

Hier ein paar Auszüge.....

### **Verzeihe! ...Vor allem dir selbst!**

#### **Sich selbst lieben...**

**mit allen „Fehlern und Schwächen“, die man zu haben glaubt.**

Solange wir uns als schlechten, reparaturbedürftigen Menschen betrachten, ist keine Heilung möglich. Wie kann eine Seele heilen, wenn man ihr mit jedem Therapieversuch das Gefühl gibt, bzw. bestätigt, dass etwas nicht in Ordnung ist und wir sie somit ablehnen!?!??

Selbstakzeptanz hingegen, mit allen Fehlern und Schwächen ist der Schlüssel zur Heilung. Immer wenn wir uns selbst akzeptieren, ....

Deshalb ist es wichtig, sich nun selbst zu verzeihen.

.....

## **Kapitel 10 ☺ Die Macht der Liebe**

Wie oft schon wurde über diese „spezielle“ Energie geschrieben, philosophiert, gedichtet, gesprochen, Lieder geschrieben usw.? Tatsächlich ist es die stärkste Macht die existiert, und es ist die Einzige! Alles andere sind Formen davon.

Was ist Zuneigung, Verliebtsein, Freude, Zärtlichkeit? Alles Formen von Liebe

Was ist Hass? So wie die Nacht Abwesenheit von Licht ist, ist Hass die Abwesenheit von Liebe. Was ist Wut? Sie entsteht, wenn andere nicht das tun, was wir wollen, d.h. es ist die Abwesenheit von Verständnis für das Tun anderer, also Unverständnis. Wir hegen keine Liebe für das, was sie tun. Das ist Abwesenheit von Liebe zu Anderen. ....

.....

Wenn wir etwas aus Liebe tun, bereitet es uns Freude. Wenn wir etwas aus Liebe tun, mit Freude, wird es uns immer gelingen. Wenn wir es lieben zu kochen, wird das Essen schmecken. Wenn wir unsere Arbeit lieben, wird sie Früchte tragen. Wenn wir unsere Mitmenschen lieben, werden wir diese Liebe zurückerhalten. Lieben wir uns selbst, glauben wir, dass wir das Gute, was uns passiert, verdienen. Es steht uns ganz einfach zu. Jeder negative Gedanke über uns, zieht Negatives an. ....Beginnen wir also uns zu beobachten, welche Gedanken wir uns selbst gegenüber hegen und was wir über andere denken, sprich: was wir aussenden. Und fangen wir endlich an uns zu lieben.

...Du brauchst nur zu lieben was ist, was du hast, was du tust, was in deinem Leben geschieht, nichts anderes! Dann liebst du wahrhaftig. Und nichts Negatives existiert mehr. Alles, wirklich alles, ist davon abhängig, wie sehr du dich und dein Leben liebst.

## **Kapitel 12 ☺ Das Gesetz der Resonanz:**

### **Wie ich in den Wald hinein schreie, hallt es heraus!**

Was ich säe, ernte ich! Du bekommst, was du gibst!

Man sollte selbst so sein, wie man den Anderen haben möchte.

Frage dich: „Gebe ich das, was ich vom Gegenüber erwarte?“

Tu nur das, was du auch möchtest, dass andere es tun!

Wenn ich Unkraut und Dornen säe, kann ich nicht erwarten, dass Rosen und Früchte wachsen!

**Die Schöpfung besteht aus ENERGIE. Energie ist Schwingung und bewegt sich in Wellen. Alles ist pure ENERGIE: Gedanken, Gefühle, Farben, Klänge, Licht, LIEBE, Materie. Schon ein einziger Gedanke sendet Energie aus!**

.....

