

Manuela Bellgardt67

Elweenwald Schule

Reise in Dein

Wahres Sein 1

SeelenSpiegelBlick



Fragen zur Selbstreflexion

Was hat dich bisher abgehalten, dich selbst zu lieben?

Was kannst Du an Dir ganz & gar nicht ausstehen?

Mit welchem Thema oder welcher Hürde wirst Du immer wieder konfrontiert?

Was hat dich bisher zurückgehalten, die Hürde zu nehmen?

Hast du Dir selbst vollständig vergeben?

Hast Du allen, die Dich verletzt haben, wenn nicht, liste auf, wem Du nicht vergeben hast

Wie würdest Du Dich fühlen, wenn Du dich zu 100% lieben & annehmen würdest?

Welcher Mensch musst Du werden, um dieses Neue Sein in Anspruch zu nehmen? Liste 3 Qualitäten für dein Inneres & 3 für Dein Äusseres Sein auf.



Welches sind die 3 ersten Gedanken, die Dir in den Sinn kommen, wenn Du dich fragst, Warum Du Dich zu 100% nicht liebst?

Welches sind die 3 ersten Gedanken, die Du Dir heute aneignen wirst, um Dich selbst mehr zu lieben?

Welches sind die 3 ersten Handlungen, die Du in den nächsten 72 Stunden unternehmen wirst, um diese Neue Selbstliebe in Handlung umzusetzen?



7 Hindernisse zwischen Dir & deinem ekstatisch neuem Selbst

Ich bin nicht gut genug

In der Vergangenheit oder Zukunft hängen bleiben

Das Opfer Täter/ Drama durch spielen

Sich zu sehr am Aussen zu orientieren & nicht zu handeln

Auf ein besseres Morgen warten

**Kein Gleichgewicht zu leben & demnach kein stabiles
Fundament zu haben**

Die falsche Strategie anwenden



Möchtest Du jetzt Dein Leben verändern?

Die Welt wartet auf Dich und Dein Leuchten.



Hör auf dich zu verstecken! Hör auf zu glauben, du wärst nicht gut genug, nicht schön genug oder nicht würdig genug, um dich zu zeigen und all das zu erhalten, was du dir von Herzen wünschst. Es gibt nichts, wofür du dich zu schämen brauchst und kein Wunsch, der zu gross ist. Du hast es verdient, in Fülle und Freude zu leben

Sei es dir es Dir Wert



Warum ist Selbstliebe so wichtig?

Das ist wahre Selbstliebe

Selbstliebe = Eigenliebe bedeutet, sich selbst ohne Einschränkungen & Ausnahmen zu lieben. Im Kern geht es um die Liebe zur Eigenen Person mit Allem, was dazu gehört

**Selbstannahme
Selbstakzeptanz
Selbstachtung
Selbstvertrauen
Selbstverantwortung
Selbstreflexion
Authentisch Sein**

Warum ist Selbstliebe so wichtig ?

