

# Seelen Inspirationen & Impulse

von Ursula Thomas



Hallihallo du liebe Seele,

da in der heutigen Zeit nicht alle Menschen bei Facebook sind bzw. nicht immer die Zeit haben dort alles zu lesen was geschrieben wird, bin ich meinem Impuls gefolgt verschiedene Beiträge die ich dort geschrieben habe für dich in einem E-Book zusammen zu fassen. So kannst du die Texte wann immer du magst lesen. ;-)

Ich wünsche dir nun ganz viel Freude beim eintauchen in meine folgenden Zeilen, lasse dich inspirieren und berühren.

Herzliche Grüße,

Ursula

## Möchtest du wirklich frei sein?

Dann musst du bereit sein, deine Fesseln sprengen zu wollen. Die inneren wie auch äußeren. Wenn dies dein innigster Wunsch ist (und nicht nur etwas daher gesagtes mit deinem Verstand), dann wirst du auf die unterschiedlichste Art und Weise Hilfe empfangen. Sei es durch Bücher, Hinweise, Gespräche, Menschen usw.

Die Möglichkeiten sind unbegrenzt. Begrenzungen existieren nur in unserem Verstand und alleine wir gestatten ihm (durch unsere Gedanken) diese aufrecht zu erhalten. Deine Gedanken spiegeln sich durch deine Erfahrungen im außen. Was denkst du? Was erfährst du derzeit? Wie kannst du deine Gedanken liebevoll ver-ändern um entsprechend deine Erfahrungen in liebevolle Erfahrungen zu ver-ändern.

Natürlich ist im Leben nicht alles immer rosarot, denn manche Erfahrungen dienen unserem persönlichen Wachstum und sind daher für unsere Seele sehr wichtig.

Doch den meisten Gedanken-Müll kann man, mit etwas Übung entsorgen bzw. ver-ändern. ;-)

Mit unseren Fesseln ist es ähnlich. Wenn du nicht (mehr) in irgendeiner Art und Weise gefesselt (an etwas oder jemanden gefesselt) sein möchtest, dann beende es! Hier und jetzt. Triff deine Entscheidung - mit deinem Herzen.?

Lasse deine Begrenzungen, deine Fesseln, Ketten und was auch immer dich einengt, beenegt, dich in deiner Komfortzone (die in Wirklichkeit gar keine ist) hält los. Lasse es los und schenke dir selbst deine Bewegungs-Freiheit.

Beende was es schon lange zu beenden gilt. Mache Platz für Neues und ängstige dich nicht vor dem Unbekannten.



**Eine Schnecke trägt alles, was sie hat, mit sich herum, sogar ihr Haus.**

**Du trägst alles IN dir und es spiegelt sich außen.**

*Eileen Caddy*

Was auch immer wir tun, letztlich werden wir immer und immer wieder auf uns selbst zurück geworfen. Wir werden immer wieder dazu "aufgefordert" in uns selbst hinein zu horchen. Auf unsere innere Stimme, unser Herz, unsere Impulse und unsere Intuition zu hören und ihnen zu vertrauen. Uns selbst wieder (mehr) zu vertrauen.

Alles ist IN uns, wenn wir bereit sind es zu sehen. Je nachdem wie weit wir uns entwickelt haben (im wahrsten Sinne des Wortes)... entwickelt von all dem ganzen uralten Zeug, das wir seit Jahren, Jahrzehnten, unzähligen Leben mit und in uns herum tragen. Zudem all den alten Kram den wir von anderen Menschen übernommen, ihnen abgenommen haben und für sie weiter tragen (oftmals vollkommen unbewusst). Da kommt allerhand zusammen.

Wen wundert es da noch, dass wir oftmals vollkommen ausgelaugt, angespannt und müde sind. Wir haben das Gefühl das Leben eines anderen zu leben aber nicht unser eigenes.

Dies lässt sich sehr gut mit dem kinesiologischen Muskeltest austesten. Z.B. ob du auch wirklich DU SELBST bist. Wenn nicht, wer bist du und wessen Leben lebst du? Wie viele Energiefelder du hast - du solltest nur dein eigenes haben... die meisten Menschen haben unzählige Energiefelder die natürlich u.a. die eigene Lebens-Energie abziehen; wie hoch ist deine Lebensenergie zum aktuellen Zeitpunkt zwischen 0 - 100%? Dies ist natürlich nur ein minimaler Teil dessen, was möglich ist, aber sie sind sozusagen wichtig für deine Basis. Gewisse Bereiche sollten ausbalanciert werden, damit du auch wirklich du selbst bist.

Anhand der Antworten deines Unterbewusstseins lässt sich so schnell erkennen wo Blockaden sind. Ich für meinen Teil balanciere diese Blockaden mittels Innerwise aus und durch die Nachtstungen erkennt man, ob ein Bereich dann stabil ist.

Wenn du mehr darüber wissen magst, ich solch' eine Austestung und Ausbalancierung bei dir vornehmen darf, schreib' mir gerne eine Nachricht. Das funktioniert natürlich auch wunderbar am Telefon. ;-)



## **Lass' dir dein Glitzern und Leuchten niemals nehmen nur, weil es andere blendet.**

Welcher Widerstand einem auch manchmal zu begegnen scheint, gerade dann dürfen wir unser Licht noch viiiiiiel mehr leuchten und funkeln lassen.

Wenn andere Menschen hinter den scheinbaren Widerständen stecken, lasse ihnen dein strahlendes, göttliches Licht und die tiefe Liebe aus deinem Herzen zufließen - denn möglicherweise benötigen sie davon gerade sehr viel. Ihr eigenes Licht und ihre eigene Liebe ist vielleicht in diesem Augenblick etwas vergraben.

Also leuchte, strahle, glitzere und liebe - als wärest du nur deswegen hier auf dieser Welt.



## **Frage dich in jeder schwierigen Situation: "Was würde der stärkste, mutigste, liebevollste Teil meiner Persönlichkeit jetzt tun?" Und dann tue es!**

Dan Millman - Der Pfad des friedvollen Kriegers.

*Ein großartiger Film, den ich schon mehrmals gesehen habe und mir immer wieder anschauen kann. Vielleicht ein Film-Tipp für dich, wenn du ihn noch nicht gesehen hast. Es gibt auch ein Buch dazu, das habe ich allerdings noch nicht gelesen....*

## **You are enough!**

Ja, DU BIST GENUG und vor allem auch GUT GENUG!