### **☺ Es sind DEINE Gedanken, die du hast und DEINE Entscheidungen, die DU JETZT triffst, mit welchen du deine Zukunft kreierst!**

Alle Dinge, die wir in unserem Leben wahrnehmen, sind nur Projektionen unseres Geistes. Sie existieren nicht wirklich. Wir haben sie erschaffen. Unsere ganzen Lebenssituationen sind unsere Schöpfung, alles was geschieht ist von mir erschaffen, sonst würde es nicht darin vorkommen. Wir hören, was wir zu hören erwarten, wir sehen, was wir zu sehen erwarten, wir bekommen das, was wir glauben verdient zu haben. Das Problem liegt also nicht im Außen, sondern im Innern, in unserem Denken, in unserer Vorstellung und in unserem Handeln. Alles was passiert, ist das was du glaubst. D.h. weil du innerlich an deine Überzeugungen glaubst, erfährst du sie in deiner äußeren Realität.

„Ich bin nicht liebenswert, ich kann das nicht, bei mir geht immer alles schief...“

Hast du dir schon einmal Gedanken gemacht, welche Auswirkungen solche Sätze auf dein Leben haben? Es sind klare Befehle ans Unterbewusstsein und damit die Ursache allen Übels. Das Universum gibt uns immer das, was wir erwarten und glauben.

Beginne dich zu beobachten und deine Gedanken und Worte zu prüfen und gegebenenfalls zu ändern...z.B. in „ich kann das zwar noch nicht, aber ich kann es lernen, usw.

.....

## **Kapitel 18 ☺ Lerne dein Schicksal zu lieben! Denn es ist deine, von dir erschaffene Realität!**

Deine gegenwärtige Situation ist das Spiegelbild deiner Gedanken und Überzeugungen. Dein Heute reflektiert genau das, was du glaubst, das richtig für dich ist.

Du bist genau da, wo du sein willst! Sonst würdest du nach einer Lösung suchen, um es zu ändern. Wir suchen uns jede Situation selbst heraus, um uns zu entwickeln, um zu wachsen.

WISSE, dass ALLES, aber auch wirklich ALLES, einen SINN hat, dass ALLES unter den Beteiligten verabredet war, weil es SO und nicht anders erlebt werden musste!

Nochmals: Oft stellen sich „dicke Probleme“ im Nachhinein als etwas wirklich Positives heraus. Unser Unterbewusstsein hat diese Situation geschaffen, damit wir etwas verändern können. Wir haben vielleicht durch den Verlust unseres Arbeitsplatzes eine ganz neue Richtung eingeschlagen und sind zufriedener als zuvor, unser Partner hat uns verlassen, doch nun haben wir den „Richtigen“ gefunden und sind viel glücklicher oder eine Krankheit hat uns wachgerüttelt, so dass wir jetzt viel bewusster leben, usw.)

Wenn dich etwas aus der Bahn wirft, war es nötig, um dich wieder auf den richtigen Weg zu bringen!

Deshalb nimm alles, was das Leben dir bietet als Geschenk an, auch wenn dein Verstand es noch nicht versteht.

Es gibt Menschen, die das schon gelassen praktizieren, die sich mit allen Gegebenheiten anfreunden, ja sogar lieben. Diese Menschen leben leichter, sie sind unbeschwerter und zufriedener. Sie haben es sich zur Gewohnheit gemacht, alles was kommt, in Liebe und Dankbarkeit anzunehmen, denn sie wissen, es dient nur zu ihrem Besten. Gleich wie ein Bumerang kommt diese positive Empfindung, die sie dem Leben entgegenbringen auch wieder zu ihnen zurück.

Glückliche Menschen haben nicht immer das Beste vom Besten,  
- doch sie machen das Beste aus allem, was ihnen widerfährt!

Oder: wenn du Zitronen hast, mach Zitronenlimonade draus. (Dale Carnegie)

.....

## Kapitel 24 Gestalte Deine Zukunft, kreiere dein Leben!

### 😊 Bist du bereit dich zu verändern?

Wenn du dich veränderst, verändert sich alles um dich herum!

.....