**Selbstliebe ist das stärkste Fundament für Alles
Weil Du das Leben leben möchtest, das Dich so reflektiert, wie Du**

Wirk l Ich bist

Weil Du Deine Herzenswünsche Entdecken und leben möchtest

**Weil Du das Vertrauen in Deine Eigene Innere Führung Entdecken möchtest
& in Natürlichkeit leben möchtest**

**Weil Du Deine Seelengaben, Berufung und Dein Volles Licht scheinen lassen
möchtest**

Weil Du Dich selbst lieben möchtest, um Liebe von Anderen zu Empfangen

Umarme Dich & Dein Leben



**SCHRITT #1
GEHE IN DIE STILLE**

**SCHRITT #2
LIEBE DICH EGAL WAS
IST**

**SCHRITT #3
LASSE ALLE
EMOTIONEN
DURCHLAUFEN BIS DER
FRIEDEN EINKEHRT**

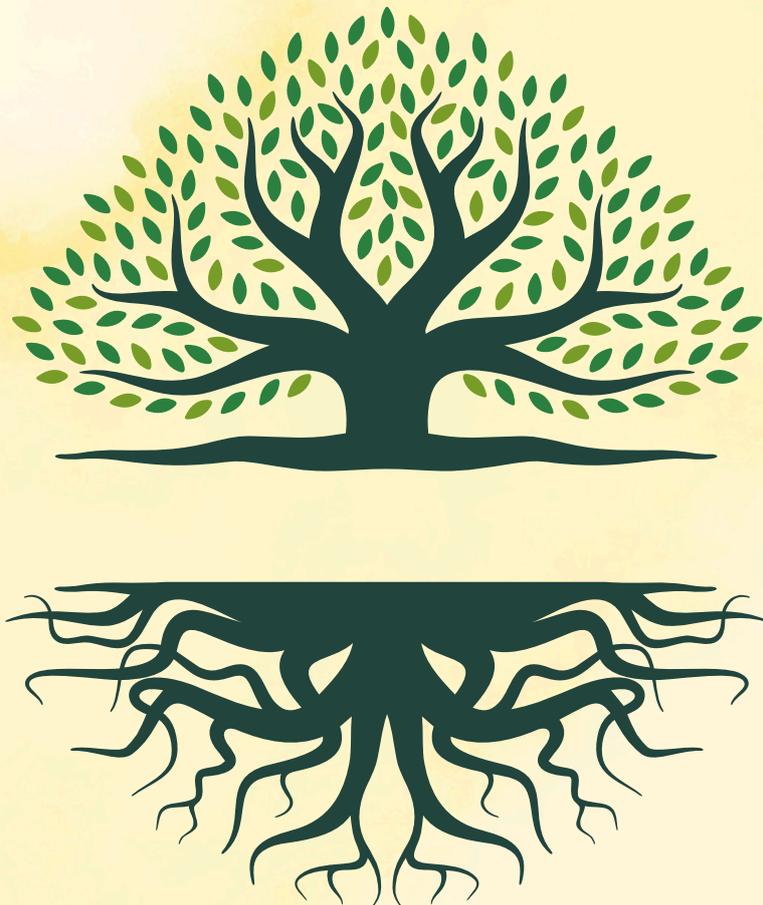
**SCHRITT #4
FRAGE DICH, WAS IST
DER NÄCHSTE RICHTIGE
SCHRITT FÜR MICH**

**SCHRITT #5
HÖRE AUF DEINE
INNERE STIMME UND
LASSE DEINE INTUITION
FÜHREN**

**SCHRITT #6
LASSE INSPIRIERTE
TATEN WALTEN**



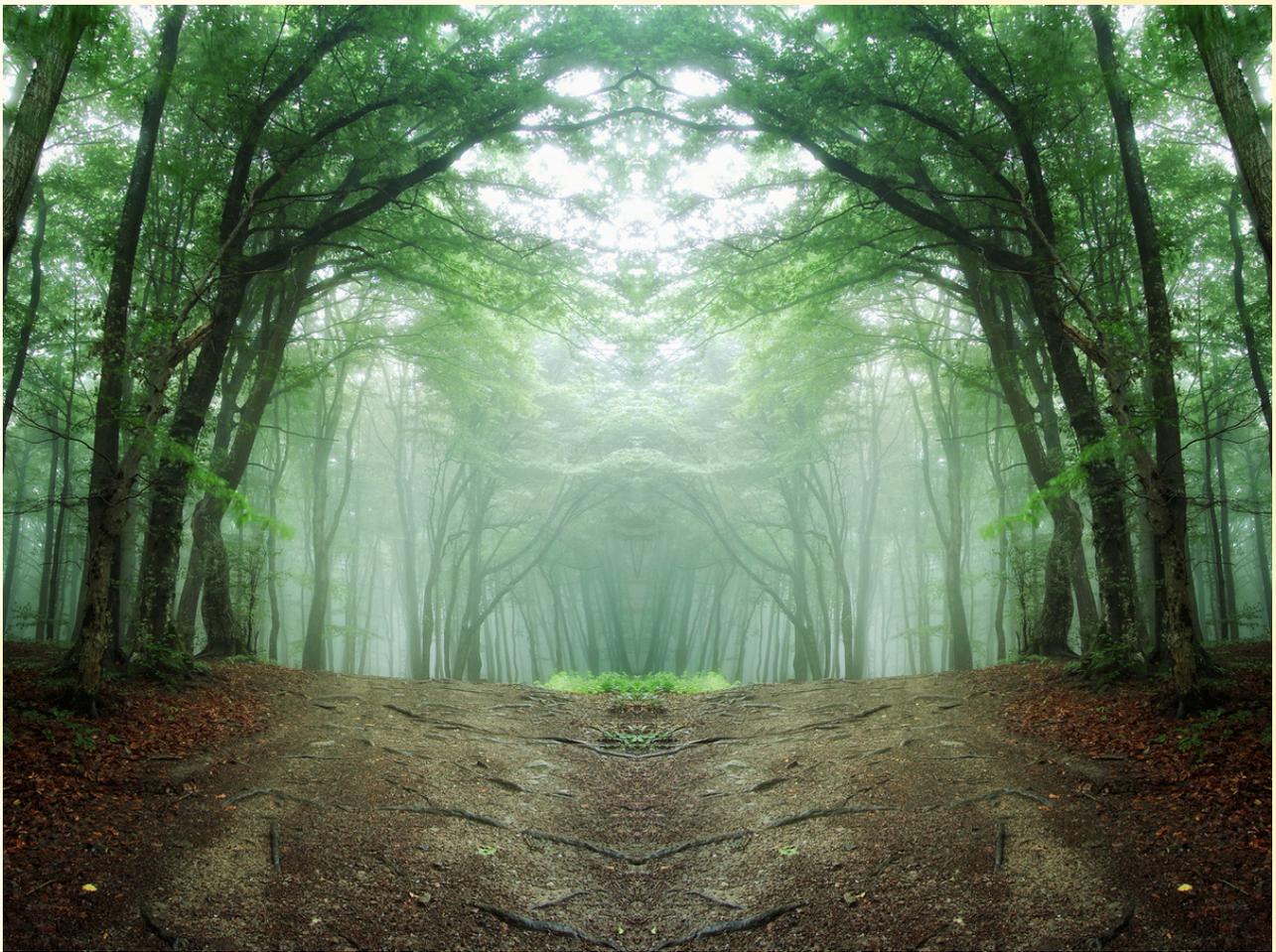
*Ich liebe mein Leben
und
mein Leben liebt mich!*