Du bist WERTVOLL und du bist es WERT - was auch immer du dir erträumst und was dein Herz sich ersehnt.

## **"Stirb' nicht, ohne der Welt deine Musik zu schenken."**

- Wayne Dyer-

Ganz egal, wie auch immer deine Musik klingen mag, wichtig ist nur, dass es DEINE Musik ist! DEIN Herzens-Klang.

Versuchst du die Musik anderer nach zu spielen wird sich dies verzerrt anhören, da sie nicht aus deinem Herzen stammt.

Also lasse deine Herzens-Musik aus Dir heraus erklingen und berühre so die Herzen anderer Menschen, damit auch sie ihre eigene Musik, ihren eigenen Klang hinaus in die Welt fließen lassen können.

So wie in einem Orchester jeder seinen Part spielt ist es dein Part DEINE Musik in der Welt erklingen zu lassen.

Wenn jeder seine eigene Herzens-Musik erklingen lässt, ist die Verbindung all unserer Herzens-Musik ein Orchester der göttlichen Liebe.



## **Seelen-Impuls**

So nah ist alles was wir "brauchen" und doch sind wir der Meinung es sei so weit von uns entfernt und wir müssten es uns im außen erkämpfen.

So leicht und scheinbar doch so schwer wahrzunehmen was in unserem Inneren ist - wer wir selbst wirklich sind.

Wie oft versuchen wir mit Kampf, Kontrolle, Widerstand, Angst, Misstrauen unser Leben zu meistern? Ist dies nicht mehr ein krampfhafter Versuch zu über-leben?

Die Frage ist doch, bringt uns diese Vorgehensweise, dieses Verhalten uns selbst und unserem inneren wirklich näher? Die Antwort kann nur lauten: Nein!

Eine weitere Frage die wir uns immer wieder stellen dürfen: "Sind wir durch dieses Verhalten, diese Vorgehensweisen GLÜCKLICH?"

Auch hier lautet die (ehrliche) Antwort ebenfalls Nein!

Wenn also alles (oder zumindest das meiste) von dem was und vor allem WIE wir unser Leben bisher gelebt haben uns nicht zu uns selbst, unserem wahren Sein, unseren Inneren Schätzen geführt hat; wenn all unser Tun uns nicht wirklich glücklich macht und erfüllt sollten wir uns ernsthaft fragen: "WARUM wiederholen wir unsere Vorgehensweise, unser Verhalten, unser Tun dann immer und immer wieder?!"

Wie können wir immer dasselbe tun und ein anderes Ergebnis erwarten als unzählige Male zuvor? Sind wir Menschen also tatsächlich die intelligenten Wesen für die wir uns halten? Die Krone der Schöpfung?

Wenn wir durch unsere bisherigen Fragen, unser bisheriges Handeln und Vorgehen weder glücklich noch erfüllt sind, was ist dann die Lösung?

Genau: all den alten Mist vom Tisch kehren, alles aussortieren und loslassen was nicht "funktioniert", was uns nicht gefällt und vor allem was und wer uns nicht (mehr) gut tut. Was, wer und welche deiner Verhaltens-, Vorgehensweisen entziehen dir deine wertvolle Lebens-Energie? LASSE sie LOS und verabschiede dich von ihnen!

Was und wer tut dir gut? Was lässt dich glücklich sein? Was erfüllt dich? Was stärkt und nährt dich auf den unterschiedlichen Ebenen? Was gibt dir Kraft, Power und füllt deine Lebens-Energie auf? Wo und bei/mit welchen Menschen, Orten usw. fühlst du dich wirklich wohl, geborgen, geliebt, wertgeschätzt und angenommen? Wo und bei wem kannst du sein wer du wirklich bist? Was und wer begleitet und bestärkt dich darin DU SELBST zu sein und DEIN LICHT leuchten zu lassen? Was, wo und wer auch immer dir dabei gut tut, dich erfüllt: TUE MEHR davon! Umgib' Dich mit mehr dieser Dinge, Situationen, Momente, deinem Tun und diesen Menschen.

Handle, lebe und liebe stets aus deinem wertvollen Inneren heraus. In und mit HINGABE, SELBST-VERTRAUEN, SELBST-LIEBE, WEISHEIT!

Mit diesen Worten wünsche ich euch eine glückliche, erfüllte und wundervolle Woche. Wie auch immer es aktuell in deinem innen und außen aussehen mag: höre auf dein Herz und gehe vertrauensvoll weiter. Achte gut auf Dich und vor allem: tue dir selbst gutes.



## **Bist du im Einklang mit Dir und deiner Seele?**

Wenn es einmal hoch und runter geht, du das Gefühl hast dich auf einer Berg und Talfahrt zu befinden, bedeutet das nicht unbedingt, dass du nicht auf deinem Seelen-Weg bist. Du bist immer verbunden mit deiner Seele. Mal nimmst du sie vielleicht mit Leichtigkeit wahr, verstehst ihre Worte und Impulse. Ein anderes Mal hast du das Gefühl nichts zu hören, wahrzunehmen. So, als sei es vollkommen "leer" in Dir.

Doch wisse, dass auch dies ein Zeichen deiner Verbundenheit mit deiner Seele sein kann. Je "leerer", ruhiger wir innerlich sind, desto leichter können wir die Impulse unserer Seele wahrnehmen. Und nur, wenn wir "leer" sind, können wir neues empfangen.

Letztlich gehört doch alles zu unserem Seelen-Weg, zur Entwicklung und Entfaltung unserer wundervollen Seele. Unsere Seele möchte alles erleben und erfahren wodurch wir die Möglichkeit haben uns selbst wieder-zu-erkennen, und uns zu erinnern wer wir wirklich sind.

Wenn wir uns nur nicht so oft mit den Belangen und dem Tun anderer von uns selbst ablenken würden. Warum eigentlich? Aus Angst? Der Angst vor uns selbst? Vor unserem Licht, unserer eigenen Kraft, unseren Gaben und Fähigkeiten? Zudem der Angst davor von anderen dafür ausgelacht, nicht ernst genommen zu werden?

