst. Kannst du ihnen dennoch mit Respekt, Achtung und Liebe begegnen oder schwingt in dir immer so ein unterbewusster Groll oder Zorn oder sogar Verachtung mit?
- ▶ Dir wurden in deinem Leben bereits sicherlich schon einmal Schmerzen hinzugefügt, sei es körperlich oder seelisch. Wenn du diesen Menschen begegnest oder an diese denkst, die dir das angetan haben, wie stark ist der Hass, die Rachsucht oder Missgunst, die mit diesen Menschen verknüpft ist?
- ▶ Wir alle kennen diese Situationen, in denen wir uns machtlos, abhängig und eingesperrt fühlen. Kannst du dennoch in der Liebe bleiben oder würdest du in deiner Wut und deinem Hass am liebsten alles kurz und klein hacken?
- ▶ Wie oft nutzt du Manipulation, Kontrolle und Unehrlichkeit, um an deine Ziele zu kommen oder um dein Ego durchzusetzen, auch wenn du denkst, dass das jetzt gut und wichtig ist?
- ▶ Bereitest du anderen Menschen und Tieren Angst und Schrecken, damit sie tun, was du willst?
- ▶ Wie oft drohst du deinem Nächsten mit Worten oder in Gedanken mit Unheil, Schaden und Strafe, wenn die Situation nicht so läuft, wie du es gerne hättest?
- ▶ Kannst du anderen Menschen ihre Fähigkeiten, ihre Talente, ihre Schönheit, ihre Beliebtheit, ihren Partner etc. wirklich mit reinem Herzen gönnen oder ist da noch irgendwo Eifersucht und Missgunst in dir zu finden?
- ▶ Wenn dich andere Menschen und Tiere bis aufs Blut nerven, herausfordern und sabotieren, wie groß sind dann deine Hassgefühle?
- ▶ Findest du es wirklich in Ordnung, immer mehr als andere haben zu wollen, immer weiter als andere sein zu wollen und immer bewusster als andere sein zu müssen, damit du dich gut fühlen kannst? Ist es nicht deine Gier, die dir Glückseligkeit vortäuschen möchte.

- ▶ Könntest du ab sofort immer die Wahrheit sprechen, auch wenn es zu deinem Nachteil ist, anstatt Lügen und Flunkereien für deinen Vorteil zu nutzen?
- ▶ Bist du wirklich so im göttlichen Urvertrauen, dass immer für dich gesorgt ist, oder machst du dir doch viel zu oft heimlich Sorgen über deine Existenz?
- ▶ Es gibt sicherlich immer mal wieder Situationen in deinem Leben, in denen du an Gott, dem Urschöpfer, der Urquelle oder der geistigen Welt zweifelst, weil das Leben gerade vielleicht keinen Sinn mehr für dich macht. Stelle dich diesem Zweifel.
- ▶ Hast du manchmal Angst beim Zubettgehen? Hast du manchmal Angst, wenn du in der Nacht aufwachst? Hast du manchmal ein unwohles Kribbeln im Bauch, wenn du in der Früh aufstehst?
- ▶ Kannst du vor Menschen angstfrei und selbstbewusst sprechen? Stört es dich, wenn du von der Gesellschaft ausgeschlossen und geächtet wirst? Hast du Angst vor einem grausamen Tod?
- ▶ Machst du dir wirklich keine Sorgen, was nach deinem Tod passiert? Sei ehrlich zu dir selbst.
- ▶ Kannst du auch einmal Verantwortung für das Licht und die Liebe übernehmen oder gehst du lieber den einfachen und bequemen Weg, bei dem es nur um dich geht, weil alles andere einfach zu belastend ist?
- ▶ Bist du bereit Gott und der Erde mit deiner Lebensaufgabe zu dienen, auch wenn das bedeuten würde, dass sich deine egoistischen Wünsche und Träume erst einmal nicht erfüllen werden?
- ▶ Musst du immer die Schuld auf andere schieben oder kannst du deinem eigenen Versagen ins Augen blicken und auch offen darüber sprechen?
- ▶ Freust du dich insgeheim immer noch über den Misserfolg anderer, weil es dich besser fühlen lässt?
- ▶ Reagierst du in Stresssituationen wirklich so bewusst, zentriert und liebevoll, wie du gerne hättest, oder verlierst du leicht die Kontrolle über dich?
- ▶ Bist du wirklich frei in deinem Denken, Fühlen und Handeln oder wirst du immer noch zu stark von deinen Zwängen kontrolliert?
- ▶ Musst du nach einem Treffen mit anderen Menschen immer in Gedanken oder mit deinem Partner über die gerade getroffenen Menschen lästern?