Elweenwald Schule

Reise in Dein Wahres Sein 2





**Das Leben das du dir erträumst, wartet sehnsüchtig auf dich.
Eigentlich brauchst du dir nur selbst aus dem Weg zu gehen
und das Leben zuzulassen.**

Jaja, ich weiss!

Grosse Worte... aber wie wird das umgesetzt?

Indem du das ausräumst, mit dem du dich selbst sabotierst!

**Du wirst überrascht sein, welche einfachen Zutaten es braucht,
um dein Leben nicht mehr durch harte Arbeit, sondern in
Übereinstimmung mit dir selbst
zu gestalten.**

Fragen um unbewusste Ängste aufzudecken



Wovor fürchtest du dich, im Umgang mit Geld?

Welches Szenario spielst du in deinem Kopf immer wieder durch, von dem du glaubst, dass es eintreten könnte?

Wovor fürchtest du dich bezüglich Intimität und Nähe am meisten?

Welches ist das schlimmste Erlebnis, an das du dich erinnerst?



Welche Ängste sind dadurch entstanden?

Hast du Angst davor, zu versagen?

Hast du Angst davor, nicht gut genug zu sein?

Hast du Angst davor, was andere über dich denken?

Hast du Angst davor, es nicht zu schaffen?

Hast du Angst vor Liebesentzug?

Welches Gefühl möchtest du nie wieder fühlen?

Affirmationen

1. Ich erlaube mir selbst meinen heiligen Raum einzunehmen.
2. Ich erlaube mir selber, durch Überfluss, Fülle und Reichtum zu lernen.
3. Ich erlaube mir selbst, durch Fülle, Überfluss und Reichtum zu heilen.
4. Ich erlaube mir selbst, mehr Geld zu haben, als ich mir jemals erträumt habe.
5. Ich erlaube mir selbst, meine Leben so zu gestalten, wie ich das möchte.
6. Ich gebe mir selbst das heilige Versprechen, mich an die oberste Stelle zu setzen.
7. Ich entscheide mich heute dafür, mich um meinen Körper zu kümmern.
8. Ich entscheide mich heute dafür, mich emotional zu nähren.
9. Ich entscheide mich ausschliesslich für gute Gedanken.
10. Ich entscheide mich dafür, meine Macht anzunehmen.
11. Ich entscheide mich dafür, mein Licht leuchten zu lassen.
12. Ich bin die magische Schöpferin meines Lebens. Ich besitze es! Ich kreiere jetzt ein Leben und ein Geschäft, welches in Übereinstimmung ist mit meinen wildesten Träumen.

**Alles was nicht in Übereinstimmung ist, verlässt mein Leben
jetzt in Leichtigkeit und ich heiße neue Beziehungen,
Möglichkeiten und den perfekten Fluss in meiner Welt
willkommen.**

Ich bin sicher. Ich bin unterstützt.

**Ich bin eine unglaubliche Frau/ ein unglaublicher Mann. Ich
erhalte
jetzt Reichtum auf allen Ebenen. Ich bin reich! Danke!**

13. Ich wähle jetzt, mich auf allen Ebenen neu zu erschaffen.

**14. Ich entscheide mich Tag für Tag dafür, mich selbst
auszudrücken.**

15. Ich entscheide mich dafür, mein Licht leuchten zu lassen.

**16. Ich wähle Selbstannahme und lasse die Kritik im inneren und
äusseren los.**

17. Ich ignoriere Menschen, die mich runterziehen wollen.

18. Ich wähle Freiheit, Selbstbestimmtheit und Selbstliebe.

**19. Ich entscheide mich dafür, dass jeder Tag besser und besser
wird in jeder Hinsicht.**

**20. Ich weiß, dass ich jederzeit die Wahl habe, mich neu zu
entscheiden.**

**21. Ich erlaube mir, nein zu sagen ohne Rechtfertigung, Schuld
oder Entschuldigung.**



Dich selbst neu erschaffen

Bitte arbeite dieses Workbook sorgfältig durch und gehe dann ins Handeln, denn nur so kannst du dein Wissen in Weisheit verwandeln.