Vermutlich haben wir dies in einigen früheren Leben erfahren. Vielleicht sind wir für unser Tun verfolgt, geächtet oder gar verbrannt worden, das würde natürlich die tiefsitzenden Ängste erklären die wir in diesem Leben nicht wirklich nachvollziehen können. Doch alle Erfahrungen sind in unserer Seele gespeichert. Somit auch das Wissen um uns selbst, unsere Gaben und Fähigkeiten.

Wenn wir vertrauen und mit uns selbst verbunden sind spüren wir die starke Liebe in uns selbst. Die Liebe die wir selbst SIND. Die Liebe weiß, dass sie nichts zu fürchten braucht.

Vertraue der Liebe in dir, vertraue dir selbst. Lasse dich führen und leiten von deiner Liebe-vollen Seele. Alles sind Erfahrungen auf deinem Weg.



## **Gedanken des Wandels**

Das Leben kann für uns der Himmel auf Erden sein.

Ich sehe eine Gemeinschaft spirituell gleichgesinnter Seelen, die gemeinsam lernen, sich austauschen und ihre Energien in die Welt ausstrahlen - wobei jede einzelne von ihnen frei ist, ihren eigenen Weg zu gehen, und sich schließlich doch alle zusammenfinden, weil so eine jede besser ihre Bestimmung erfüllen kann.

Ich sehe, wie wir dahin geführt werden, den neuen Himmel auf Erden zu erschaffen, gemeinsam mit anderen Menschen, die den gleichen Wunsch haben, sich und allen anderen zu beweisen, dass dieser Himmel hier und jetzt Wirklichkeit werden kann. Wir leben harmonisch, liebevoll, friedlich zusammen und verwirklichen so in unserem Leben den Willen Gottes.

Wir können eine Welt erschaffen, in der die Förderung seelischen Wachstums das wichtigste Ziel ist, die vordringlichste Aufgabe jedes Menschen. Jeder erhält die Chance für kreativen Selbstausdruck auf dem Gebiet, das er für sich bevorzugt.

Geld verdienen wird für niemanden mehr eine mühsame Plackerei sein. Alles, was wir brauchen, werden wir durch unsere inneren Kräfte materialisieren können. Erziehung und Ausbildung werden zum Ziel haben, und zur bewussten Erkenntnis dessen zu verhelfen, was wir bereits seit je wissen. Es gibt keine Krankheiten, keine Armut, keine Verbrechen, keinen Betrug mehr.

Die Welt der Zukunft beginnt jetzt, hier, bei jedem einzelnen von uns. Und so sei es.

### **Affirmation:**

**"Indem wir der Welt Liebe schenken,  
erschaffen wir eine wunderschöne Zukunft."**

*Von Louise L. Hay - aus dem Buch "Tage der Freude, Tage der Kraft."*

## Deine Entscheidungen

Immer mal wieder habe ich das Gefühl, dass das Leben mich nach meinen bisher getroffenen Entscheidungen fragt. Es bringt mich dazu immer mal wieder mein Leben zu hinterfragen. Manchmal nur bestimmte Bereiche, eine Situation. Doch manchmal auch mein ganzes Leben. Kommt dir das irgendwie bekannt vor?

- ♥ Bist du dir wirklich sicher, dass es das ist, was dein Herz sich wünscht?
- ♥ Möchtest du diese Situation wirklich so belassen/annehmen wie sie ist?
- ♥ Was möchtest du lieber als dieses oder jenes?
- ♥ Bist du wirklich glücklich mit allem, wie es jetzt ist?
- ♥ Was sagt dein Herz zu alledem?

Das ist nur ein kleiner Teil der Fragen die dann in mir auftauchen. Vermutlich kannst du auch noch einiges an Fragen hinzufügen. Doch Fragen, vor allem, wenn es auf einmal andere sind als bisher, können uns sehr dabei helfen herauszufinden, was wir wirklich tief in unserem Herzen möchten.

Und es geht dabei immer wieder darum ganz bewusst und klar Entscheidungen zu treffen. Nicht "gegen" etwas oder jemanden, sondern FÜR etwas. In allererster Linie dürfen wir uns immer wieder FÜR UNS SELBST entscheiden. FÜR unser Glück, unsere Erfüllung unser Wohl-Sein usw. Meist halten wir uns von diesen wichtigen Entscheidungen selbst ab indem wir unserem Verstand (meist unbewusst) gestatten diese sofort platt zu walzen mit Aussagen wie: "Ja aber wie soll das denn gehen?" "Ich kann doch nicht weil.... mir dieses und jenes fehlt, weil ich dieses und jenes nicht habe... weil ich dies und das nicht kann...."

Und tief in uns drin glauben wir meist, dass wir all das Gute nicht wirklich verdienen. Sei es, dass wir es als Kind eingetrichtert bekommen haben, dass wir etwas nicht wert seien; dass andere an erster Stelle stehen sollten; dass wir nicht glücklich sein dürfen weil es ja anderen so schlecht geht; dass wir jemandem etwas weg nehmen, wenn wir etwas im Überfluss haben; usw usw....

Oftmals stecken hier viele uralte Blockaden, die wir von unseren Ahnen übernommen haben. In meinen Gesprächen mit den Ahnen erfahre ich immer wieder was sie erlebt haben, warum sie uns an manchem "hindern". Sie wollen uns be-schützen aufgrund ihrer eigenen negativen Erfahrungen und Erlebnissen, doch sie leben natürlich noch in "ihrer Zeit" die nichts mehr mit unserer zu tun hat. Und so ist es immer wieder sehr berührend und erfüllend zu erleben, wie ich die Ahnen bei ihrer Heilung begleiten darf. Denn das, was wir in den Ahnenreihen klären und heilen heilen wir somit bei/in uns und ebenso in allen die nach uns kommen. Zudem hat dies alles natürlich eine auch positive Auswirkungen auf das gesamte Kollektiv, denn alles ist mit allem verbunden.

Aber weiter zu dem, dass wir oft glauben vieles nicht wirklich zu verdienen: Alles der allergrößte Bullshit! Und glücklicherweise erkennen wir nach und nach all diese (oft gut getarnten) Macht-Spielchen je mehr wir beginnen bewusst zu leben, in uns selbst hinein zu horchen, uns mit unserer Seele, unserem Herzen zu verbinden, uns selbst mehr zu vertrauen. All das gehört zu unserem Transformations-Prozess, zu unserer Selbst-Heilung.