- ▶ Wie oft nutzt du die Opferrolle aus, um besser vor anderen Menschen dazustehen?
- ▶ Kannst du Tiere als gleichberechtigte Wesen betrachten oder stellst du dich über sie?
- ▶ Könntest du dich für einen geliebten Menschen oder ein geliebtes Tier opfern, ohne Rücksicht auf dich selbst zu nehmen?

10. Emotionale Transformation

In diesem Abschnitt lernst du, wie du deine Gefühle und Emotionen bzw. deine emotionalen Zustände auf bewusste und gesunde Weise transformieren kannst. Gefühle und Emotionen sind im Kern dasselbe. Der einzige Unterschied besteht darin, dass Gefühle als kurzfristig und Emotionen als längerfristig definiert werden. Wir Menschen erfahren also tagtäglich Gefühle und aus diesen Gefühlen entstehen mittelfristig emotionale Zustände, die einen erheblichen Effekt auf unseren momentanen Seinszustand haben. Warum? Weil Gedanken Gefühle erzeugen und umgekehrt. Unser gegenwärtiger emotionaler Zustand bewirkt ähnlich schwingende Gedanken, die dieser vorherrschenden Emotion in uns gleichen. Bist du wutentbrannt, dann erzeugt das Gefühl der Wut wutgefüllte Gedanken. Bist du längerfristig wütend, dann herrscht in dir eine bewegende Energie, auch genannt Emotion (energy in motion), der Wut vor. Nur weil du gerade nicht bewusst wütend bist, heißt das nicht, dass keine Wut in dir existiert. Sie kann auf unterbewusste und unterschwellige Weise deinen Gemütszustand und deine Handlungen beeinflussen. Ein sehr empathischer oder auch helllichtiger Mensch wird diese unterbewusste Wut in dir wahrnehmen können. Du selbst kannst das bei dir auch. Wie kann es dazu kommen? Indem wir Gefühle und Emotionen unterdrücken, wegschieben oder verbannen wollen. Kurzfristig ist das in gewissen Situationen eine wirkungsvolle Strategie, aber langfristig brodelt diese Energien in uns und beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln. Stichwort Schattenarbeit. So schließt sich dieser Kreis wieder. Schattenarbeit bedeutet auch, dass du deine Emotionen auf lange Sicht meisterst. Emotionale Transformation hilft uns dagegen Gefühle kurzfristig bis mittelfristig zu transformieren und zu meistern. Allerhöchste Vorsicht ist hier jedoch geboten, denn emotionale Transformation soll deine Gefühle und Emotionen nicht unterdrücken. Das Ziel besteht lediglich darin, mit ihnen auf gesunde Weise umzugehen und diese zu managen. Jedes Gefühl darf sein, darf gefühlt werden, darf durchlebt werden und jedes Gefühl hat sein ganz spezielles Geschenk für uns. Aber wir wollen kein Hampelmann unserer Gefühle sein, daher ist die emotionale Transformation ein wichtiges Werkzeug.

Das Grundrezept für emotionale Transformation

(Funktioniert für jedes Gefühl und jede Emotion)

- Freue dich, dass du überhaupt fühlen kannst. Es ist ein Privileg.
- Das Gefühl bzw. die Emotion bewusst und natürlich fühlen und spüren in allen Facetten.
- Gib dich dem Gefühl bzw. der Emotion hin, ohne dabei Schaden anzurichten.
- Das Gefühl bzw. die Emotion bewusst durchleben ohne Urteil und Bewertung.
- Achtsame Wahrnehmung und Innenschau aller Vorgänge in dir und außerhalb von dir durch eine neutrale Beobachterrolle.
- Rückbesinnung auf deine wahre Seins-Natur (Ich bin ewiglich. Ich bin grenzenlos. Ich bin unzerstörbar. Ich bin ganz.)
- Rückbesinnung auf die göttliche Ordnung von Einheit und Liebe.
- Zünde ein Lagerfeuer an und lasse all deine belastenden Gefühle und Emotionen und einfach alles, was gerade zu schwer und zu anstrengend für dich ist, in dieses reinigende Flammenmeer fließen. Lass alles los. Du kannst das auch gerne mit einer energetischen Aura- und Geistreinigung kombinieren.
- Nimm ein heilendes Salzbad oder gehe am besten ins Meer. Hochschwingendes Wasser ist die beste Aurareinigung, die du erhalten kannst. Auf diese Weise kannst du alles, was gerade zu schwer und zu anstrengend für dich ist, durch das Heilwasser reinigen lassen. Du kannst das auch gerne mit einer energetischen Aura- und Geistreinigung kombinieren.
- Gehe in die Natur, am besten in den Wald. Verbinde dich dort mit den hochschwingenden Frequenzen von Mutter Natur, den Pflanzen, Bäumen und Vögeln. Ziehe deine Schuhe aus und nutze die direkte Verbindung zum Erdboden. Auf diese Weise kannst du alles, was gerade zu schwer und zu anstrengend für dich ist, in die harmonisierende Erde abfließen lassen.