Nimm dir genügend Zeit, um die Fragen wahrheitsgetreu und ausführlich zu beantworten. Je tiefer du gehst, umso tiefgreifender der Prozess.

1. Was für eine Beziehung hast du zu dir selbst?

2. Welches ist das prägendste Erlebnis, das du hattest auf positive Art?

3. Welches ist das prägendste Erlebnis, das du hattest auf negative Art?

4. Welche Sätze oder Geschichten spielst du immer wieder durch und sagst du dir selbst?

5. Bist du ein Mensch, der Liebe und Zuwendung zeigen kann?

6. Nimmst du dir bewusst Zeit für dich selbst?

7. Was machst du für dich und deine Selbstpflege?

8. Was sind deine Prioritäten im Leben?

9. Was ist deine Lebensvision?

10. Was sind die nächsten Schritte, um sie zu verwirklichen?

11. Welche Leute sind dir am wichtigsten?

12. Unterstützen sie dich und deine Lebensvision?

13. In welchen Bereichen möchtest du noch stärker werden?

14. Was möchtest und wirst du dafür tun?

15. Liste drei Sachen auf, die du heute unternehmen wirst, um deine Lebensvision zu verwirklichen?



7 Hindernisse zwischen dir und deinem freien & selbstbestimmten Selbst

#1

**DICH DEM
WIDERSETZEN, WAS IST**



#2

**DICH SELBST NICHT
AKZEPTIEREN, WIE DU
BIST**

#3

**IM TRENNUNGSBEWUSSTSEIN
LEBEN
-> ABGESCHNITTEN
VON DER SEELE**



#4

**SICH SELBST KLEIN
MACHEN DURCH
VORWÜRFE, SCHULD
UND SCHAM**

#5

**IM MENTALEN
GEFÄNGNIS LEBEN**

#6

**DEN KÖRPER AUSSEN
VOR ZU LASSEN**

#7

**NICHT INS HANDELN ZU
GEHEN**

**7 Fragen
zu dir und
deinem freien
&
selbstbestimmten
Selbst**



Wer bin ich wirklich?



Was würde die Liebe jetzt tun?

Welches Sein möchte ich ausdrücken?

Was wäre, wenn dies mein letzter Gedanke wäre?

Was wenn jeder Mensch das auch machen würde?

**Was kann ich heute für mein körperliches
Wohlbefinden tun?**

**Welche Handlung kann ich heute implementieren,
um jetzt dieses Leben zu kreieren, das ich will?**



Elweenwald Schule

Reise in Dein

Wahres Sein 3

SeelenSpiegelBlick



Fragen um Widerstände und Motivation aufzudecken



Was motiviert dich?

Was demotiviert dich?

Welches Sein möchtest du ausdrücken?

Was ist dein Lebensmotto?

Oder bleibst du auch bei Unruhe fokussiert?

Planst du alles und nimmst dir genügend Zeit?

Lässt du dich leicht ablenken?

**Oder brauchst du Druck, um richtig zu
funktionieren und schaffst alles in letzter
Sekunde?**

Lernst du durch Schmerz?





Oder lernst du durch Vergnügen?

**Wirst du eher traurig, wenn du verletzt
oder
enttäuscht bist?**

**Was liebst du am meisten an dir? Liste fünf
Attribute auf!**

**Was hasst du am meisten an dir? Liste fünf
Attribute auf!**

**Wie kannst du diese Kraft heute nutzen, um
inspiriert zu handeln?**



Fragen um negative Überzeugungen aufzudecken



Was denkst du Negatives über deinen Körper?

Was glaubst du bezüglich Geld, das dich hindert?

Welches Szenario spielst du in deinem Kopf immer wieder durch?

Welche Geschichten erzählst du dir immer wieder?

Was denkst du bezüglich romantischen Beziehungen, das dich hindert?

In welchen Bereichen glaubst du, nicht gut genug zu sein?

Wo machst du dich selbst klein?



Welches negative Szenario hat in deiner Kindheit dominiert?

Wie beeinflusst es heute noch dein Leben?

Welches negative Szenario/Muster hat dein Erwachsenen-Leben dominiert?

Was hast du am meisten an dir? Liste fünf Sätze auf!

Was ist sein Ursprung?