Oh ja, all das kann oftmals auch sehr schmerzhaft und tränenreich sein, aber es ist Teil des Prozesses. Je mehr wir lernen dies zuzu-lassen und uns dem öffnen und hingeben, desto "leichter" können wir diese Prozesse erleben.



Würde der Schmetterling sich mit aller Gewalt an seinem Kokon festhalten vor lauter Angst und Panik, was würde dann wohl geschehen? Ja, vermutlich würde er innerlich sterben und er würde niemals erkennen und erfahren was in ihm steckt und welche großartige Freiheit und Schönheit bereits vor ihm steht und nur darauf warten von ihm angenommen und gelebt zu werden.

Ja und so steht auch das Leben immer wieder vor uns und fragt uns: "Na, meine Liebe, mein Lieber, welche meiner wundervollen Geschenke möchtest du heute annehmen? Es ist deine Entscheidung."

Es geht also nicht in erster Linie um das "Wie, woher, warum, ob", sondern um unsere bewussten Entscheidungen DASS wir dies und das möchten, dass wir so und so sein/leben möchten, dass wir dies und jenes tun möchten, dort leben wollen usw.

Vielleicht lassen sich unsere tausend Wünsche auch in einem zusammen fassen:  
"Ich wünsche mir so zu leben und zu sein wie es meinem allerhöchsten Wohl entspricht. Ich bin bereit alle Geschenke Gottes für meinen Lebens-Weg anzunehmen. Ich bin es wert."

P.S.: Was hilft dir deine Herzens-Entscheidungen zu treffen? Wie fokussierst du dich auf deine Herzens-Wünsche?



## **Funktionierst du oder lebst du?**

Gehörst du auch (noch) zu den Menschen die versuchen es allen anderen recht zu machen? Und das meist auf deine eigenen Kosten?

Niemals, niemals aber auch wirklich NIEMALS kannst du es allen Menschen recht machen!!!!

Also versuche es doch erst gar nicht. Hör' auf damit! Glaubst du, du wirst mehr geliebt, angenommen und gewertschätzt, wenn du alles für andere tust? Never ever! Vergiss' es!

Frage dich statt dessen lieber, warum du dich nach der Aufmerksamkeit, Anerkennung usw. aus dem Außen, von anderen sehnst? Gibst du dir selbst genug Liebe, Aufmerksamkeit? Wertschätzt du dich selbst für alles, was du bisher in deinem Leben gemeistert hast, für deine eigene Entwicklung usw?

Und frage dich vor allem: Wie kannst du es DIR SELBST recht machen?! Wie und was kannst du tun, damit du dich rundum pudelwohl in deinem Leben und in dir selbst fühlst? Was kannst du tun, damit du (wieder) glücklich, entspannt und voller Freude jeden Moment genießen kannst? Was tut dir gut, was gibt dir Lebens-Energie, was stärkt dich?

In diesem Leben geht es um DICH! Wenn es dir selbst nicht gut geht, wie willst du so anderen helfen? Lebe was du lehrst und lehre was du liebst. Gib' dir das, was du dir von anderen wünschst in allererster Linie selbst. Denn wer könnte es besser als du.

Ja, vielleicht benötigst du am Anfang etwas Mut und Offenheit dir selbst gegenüber, aber jeder noch so kleine Schritt hin zu dir selbst, mit dir selbst ist es allemal wert!

Du wirst dann mit der Zeit bemerken wie unwichtig dir vieles im Außen ist. Du merkst, dass es nicht nötig ist nach der Aufmerksamkeit, dem Bauchpinseln anderer zu lechzen. Du lernst nein zu sagen wo du auch ein nein fühlst!

Yeah, das ist der Beginn einer lebenslangen Freundschaft und tiefer, bedingungsloser Liebe - mit DIR SELBST!

Jaaaa, auch das geht natürlich nicht alles von jetzt auf gleich, das würden wir vermutlich auch gar nicht verkraften. In erster Linie geht es immer wieder um unsere Bewusstwerdung und dann um die jeweiligen Schritte in unserem eigenen Tempo so, wie es für uns selbst stimmig ist.

Inneres und äußeres aufräumen und "entrümpeln" wirkt immer wieder wahre Wunder und erschafft Frei-Räume für Neues, für alles was schon lange in den Startlöchern steht und zu uns möchte. Verabschiede dich von allem und alleN was und wer nicht mehr zu dir passt. Sei mutig und beschenke dich dadurch selbst. Es mag sich anfänglich vielleicht seltsam anfühlen und es ist auch möglich, dass ein altes Muster nämlich das schlechte Gewissen in dir auftaucht. Aber das wird von mal zu mal leiser.

Jetzt im Herbst ist die Zeit des Loslassens. Die Bäume lassen ihr wunderschönes, buntes Blätterkleid fallen. Sie haben weder ein schlechtes Gewissen noch denken sie darüber nach, was andere von ihnen halten. Sie sind voller Vertrauen und leben in vollkommener Hingabe. Sie leben als das was sie sind.

Siehst du, wie viel wir von unserer wundervollen Natur lernen können? Was magst du in diesem Jahr noch loslassen? Was möchtest du nicht mit ins neue Jahr nehmen. Verabschiede dich liebevoll und in Dankbarkeit und begrüße voller Freude alles Neue, möglicherweise noch Unbekannte. Auf in ein Stress-FREIES Leben.



## **Kennst du deinen eigenen Wert?**

Deinen wahren Wert? Kennt überhaupt ein Mensch seinen wirklichen, wahren Wert? Den Wert, den wir alle für Gott haben?

Ich glaube, wenn wir unseren Wert auch nur annähernd wirklich er-kennen würden, würde die ganze Welt sich ver-wandeln.

Doch wir alle sind hier um zu lernen, um uns wieder an uns selbst zu erinnern. Dazu gehört auch, dass wir selbst wieder erkennen.

Das wir erkennen, dass wir etwas wert sind, das wir auch jemand sind! Dass wir wertvolle Geschöpfe sind und wir einen Anspruch auf dieses Leben haben und darauf, dass es uns gut geht! Und niemand hat das Recht uns das zu verbieten oder zu verwehren. Vor allem sollten wir selbst uns nichts verbieten oder verwehren im falschen Glauben wir seien es nicht wert oder verdienen es nicht.

Wenn wir das erkennen, lassen wir so einiges nicht mehr zu. Wir beenden alles was nicht unserem höchsten Wohle dient, alles, was uns Energie raubt und uns in unserer eigenen Weiter-Entwicklung bremst. (Da dürfen wir auch gerne mal unsere eigene angezogene Handbremse lösen und mit Vollgas durch's Leben düsen.)