Angst

Wirkung:

- Lähmung/Schockstarre
- Flucht/Rückzug
- Aggression/Kampf

Geschenk:

- Kompass für Entwicklung
- Aufdeckung von Schwächen
- Bewahrung vor Unheil

Individuelle Transformation:

- Ängste konfrontieren
- Urvertrauen entwickeln
- Ängste herauszittern
- Mut aktivieren
- Mutproben absolvieren

Hass

Wirkung:

- Verblendung
- Zerstörung
- Nachhaltiger drastischer Energieverlust

Geschenk:

- Kurzfristige Energie- und Kraftgewinnung
- Zielgerichtetheit/Konzentration

Transformation:

- Hassenergie durch Hausarbeiten oder dergleichen entladen
- Sport und Bewegung praktizieren
- Unter Wasser schreien

Scham

Wirkung:

- Lähmung
- Starre
- Paralyse

Geschenk:

- Besinnung
- Rückzug
- Bewahrung vor Unheil

Transformation:

- Sich zurückziehen und regenerieren
- Ruhe und Entspannung suchen
- Selbstliebe, Selbstvertrauen und Selbstwert trainieren
- Feiere deine Verwundbarkeit. Sie öffnet dein Herz.

Wut & Zorn & Groll

Wirkung:

- Starke Aggression
- Geistige Zerstreuung
- Ausgebranntheit

Geschenk:

- Kurzfristige Energiegewinnung
- Überlebenswille
- Kraftgewinnung

Transformation:

- Unter Wasser schreien
- In ein Kissen beißen und wüten
- Sport und Bewegung praktizieren
- Wutenergie durch Hausarbeiten oder dergleichen entladen

Rache & Missgunst

Wirkung:

- Abspaltung von göttlicher Liebe
- Heftige Aggression
- Egostärkung

Geschenk:

- Strategie- und Taktikplanung
- Überlebensinstinkt

Transformation:

- Versetze dich in den Menschen, der deine Racheenergie oder Missgunst erntet. Ist es das wert?
- Willst du dich wirklich auf dieses Niveau herablassen und damit auch Karma erzeugen?

Gier, Eifersucht & Neid

Wirkung:

- Abspaltung von göttlicher Fülle
- Egofröhnung

Geschenk:

- Kompass für deine Träume und Wünsche
- Offenlegung von ungelebtem Potenzial

Transformation:

- Zufriedenheit praktizieren
- Dankbarkeit leben
- Bedingungslose Geschenke verteilen
- „Mehr Sein und weniger Haben“ Mindset

Sorgen & Zweifel

Wirkung:

- Unsicherheit
- (Selbst)Vertrauensverlust
- Verfehlung des Hier und Jetzt

Geschenk:

- Weitsichtigkeit
- Reflektion
- Bewahrung vor Unheil

Transformation:

- Selbstvertrauen stärken
- Gottvertrauen stärken
- Loslassen lernen
- Kontrollwahn auflösen
- Grübeln und Überdenken loslassen

Hochmut & Arroganz

Wirkung:

- Aktivität
- Überschätzung
- Egodominanz

Geschenk:

- Mutaktivierung
- Risikobereitschaft
- Umsetzungskraft

Transformation:

- Demut lernen
- Gemeinschaft fördern
- Rückbesinnung auf All Eins Sein
- Stelle dich nicht über deinen allerhöchsten Schöpfer

Trauer & Kummer

Wirkung:

- Rückzug
- Einkehr
- Lähmung

Geschenk:

- Regeneration/Genesung
- Reflektion
- Mitgefühl

Transformation:

- Bewusst Weinen
- Jede Träne als Heilungsenergie betrachten
- Tränen heilen deine seelischen Wunden

Nervosität & Unsicherheit

Wirkung:

- Lähmung
- Zittern/Hibbeligkeit
- Rascher Energieverlust

Geschenk:

- Adrenalinausstoß
- Überkonzentration

Transformation:

- Selbstliebe, Selbstvertrauen und Selbstwert trainieren
- Selbstbewusstsein stärken
- Mutproben absolvieren
- Mut aktivieren

Lust & Verlangen

Wirkung:

- Suchtanfälligkeit
- Ablenkung
- Selbstverlust

Geschenk:

- Lebensfreude
- Befriedigung
- Kurzfristige Stressbewältigung

Transformation:

- Lebensaufgabe herausfinden
- Selbstfindung/Selbsterkenntnis
- Mehrwert für die Erde schaffen
- Die Quelle wahrhaftiger Glückseligkeit steckt in dir