Es gibt 3 Arten vom Glauben, die uns in unserer Wahrnehmung festhalten können:

1. Der Körper:

**Ich muss meine Bedürfnisse vollkommen auf den Körper abstimmen und er zeigt mir was richtig und was falsch ist. Sie glauben, sie wären der Körper.
Diese Annahme, macht den Körper zum eigentlichen Chef und bringt das Problem mit sich, das der Verstand die Oberhand gewinnt und alles sofort körperlich manifestiert.**

2. Der Geist:

**Sobald du glaubst, nur der Geist ist wichtig und das was du nicht siehst, hat einzig und alleine die Bedeutung für dich, glauben Menschen an Geister, Untote und Erscheinungen, sowie Engel und sie öffnen sich damit auch für die andere Seite..
Sie erfahren körperlichen Mangel, zudem kannst du kaum mehr Freude empfinden und bewegst dich immer weniger. Dein Verstand geht in die Nullzone und du traust nur noch den Zeichen, die sich dir zeigen.**

3. Die Seele:

**Menschen die nur noch die seelische Übereinstimmung suchen, geben sich dem hin, was kommt- statt zu Manifestieren. Sie glauben, so müsse es sein.
Sie können keine Verbindungen mehr eingehen und trauen niemanden mehr über dem Weg, es sei denn sie werden in ihren Überzeugungen bestätigt.**

Alles in Einklang zu bringen, ist die hohe Kunst der Transformation.

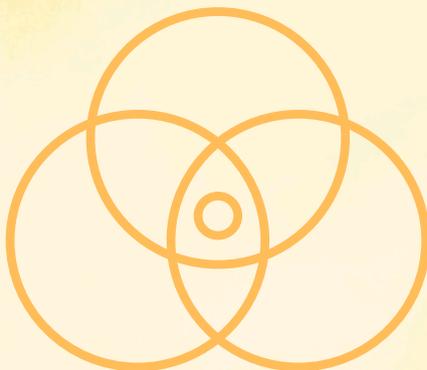
Du erfährst dich als Wesen der Dreieinheit und kannst, dein Handeln auf klaren Gefühlen basierend tätigen, die dir deine gewünschten (Verstand) Resultate bringen wird.

Viele Menschen sind genau mit diesen Funktionen ihres Seins überfordert.

Wollen das eine- tun das andere Leben, als wären sie bestraft im Körper und bestrafen sich damit selbst immer und immer wieder. Sie geben sich den Dingen und den Umständen in ihrem Leben einfach hin, obwohl sie die freie Wahl haben, ihre Wünsche zu realisieren.

Doch sie wissen nicht was und vor allem wie sie es tun.

Du bist Alles, auf allen Ebenen, doch du darfst dich entscheiden – was du nicht länger zu sein wünschst.



Glaubens Sätze

Glaubens Sätze die es dir unmöglich machen sofort Ergebnisse zu sehen und dich wieder in deinem Glauben unsicher machen können:

**aller Anfang ist schwer
wenn ich in die Mitte will, muss Chaos aussen herum sein
das Beste kommt zum Schluss
erst die Arbeit dann das Vergnügen
erst denken, dann handeln
erst muss das Geld da sein, um es sich auch leisten zu können
es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen
jeder lernt es erst, bevor er es kann
man lernt nie aus
nur harte Arbeit, führt zum Ziel
der Weg ist das Ziel (weg - bekommen)
Glauben heisst nicht wissen
erst müssen wir lernen um glauben zu können, das wir können
Annehmen ist, glauben noch nicht zu haben
abgeben, ist glauben etwas weg zu geben
nichts kann weg, alles ist ein Weg des Glaubens
Wir glauben die Wahrheit zu kennen, doch das was heute war erkennen
wir im Glauben dessen was wir in Wahrheit sind.
Räume sie jetzt für dich aus!**

Mach dir bewusst, das nur dein Denken, dass es so wäre, es in deinen Glauben gebracht hat und hält.

Durch wiederholtes Denken, erschaffen wir ein Feld dieser Wahrheit und du erlebst es in deiner Realität, wie du dich selbst überzeugst. Gehe einzeln alles durch, überzeuge dich neu und schreibe für dich leicht zu akzeptierende Gegenvorschläge auf

**Wir gehen sie miteinander im nächsten Meeting durch.
Alles Liebe wünsche ich Dir**



Übung Spiegeln

**Setze dich vor den Spiegel und spreche diesen Satz aus:
Ich will dich so wie du bist**

**Und nun versuche dem Spiegel zu sagen, was Du von ihm willst.
Macht das Sinn? Eher nicht.
Kannst du von einem Spiegel verlangen das er dich mehr will?**

Nein

**Warum also willst du von einem Anderen Menschen mehr wie von dir selbst?
Nehme Abstand von Anderen zu wollen und gebe es dir selbst,
so kann es dir die Welt auch spiegeln.
Sie kann es dir schenken, jedesmal wenn du etwas von dem Gegenüber willst.**

**Mache diese Übung und erkenne, dass du dir nichts zu geben bereit bist,
aber vom Spiegel abverlangst, dass derjenige dir das geben möge, was dir fehlt.
Und wenn dir bewusst wird, dass dein Spiegel du bist, wirst Du erkennen,
dass was Du erwartest von dem Anderen, Deine eigene Erwartung ist, deren Erwartung
du nie gestillt bekommen hattest und sie dir auch jetzt nicht bereit bist selbst zu stillen.**



Selbstliebe

Lektion 1

Liebe dich selbst

Was bedeutet es dich selbst zu lieben ?