Denn wir wissen plötzlich (wieder), dass wir etwas wert sind, dass wir es wert sind alles Gute im Leben zu empfangen und unser Leben glücklich, erfüllt und in Vollkommenheit zu genießen.

## **Du bist wertvoll, weil du bist wie du bist!**

Erkenne und wert-schätze auch alles, was in deinem Leben ist. Öffne die Augen für all den Wert in dir und um dich herum (Freundschaften, Natur, deine Gaben und Talente, dein Dach über dem Kopf uvm.).

In diesem Sinne, genieße den Tag - jede Stunde, jede Minute, jede Sekunde - so gut, wie es dir aktuell möglich ist.

**Denn du bist es wert! Sei es dir selbst wert!**

"Heutzutage kennen die Leute von allem den Preis, aber von nichts den Wert." Oscar Wilde



## **Spüre wohin dein Leben will.**

Wann und in welchen Momenten fühlst du dich wie im Himmel? Hast du deinen inneren Himmel bereits entdeckt? Man sagt: "Wie im Himmel so auf Erden..."; hast du dir deinen eigenen Himmel schon auf Erden verwirklicht?

Wie fühlt sich das "im Himmel sein wo auch immer du gerade bist" für dich an bzw. wie stellst du dir vor, dass es sich für dich anfühlt? Wie lebst du, was tust du und wie fühlst du dich in deinem eigenen Himmel auf Erden?

Ich liebe Fragen. Fragen inspirieren, sie wirken meist sehr tiefgehend und klingen lange nach. Vor allem, wenn es andere Fragen sind als vielleicht üblich. Alle Fragen werden vom Universum beantwortet. Daher sind Fragen sehr kraftvoll.

Stellen wir unserem Verstand andere Fragen als bisher und vor allem Fragen, auf die er nicht eine seiner vorgefertigten Antworten sofort hervorkramt, dann beginnt auch er zu suchen.

Nun wünsche ich dir viel Spaß beim erforschen deiner eigenen Antworten.

**"Spüre wohin dein Leben will. Es geht nicht darum, in den Himmel zu kommen, es geht darum, die Kunst zu lernen, im Himmel zu sein, wo auch immer du gerade bist."**



## **Dein Herz kennt immer die Antwort!**

Wenn du sie nicht hörst liegt es meist daran, dass dein Verstand zu laut ist.

Wenn mein Verstand manchmal zu sehr rattert, atme ich mehrmals ganz bewusst tief ein und aus, lege meine Hand auf mein Herz und frage: "Was sagt mein Herz dazu?".

Meist werde ich augenblicklich ruhiger und spüre den Frieden und die Liebe in meinem Herzen. In dieser Ruhe ist es dann auch wieder möglich die Antworten des Herzens zu hören.

Und die Antworten, die Lösungen sind fast immer leicht und einfach. Vor allem beruhen sie auf Liebe! Und das fühlst du.

So vertraue immer dir selbst und deinem Herzen - worum auch immer es gehen mag.  
Sage nicht du hörst nichts, schwing dich auf dein Herz ein, nimm' wahr und fühle - immer wieder.  
Dann geht es auf einmal wie von alleine. Du kannst nicht nicht mit deinem Herzen, deinem inneren,  
deiner Seele kommunizieren.

In diesem Sinne, lasse die Worte in deinem Herzen erklingen und genieße diesen wundervollen Tag  
- mit dir.

**"Du erreichst die Menschen mit dem Herzen, nicht mit dem Kopf.  
Vertraue daher stets auf dein Herz."**



**"Die Liebe öffnet mir jetzt alle Türen."**

Dieser Satz tanzt und erklingt seit ein paar Tagen immer wieder fröhlich in meinem Kopf und  
meinem Herzen umher. Im Grunde gibt es nur JETZT. Immer wieder ist JETZT. In jedem neuen  
Augenblick.

Wenn du magst lasse dich von dem Satz, etwa als Affirmation die du in Gedanken oder auch laut  
immer wieder wiederholen kannst, in der nächsten Zeit begleiten und nimm' wahr, was er in dir  
bewegt. Achte auch auf kleine Veränderungen im aussen.

Genieße den Tag und den Abend - genieße dein JETZT.



**Im Geist sind wir alle EINS.**

Und doch unterscheiden sich unsere Gesichter und Körper deutlich, und Gleiches gilt auch für  
unsere Persönlichkeit. Wir sind einzigartige und von allen anderen verschiedene Ausdrucksformen  
des Einen Lebens. Einen Menschen wie mich hat es nie zuvor gegeben und wird es auch später nie  
wieder geben. Ich freue mich an meiner Einzigartigkeit.

Ich bin weder zu groß noch zu klein, und ich brauche mich vor niemandem zu beweisen.

Ich entscheide mich dafür, mich zu achten und zu lieben, weil ich ein göttlicher, wunderbarer  
Ausdruck des Lebens selbst bin.

Ich selbst zu sein ist ein aufregendes Abenteuer!

Ich folge meinem inneren Stern und funkle und strahle auf meine einzigartige Weise.

Ich liebe das Leben und ich liebe mich!

*Louise L. Hay*

**"Ich folge meinem inneren Stern und funkle und strahle auf meine einzigartige Weise.  
Ich liebe das Leben und ich liebe mich!"**

*Louise L. Hay*

## **Folgst du den Impulsen deines Herzens?**

Je bewusster du lebst und handelst desto leichter kannst du für dich wahrnehmen ob du den Impulsen deines Herzens und deiner Seele folgst.

Frage dich z.b. bei allem was du tust, denkst und fühlst: "Bringt mich das meinen Herzens-Zielen näher? Bewege ich mich hin zu meinem Seelenglück? Erfreut mich das was ich tue? Will ich das wirklich?"



## **Was tust du DIR selbst heute noch Gutes?**

Was kannst du DIR selbst heute Gutes tun? **TU ES!**

Ob es einfach nur eine kleine "Auszeit" ist, in der du für wenige Minuten deine Augen schließt und einfach nur mit dir selbst bist...

Ein duftendes, entspannendes Schaumbad - ein schönes Fussbad...

Ein Spaziergang in unserer wunderschönen Mutter Natur...