Möchtest du weiterjammern oder etwas an deinem Leben verändern?

Möchtest du zufrieden sein oder weiterhin unglücklich?

Möchtest du lieben und vergeben oder weiterhin hassen?

Möchtest du Verantwortung übernehmen und dich glücklich machen?

### 😊 Das Geheimnis des Könnens liegt im Wollen

Erlaubst du deinem Leben sich zu verändern? Bist du bereit? Bist du frei?

Frage dich: Was erwarte ich von der Erfüllung meiner Wünsche? Komm ich mit der Veränderung klar? Macht mich diese Entscheidung glücklich? Gibt sie mir Energie, Freude, Kraft?

⇒ Wenn du heute erkennst, dass du so nicht leben willst, dann kannst du es ändern!

Nein? Glaubst du, dazu hast du nicht die Macht? Ist dies deine Realität? Wenn du denkst eine Begebenheit nicht ändern zu können, dann sind das genauso deine Gedanken wie wenn du denkst, es ist möglich. Verstehst du?

**Mach dich von den Beschränkungen frei, die du dir selbst auferlegt hast.**

.....

**Alles was außerhalb deiner Grenzen, deines Glaubens liegt, passiert nicht!**

Doch ..... **Der Glaube versetzt Berge!**

Dann denk doch mal an die Hummel!

Nach den bekannten Gesetzen der Flugtechnik, kann sie gar nicht fliegen, weil ihr Gewicht viel zu schwer ist für ihre kleinen Flügelflächen.

Doch die Hummel weiß das nicht -Sie fliegt einfach!!!

Wenn du nächstes Mal an deine Grenzen stößt, dann denk an die Hummel und daran, dass du all deine Begrenzungen selber setzt!

Aus: „Ich kann es nicht glauben“ wird: „**Ich halte es für möglich!**“

Es gibt keine Grenzen! Begrenzung ist nur in unserem Denken, doch deine Fähigkeit zu denken ist unbegrenzt. ....

**Affirmation:** „Ich kann meine Wünsche verwirklichen. Ich kann meine Ziele erreichen, alles ist möglich!“ „Ich achte und liebe mich völlig, so wie ich bin“.

**Bittet so wird euch gegeben! Jesus**

## **Kapitel 30 ☺ Er-FÜLLE dir deine Wünsche!**

Das Universum sagt bei allem, das wir intensiv denken: Dein Wunsch ist mir Befehl!

Es ist alles schon da! Alle Liebe, alle Freude, aller Wohlstand, alles Glück, und das alles in Fülle, du brauchst es nur zu ordern. Es steht bereit für dich, das ist eine Tatsache.

Das Gehirn ist wie ein Stück Land, unsere Gedanken sind die Saat. Du kannst alles, was du möchtest mit deinen Gedanken und mit deiner Vorstellung kreieren.

Die entscheidenden Fragen:

Was erwarte ich von meinem Wunsch? Bin ich bereit für die Erfüllung?

Kann ich damit umgehen?

Macht die Erfüllung des Wunsches mich wirklich glücklich?

Mein Wunsch: \_\_\_\_\_

Was erwarte ich, wenn er sich erfüllt? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mache deinen Lebenstraum wahr.

Prüfe ihn vorher und lebe ihn in deiner Phantasie aus! Male dir im Geist ein Bild, von dem, was du erreichen möchtest. Stell dir das gewünschte Objekt, die gewünschte Situation vor. Visualisiere alles ganz genau. Konzentriere dich und male das Bild so klar wie möglich, der Ort an dem du lebst, die Arbeit, die du tust, den Mann, den du möchtest, usw. Formuliere deine Ziele und das möglichst konkret. Dann stell dir die Freude vor, die du hast, wenn du das Gewünschte erhältst. Es ist ganz wichtig, dass du ein tolles Gefühl dabei hast, z.B. ein Gefühl der Begeisterung und des Glücks. Dann tu einfach so, als ob.....