Warum ich diesen Job mache, er ist für mich nicht schwer oder anstrengend. Nein ich helfe Menschen dabei, sich wieder selbst zu lieben, sich wirklich zu erkennen wer sie sind.

Und das ist das was die 1. Lektion beinhaltet, nämlich dich selbst zu lieben. Ganz egal was um dich herum geschieht, dich selbst anzunehmen, dich selbst zu akzeptieren und Ja zu sagen , Ja zu dir sagen, aus ganzem Herzen.

Doch die Frage die sich jetzt hier natürlich stellt ist, was sind denn zum Beispiel die Situationen in denen ich z. Bsp. noch nicht zu 100% zu mir selbst stehe und genau das werden wir jetzt unter die Lupe nehmen . Und deshalb besteht in der heutigen Lektion die Aufgabe dich selbst kennen zu lernen, denn erst wenn du dich selbst kennen lernst, dich lieben lernst und weisst, wer du bist, dann kannst du dich auch akzeptieren so wie du bist.

Das was viele Hochsensible und emphatische Menschen immer wieder begleitet oder auch zu einem Problem oder Stolperstein werden kann ist, das sie die Bedürfnisse anderer Menschen wahrnehmen und auf die Bedürfnisse reagieren und beginnen sich auf die Bedürfnisse anzupassen , weil sie es diesen Menschen recht machen wollen.

Und heute werden wir dich und deine Bedürfnisse ergründen, dich selbst unter die Lupe nehmen, damit du nämlich auch zu verstehen beginnst, wo du selbst aufhörst und ein anderer Mensch beginnst zu werden und vor allem

damit du die Freiheit hast selbst zu entscheiden, wer du sein möchtest, welche Rollen du annehmen möchtest und welche du vielleicht unbewusst gelebt hast, die eigentlich gar nicht mehr dir entsprechen.

Das heißt heute besteht deine 1. Aufgabe darin dich hinzusetzen und dir ein Blatt Papier zu nehmen und dir ganz oben drauf schreiben :

Wer bin ich ?

Du kannst es querüber das ganze Blatt schreiben, du kannst Stichworte, ganze Sätze, ganz egal was dir in den Sinn kommt, du kannst alles auf das Blatt Papier schreiben und ich möchte das du wirklich tief gehst und einfach alles von der Seele schreibst, was auf dieses Blatt gehört und erst wenn du vollkommen leer bist , wenn nichts mehr kommt, dann hast du diese Aufgabe im Grunde genommen beendet.

Dann geht es natürlich darum diese Beziehung zu dir selbst zu stärken um diese Beziehung zu dir selbst zu stärken, musst du lernen der Mensch zu sein den du gewählt hast, ganz egal was um dich herum geschieht und vor allem dieser Mensch zu sein in Beziehung zu anderen Menschen, denn es ist ganz klar du könntest nicht der Mensch sein den du gewählt hast der du bist , wenn kein anderer Mensch da wäre mit dem du dich in Relation setzt und vergleichen könntest.

Also dann nimm wirklich jede einzelne Beziehung in deinem Leben unter die Lupe und frage dich ganz genau, ob du in Relation zu diesem Menschen bist, wer du wirklich bist und ob du vielleicht unbewusst, eine Rolle spielst oder angenommen hast, die eigentlich im Grunde genommen gar nicht deine ist. Z. Bsp du wirst bei deinem Partner wütend oder er wütend ist, dann hast du seine Rolle angenommen. Du hast seine Wut auf ihn übertragen, er trägt sie mit und er wird auch wütend und schadest damit dir selber. Er kann dir mit deiner Wut gar nichts anhaben, wenn du für dich entscheidest wer du bist und du dieses Sein lebst. Das heißt, wenn er wütend ist und versucht irgendwelche Dinge auf dich zu projizieren und du aber entscheidest ich lebe

Liebe , ich liebe mich selbst, ganz egal was ist was an dich herangetragen wird, dann wirst du nicht auf seine Wutanfälle anspringen sondern du wirst ganz neutral ihm gegenüber sein können und ganz klare Grenzen setzen können und dich selbst lieben und akzeptieren können, ganz egal was es ist und vor allen Dingen, ich sage jetzt nicht Regel, der Schlüsselpunkt, wenn es darum geht dich selbst zu lieben, gesunde Grenzen zu setzen, bitte nimm nie irgendwas persönlich.

Was andre Menschen dir vor die Füße werfen, sind sehr oft nur ihre eigenen Projektionen und die Kritik hat eigentlich nichts mit dir zu tun. Deswegen lerne wirklich nichts persönlich zu nehmen, aber sei jedoch offen konstruktive Kritik anzunehmen und dich selbst zu überprüfen und dich selbst zu fragen: stimmt das was dieser Mensch an mich heranträgt oder stimmt das nicht.