Das lesen eines dich inspirierenden Buches...

Das schreiben ein paar neuer Zeilen die einfach aus dir hinaus möchten....

Ein Stückchen Kuchen o.ä. geniessen...

Es gibt tausend Dinge mit denen du dich selbst verwöhnen kannst. Wisse diese Dinge wertzuschätzen. Wisse DICH SELBST wertzuschätzen und verwöhne dich immer wieder selbst. Mit dem was DIR gut tut.



## **Besondere Menschen**

Welche Menschen berühren dich - in deinem Herzen, in deiner Seele?

Auch du berührst Menschen auf die ein oder andere Art und Weise. Auch, wenn du das vielleicht nicht vermutest, weil es dir bisher kaum jemand gesagt hat.

Aber letztlich berühren wir alle immer mal wieder irgendjemanden - einfach durch unser Tun und unser Sein.

Geniesse die Berührungen auf einer tieferen Ebene, erlaube sie und lasse andere Menschen durch dich berührt sein.

**"Besondere Menschen erkennst du daran, dass sie dich berühren  
ohne ihre Hände zu benutzen."**

## Bist du glücklich?

Jetzt - in diesem Augenblick?  
Frage dein Herz und nicht deinen Verstand!  
Wie kannst du jetzt in diesem Moment glücklich sein?  
Stelle dir diese Frage immer mal wieder.

Dein wirklicher Zustand von Glück - glücklich sein entsteht in deinem Inneren. Deshalb machen dich die meisten materiellen Dinge im Aussen auch nur kurzzeitig "glücklich". Friseurbesuch, Klamotten, Auto, Möbel usw... ja, sie können dir natürlich dabei helfen dich glücklich zu fühlen, sofern du dein Glück und dich glücklich zu fühlen nicht von diesen äusseren Dingen abhängig machst. Denn wenn sie eines Tages mal nicht mehr sind wird dies zwangsläufig zur Folge haben, dass du dich unglücklich fühlst - obwohl du es in Wirklichkeit gar nicht bist.

Alles was dich wirklich ausmacht entsteht aus deinem Inneren, IST in deinem Inneren. Und dies kann dir niemand nehmen, du musst nichts dafür tun und es ist immer im Überfluss vorhanden. Erkenne es, fühle es und nimm' es an. Integriere es in dein tägliches SEIN und genieße es.

Und noch einmal: lasse deinen Verstand aussen vor, vieles kann er nicht begreifen da er es nicht erkennt. Das ist auch unwesentlich. Lese, höre, fühle und handle stets mit deinem Herzen!

"Am Ende interessiert es niemanden, wieviel Geld du verdienst hast, welches Haus du hast oder welches Auto du fährst. Am Ende des Lebens zählen nur die Momente in denen du glücklich warst."



## Stille

**"Wenn du still bist, verstehen dich nur Menschen, die dich fühlen."**

Ich finde dieses Zitat so wunderschön und sehr tiefgehend. Denn genau so ist es. In dieser Stille, die aus dem eigenen Inneren entsteht bzw. die im eigenen Inneren IST, bedarf es keinerlei Worte. Alles ist gesagt ohne dass etwas ausgesprochen wird. Nichts wird in dieser Stille benötigt, da du das tiefe Vertrauen spürst, dass alles da ist, dass alles ok ist so wie es ist. In jedem Augenblick. Im Hier und Jetzt.

## Fülle

Deine Einstellung zur Fülle entscheidet, ob all deine Bedürfnisse erfüllt werden oder nicht. Wenn du Gedanken des Mangels oder der Armut hast, wenn du Angst, Sorgen, Minderwertigkeit, Gier, Selbstsucht und Unruhe in dein Bewusstsein eindringen lässt und in diesen negativen Zuständen verharrst, ziehst du das Schlechteste an. Wenn du dich als Bettler fühlst, bist du ein Bettler, denn du beraubst dich aller guten Dinge im Leben, die dein sind, sobald du dein Denken und deine Einstellung zu ihnen wieder richtig stellst.

Fange gleich jetzt damit an, Gedanken der Fülle zu denken. Sieh dich selbst, wie all deine Bedürfnisse auf wunderbare Weise erfüllt werden. Erlaube dir nicht, dich im Zustand irgendeines Mangels zu sehen, denn wenn es dir an etwas mangelt, liegt der Mangel in deinem eigenen Bewusstsein.

Warum hältst du den Strom Meines überreichen, grenzenlosen Angebotes durch dein begrenztes, einengendes Bewusstsein zurück? Wenn du zu verstehen beginnst, woher alles kommt, und anfängst, es anzunehmen, wenn du Mir, der Quelle aller guten und vollkommenen Gaben, für alles frei und freudig danken kannst, dann wird es dir an nichts, an absolut nichts fehlen.

Von Eileen Caddy aus "Herzenstüren öffnen".



**"Sei einfach nur da. Sei einfach nur DU selbst.  
Lasse einfach nur DEIN Licht leuchten.  
Das ist alles was es braucht."**

## **Wunder**

Lasse Wunder in deinem Leben geschehen in dem du all das, was in dir steckt hinaus in die Welt fließen lässt. Sei mutig und erlaube es dir.

Wir selbst als Menschen, als Lebe-Wesen sind doch schon ein Wunder an sich. Und so können doch nur Wunder aus uns heraus entstehen... ja oder ja!?

"Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, sind Kleinigkeiten im Vergleich zu dem, was in uns liegt. Und wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder."  
*Henry David Thoreau*

**"Liebe ist nicht das was man erwartet zu bekommen,  
sondern das, was man bereit ist zu geben."**

## **Mache nur das was du für richtig hältst**

Was auch immer du tun möchtest, frage dein innerstes, dein Herz und deine Seele und lausche ihren Antworten. Achte auf deine eigenen Gefühle.

Du kannst und darfst dir selbst mehr vertrauen als allen anderen Menschen. Denn du kennst dich selbst am besten. Du selbst weisst, was für dich wirklich gut und stimmig ist, womit du dich wohl fühlst. Du selbst weisst am allerbesten wonach dein Herz sich sehnt.

Daher lasse dir von niemandem deine Träume und Wünsche zerreden nur, weil sich andere vielleicht selbst nicht trauen ihren Träumen zu folgen oder, weil sie deine nicht verstehen. DU bist DU. Und du lebst DEIN Leben. Daher triff' DEINE eigenen Entscheidungen - FÜR dich und zu deinem allerhöchsten Wohle.

Versuche niemals die Erwartungen und Vorlieben anderer zu erfüllen! Gehe nicht in den ausgelatschten Pfaden anderer nur, weil es möglicherweise für sie stimmig war. Erfülle dir deine eigenen Vorlieben und hinterlasse deine eigenen Spuren in dieser Welt, in den Herzen deiner Mitmenschen....

Und jeder einzelne deiner Schritte führt dich näher an deine Herzens-Ziele, wie steinig mancher Schritt oder Weg auch sein mag. Achte auch alles, was dir auf deinem Weg begegnet und schau', was du für dich lernen, woran du wachsen darfst. Alle anderen dürfen in ihrem eigenen Leben tun und lassen was sie möchten. Und jeder darf sich seine Träume und Wünsche erfüllen - auf welchen wundervollen Wegen auch immer. Genieße DEINE Lebens-Reise! Du bist die Kapitänin, der Kapitän auf deinem Lebens-Schiff.

Genieße den neuen Tag und schau' doch mal, ob du dich mit deinem Lebens-Schiff noch auf deinem Herzens-Kurs befindest. Ansonsten nimm' einfach ein paar kleine Kurskorrekturen vor. Und schau' auch mal, ob sich nicht noch iredgnwelche "blinden Passagiere" an Bord befinden, die du gar nicht mitnehmen möchtest.

**"Mache nur das, was DU für richtig hältst. Es wird immer jemanden geben, der anders denkt." Michelle Obama**



## **Was wirklich wichtig ist**

Was bist du bereit jetzt endlich loszulassen - um frei zu sein?!

Was ist dir wirklich wichtig - für was setzt du dich jetzt mit deiner ganzen Leidenschaft und Liebe ein?!

Wie tief glaubst du an die Liebe und wie sehr bist bereit deine eigene innere Liebe aus dir heraus wirken zu lassen und die Liebe anderer anzunehmen?!

Lasse los was/wer ohnehin nicht (mehr) zu dir gehört/passt. So machst du Platz für neues und viel besseres.

Schau' was DIR WIRKLICH wichtig ist für dich und dein Leben und dann verwirkliche, realisiere und genieße es - nimm' es an!

Vetraue immer dir selbst und deiner eigenen Liebes-Kraft! Liebe IST immer und bedingungslose Liebe ist stärker als alles andere. Liebe dich selbst so wie du bist - IMMER! Sei liebevoll zu dir und mit dir selbst - IMMER!

Alles was verletzt ist keine Liebe... lasse es los.



## Hör' auf zu kämpfen

Es ist für alles gesorgt. Du lebst in unendlicher Fülle.

Du erschaffst deine Fülle aus dir heraus, aus deiner inneren Fülle. Du selbst bist die Fülle, da du so viele Geschenke in dir trägst und zu geben hast.

Mit diesen Geschenken kannst du auch das Leben anderer Lebewesen und der Erde selbst bereichern.

Lasse den Fluss der Fülle zu.

Er fließt im Überfluss immerzu aus der Quelle der Schöpfung in dich hinein und wieder aus dir heraus.

Sieh' all die Fülle um dich herum.

Sei es in der Natur – Obstbäume die immer und immer wieder über-füllt sind mit vielen unterschiedlichsten Früchten.

Die Fülle in der Tierwelt – all die unterschiedlichen und zauberhaften Tiere.

All die unterschiedlichen Menschen und ihre Fülle an Talenten und Fähigkeiten, die jeder auf seine Art in die Welt bringt.

Deine Büchersammlung – ein wahrer Schatz an Fülle, Wissen und Inspirationen.

Alles, was in deiner Wohnung, in deinem Leben und vor allem in dir selbst ist, ist lebendige, überfließende Fülle!

Sieh', wie der goldfarbene, glitzerne Strom der Fülle durch dich, dein gesamtes Leben und alles was dich umgibt fließt.

Lasse es freudestrahlend, glücklich und dankbar zu.

Erlaube der Fülle da zu sein und nimm sie an.

Du verdienst sie!

By Ursula Thomas

Diese wundervolle Botschaft habe ich 2016 beim "meditieren" empfangen. Ich finde sie wunderschön und empfinde sie als eine wichtige Erinnerung.



## Du verdienst es, dass sich auch deine Träume erfüllen

Schau' nicht nur nach dem, was sich bei anderen alles erfüllt. Erkenne, dass sie dir nur ein Spiegel sind und dir zeigen, dass auch DU deine Träume leben und dir erfüllen kannst.

Auf deine Weise, in deinem Tempo. So, wie es sich deine Seele für dich wünscht.

Wir glauben oft, dass wir etwa nicht verdienen oder nicht haben dürfen, weil es unsere Eltern, Großeltern usw. auch nicht hatten. Weil es ihnen oder jemandem im Bekannten- / Freundeskreis "schlecht" geht. Doch geht es jemandem wirklich besser, wenn du dich und deine Gefühle, deine inneren Impulse unterdrückst und wenn es dir schlecht geht? Geht es jemandem wirklich besser, wenn du deine Träume aufgibst um angeblich so jemand anderem zu helfen oder wen auch immer

"glücklich" zu machen? Glaubst du, dass du auf deinen Traum verzichten musst nur, weil dein Partner dabei ist sich seinen zu erfüllen?? NEIN, NEIN und nochmals NEIN!

Wenn erst einmal JEDER wirklich versteht, begreift, anerkennt und sich erinnert, dass jeder einzelne von uns SEINE eigenen ganz besonderen Gaben und Fähigkeiten mit in dieses Leben gebracht hat; und dass es nur einen einzigen Menschen mit eben genau dieser "Ausstattung" gibt; und dass nur diese einzelne Person das genau SO tun kann wie er es tut..... dann wird jedem nach und nach klar-er, dass niemand irgendwem etwas wegnehmen kann; dass es niemandem schlecht geht, weil man seinen Traum lebt; dass es vollkommener Schwachsinn ist auf seine eigenen Träume und Wünsche zu verzichten weil...weil...weil....