Also überprüfe wirklich die Rollen die du mit andern Menschen spielst die du eingenommen hast und dann lasse jene Rollen los die nicht diesem Menschen entsprichst der du bist. Und wenn du sagst, ich gehe davon aus, sonst hättest du nicht diesen Kurs nicht gebucht, ich gehe davon aus, das du ein Mensch bist der Selbstliebe leben möchte. Das heißt das ist die Entscheidung, die allem zu Grunde liegt, du bist ein Mensch der sich selbst liebt.

Diese 1. Lektion " Ich liebe mich selbst, bedeutet das du diese Selbstliebe in deinem Leben praktizierst, ganz egal was um dich herum geschieht.

Liebe dich selbst, wenn du wütend bist, stehe zu dir selbst wenn du dich als Versager fühlst, liebe dich selbst wenn jemand unnötig dich kritisiert oder andre Dinge auf dich projiziert, liebe dich selbst, wenn du vielleicht einen Niederschlag erlitten hast, lieb dich selbst wenn du traurig bist, liebe dich selbst, wenn es dir gerade nicht so gut geht, liebe dich selbst wenn du Freude hast, wenn du dich ausdrückst, wenn du dich ausdehnst.

Wenn du mehr zu dem Menschen wirst, der du eigentlich tief in deinem innersten bereits bist. Liebe dich selbst wirklich in jeder einzelnen

Lebenslage. Denn das ist das was das Leben ausmacht und das spannende, interessante in deinem Leben passiert und zwar wird sich eine Wende vollziehen, du wirst weg kommen von einem Menschen der versucht alles im Außen zu verstehen und du wirst verstehen das alles im Außen dein Spiegel ist.

Und das es ganz alleine deine Entscheidung ist, wie du auf diesen Spiegel reagierst und du wirst nicht mehr versuchen irgendetwas im Außen zu manipulieren und verändern, sondern du wirst nach innen gehen, dich selber überprüfen, deine Programme, deine Reaktionen, deine Knöpfe, deine Emotionen geben dir ganz genau einen Hinweis darauf, was abläuft in deinem Inneren und was verändert werden möchte .

Und erst wenn du neutral reagieren kannst auf das was dir so vor die Füße gelegt wird und dennoch sagen kannst, ganz egal, was das Leben mir bringt, erst dann hast du wirklich diese Lektion gemeistert. Dann wirst du auch verstehen, es gibt im Grunde genommen kein richtig oder falsch.

Es gibt keine Weggabelung die du nehmen sollst und eine die du nicht nehmen sollst. Es sind alles nur Erfahrungen. Und es ist ganz alleine deine Sache wie du diese Erfahrungen erfährst, hängt einzig und allein davon an, welche Haltung du dir gegenüber dir einnimmst und wenn du dich entscheidest ein Mensch zu sein, der sich selber liebt, durch alles hindurch, dann kann auch keine Erfahrung dir einen längerfristigen Schaden zufügen oder dich wirklich verletzen.

Denn kein Mensch kann dich verletzen, wenn du es ihm nicht erlaubst dich zu verletzen. Und ja ich weiß, was wirklich bedeutet schwere Schicksalsschläge zu erleiden und von Menschen ungemein enttäuscht zu werden.

Je weiter du dich auf der Reise zu dir selbst bewegst, auf dieser Evolutionsreise voran treibst, umso mehr wirst du erkennen.

Liebe dich selbst geht soviel weiter das nur dein Selbst mit einbezieht. Denn Liebe dich selbst bedeutet wirklich, das Leben als dein Spiegel zu betrachten und zu verstehen Die einzige Veränderung die du wirklich jemals bewältigen und ganz bewusst einleiten kannst, ist die Veränderung in deinem inneren Kind zu vollkommener Selbstliebe.

Das du heute hin stehst und sagst : Ich liebe mein authentisches Selbst, ich lebe meine wildesten Träume, ich lebe alles was ich bin und alles was mich ausmacht und ich stehe kompromisslos, bedingungslos zu mir selbst, ist es was dir die Freiheit in deinem Leben gibt, die du so sehr suchst.

Höre auf in Abhängigkeit zu leben. Höre auf Opfer zu sein, höre auf zu glauben, ein anderer Mensch wäre für dich verantwortlich. Und ich sage diesen Satz immer und immer wieder die Gedanken und Gefühle und Handlungen anderer Menschen sind nicht deine Verantwortung.

Das einzige was du beeinflussen und verändern kannst, sind deine Gedanken, Gefühle und Handlungen. Und sei dir bewusst, das größte Geschenk, das du einem Menschen machen kannst ist ihm seine Verantwortung zu lassen, erst wenn er seine Verantwortung selber tragen kann, kann er seine Stärke finden. Erst wenn du deine Verantwortung für dich voll und empfänglich selbst übernimmst kannst du deine Stärke finden.

Nicht indem du versuchst jemanden was abzunehmen und ihm künstlich zu helfen, dadurch beraubst du ihn seine Möglichkeit seine Stärke selbst zu finden. Also wenn du etwas gutes für einen Menschen tun möchtest, dann lebe dich, zeige durch dein leuchtendes Beispiel was alles möglich ist, wenn man sich selber liebt und sich selbst lebt

Und wenn Menschen zu dir kommen und dich fragen, wie hast du es bloß geschafft, ich möchte dieses leuchten auch, ich möchte diese Inspiration auch, dann kannst du ihnen mitteilen, alles was es braucht ist , dich bedingungslos und kompromisslos zu lieben, mit allen was dich ausmacht und sag

JA zu dir selbst.

Sag ja zu den Wünschen die in deinem Herzen liegen und höre auf nach den Bedürfnissen und Träumen anderer Menschen zu funktionieren. Denn du bist nicht hier auf dieser Welt um ihre Träume zu leben, denn du bist hier auf dieser Welt um deine Träume zu verwirklichen. Lass sie ihre Träume leben und lebe du deine.

Vielleicht begegnet man sich auf einem Weg und man kann sich zu lächeln, weil man sieht eine Wegbegleiter der genauso das gleiche macht. Er genießt das Leben in vollen Zügen und lebt sich und alles was ihn ausmacht. Und wenn jeder Mensch so leben würde, würde sich unsere Welt radikal verändern. Deswegen, ich weiß das was ich beeinflussen kann ist , mich selbst zu lieben und dir diese Botschaft zu überbringen, damit du genau das gleiche für dich auch bewerkstelligen kannst.

Deswegen möchte ich dich heute dazu anregen, untersuche die Rollen. Frage dich, was ist die Intension hinter einer Rolle die du spielst und eigentlich gar nicht mehr spielen möchtest.

Das heißt : Warum spielst du diese Rolle ? Wovor hast du Angst und wem versuchst du es recht zu machen ?

Das sind die Grundlegenden Fragen die du dir stellen musst, wenn es darum geht das Motiv einer Absicht, einer Handlung zu untersuchen. Und wenn du merkst, das es eine Rolle ist die nicht dir und deinem wahren Selbst entspricht , dann lasse sie los.

Triff eine neue Entscheidung, und sag ich stehe zu mir selbst. Ich meine jetzt nicht, dass du dein ganzes Leben über den Haufen schmeißt und versuchst Veränderungen im Außen zu bewirken. Wenn du damit beginnst dich selbst wirklich zu lieben und dich voll empfänglich dich anzunehmen und aufhörst Ausreden und Entschuldigungen dafür zu suchen, warum du unzufrieden bist in deinem Leben und wirklich verstehst, es ist ganz egal wo du dich

befindest und was um dich herum geschieht. Du kannst in jedem Augenblick Selbstliebe praktizieren. Dann hörst du auf Opfer zu sein und dann hörst du auf die Verantwortung auf andere abzuschieben und du nimmst deine Macht, deine Kraft wieder an. Und du steigst aus ,aus dieser Abhängigkeit.

Aus dieser Abhängigkeit wie dein Leben im Außen zu sein hätte, wie dein Job zu sein hätte. Und damit meine ich nicht, lebe nicht den Job und suche nicht den Job, den du wirklich tun willst, damit meine ich das dein Glück nicht davon Abhängig ist.

Dann lernst du wirklich deine Veränderung in dir zu bewirken und du wirst merken, wie das Leben um dich herum Neu zu sortieren beginnt und das Leben einfach so um dich herum läuft, in die richtig Position, fällt ohne das du etwas groß dafür tun musst, denn deine Schwingungssetpoints deine Selbstliebe ist im Grunde genommen der stärkste Anziehungspunkt und der stärkste Magnet und der stärkste Schöpfungspunkt für alles was sich in deinem äußeren Leben ereignet.

Deswegen betrachte das äußere Leben nur als Spiegel und nimm eine Kurskorrektur vor in deinem inneren, wenn dir etwas nicht gefällt. Versuche nicht im Außen zu manipulieren, es wird niemals gelingen, denn, wie bereits gesagt, du bist alles was existiert. Und so wie du deine Umwelt wahrnimmst, ist wie du sie durch deinen Filter betrachtest und nicht unbedingt so wie sie sich dir präsentiert.

Sei dir bewusst, dass dich diese Lektion sehr lange begleitet und nicht nur heute an diesem Tag und sicherlich eine Lektion ist, die du dir immer wieder vergegenwärtigen muss, denn das ist in meiner Ansicht nach der wichtigste Punkt, wenn es darum geht, die Kunst der Selbstmeisterschaft zu praktizieren, wirklich zu sein, den du gewählt hast, nämlich ein Mensch der sich selbst liebt.

Ich wünsche Dir ein Liebevolleres, Friedliches, Wohlbefindliches, Selbstbestimmtes Leben

Herzlichst, in tiefen Respekt Manuela = Elwee Marnie