Unsere Seele hat einen Plan, eine Aufgabe. Jede einzelne Seele hat ihre ganz eigene Aufgabe. Alles, was eine jede Seele dazu benötigt ist bereits IN ihr. Ebenso das Wissen um ihre Aufgabe um ihre Talente, Fähigkeiten, ihre Begabungen, ihre Liebes-Kraft usw. Und niemand kann diese Aufgabe für jemand anderen erledigen. Niemand kann diese Aufgabe so aus- und erfüllend für alle in die Welt bringen wie jede einzelne Seele selbst.

Die Antworten für all das wie, wo, wann usw. sind IN unserem Inneren gespeichert - IN unserer Seele! Das, was für DICH gut, wichtig und stimmig ist um deinen Traum zu leben kannst du nur aus DEINEM INNEREN heraus, von DEINER SEELE erfahren! Du kannst anderen versuchen nachzueifern, du kannst sie kopieren, du kannst an ihren Lippen kleben usw.... doch bist das wirklich DU? Ist das WIRKLICH DEIN WEG? Du brauchst keine Angst zu haben, dass du den Zug hin zu deinen Träumen verpasst. Denn der Zug wartet auf dich und dein JA! Wenn du allerdings immer auf die Züge anderer aufspringst, dort nach Anerkennung, Aufmerksamkeit, Liebe und Bauchpinselerei suchst und dir dort die Antworten auf deine Fragen erhoffst (die sich aber nur in deinem inneren befinden), wirst du zwar dein ganzes Leben lang auf irgendwelchen "Reisen" sein, aber oftmals nicht auf deiner eigenen Herzensweg-Reise.

LAUSCHE NACH INNEN! Immer und immer wieder. Frage dich: "WIE ist es möglich? WAS kann ich jetzt und heute tun?" Usw. Streiche möglichst alle "Warum" Fragen, denn die halten dich meist nur mit deiner Aufmerksamkeit in deinem "Problem" fest. Fokussiere dich auf mögliche Lösungen und versteife dich nicht auf das "Problem", was meist ohnehin keins ist. "Probleme" sind letztlich eine Ansammlung der Energien die sich in uns anstauen weil wir kämpfen und alles (im innen und aussen) kontrollieren wollen.

Lassen wir los, geben die Probleme und die "Führung" ab (an unsere Seele, geistigen Begleiter, Schutzengel, Seelenfamilie o.ä.) erleben wir oft wundersame neue Ereignisse und vieles fügt sich auf einmal von alleine.

Das bedeutet nicht, alles sich selbst zu überlassen. Eigenverantwortung!!! Es ist wichtig für DICH SELBST zu erkennen, wann du aktiv etwas tun darfst/solltest und wann es an der Zeit ist loszulassen und den Dingen ihren freien Lauf zu lassen - mit dem bestmöglichen Ergebnis für dich und alle Beteiligten.

Also ERLAUBE DIR deine Träume zu leben, zu verwirklichen, zu realisieren!!!! Denn dazu bist du hier!!!

Solltest du noch glauben: "Das was ich kann, tue, mache braucht/will niemand/gibt es schon, ist nicht gut genug, usw.: STREICHE es komplett aus deinen Gedanken! Denn DU tust es so wie DU es kannst, nach deinem Seelen-Plan! Du machst es nicht so wie andere - zum Glück! Und sie tun es nicht so wie du - zum Glück! Jeder kann sich austoben, jeder hat seinen Platz!

Und für das, was DU kannst brauchst du nicht zig Ausbildungen, Kurse usw. Denn es ist in dir und

entwickelt und entsteht aus dir heraus. Es fällt dir leicht. Manchmal benötigt man äussere Impulse um dies wiederzuerkennen, aber es ist bereits DA!

Irgendwo habe ich mal gehört, dass es im Grunde unterlassene Hilfeleistung ist, wenn wir unsere Talente, Fähigkeiten und göttlichen Gaben nicht mit der Welt teilen. Denn wir wollten die Welt mitgestalten, gerade in dieser ganz besonderen Zeit - also ist es an uns / an DIR auch unseren/DEINEN wertvollen Teil dazu beizutragen.

**"Wenn du nicht daran arbeitest deine Träume zu realisieren,  
wird jemand anders dich einstellen, damit du ihm dabei hilfst  
seine Träume wahr werden zu lassen."**

*Dhirubhai Ambani*



## **Genieße den Schwung des Lebens**

Manchmal hat man das Gefühl alles steht irgendwie still, nichts geht wirklich weiter. Mal abgesehen davon, dass immer irgendetwas weiter geht auch, wenn wir es nicht bewusst mitbekommen. Und auch, wenn es eben nicht so läuft wie wir es (vom Verstand) gerne hätten - dennoch bewegt sich etwas. Schlußendlich wissen und sehen wir gar nicht, wie sehr das Universum möglicherweise an der Erfüllung unserer Wünsche arbeitet. Was schon alles in die Wege geleitet wurde usw.

Und vielleicht ist etwas, ein klein wenig anders, viel besser für uns - wenn wir nicht stur an unserem Vorhaben, unseren Wünschen festhalten. Unsere Seele, das Universum und Gott wissen schliesslich was wie am besten für uns ist - auch langfristig gesehen. Oftmals steht unser Wunsch vielleicht soooo kurz vor der Erfüllung... doch da wir glauben es geschehe nichts, wir gingen möglicherweise auch in die falsche Richtung usw. beenden wir traurig, frustriert oder auch verzweifelt so manches in dem Irrglauben es solle dann wohl eben nicht sein. Wir benötigen für unseren Lebens-Weg also immer wieder eine enorme Portion Selbst-Vertrauen und Vertrauen in unseren Seelen-Weg, unseren Herzens-Weg.

Und dann gibt es Tage, da kannst du dich nur noch anschnallen und staunen! Da bewegt sich auch gerade im aussen auf einmal soooo viel, dass es dir fast schwindlig wird. Vor staunen, vor Glücksgefühlen, vor Freude und Dankbarkeit. Ja, dann spürst du das Leben wieder richtig. Dir wird bewusst, dass du wirklich ein Teil dieses Lebens bist, dass du wirklich dazu gehörst.

Und auch, wenn nicht alles, was dir dann begegnet etwas für dich ist, so steckt doch in allem eine kleine Lern-Aufgabe. Alles sind Chancen und Möglichkeiten für dich um bei und in dir zu überprüfen: "Ok, ist das jetzt etwas für mich? Was darf ich in dieser Situation lernen? Was darf ich für mich mitnehmen?"

Ich persönlich sehe fast alles als Zeichen und Symbol und deute es entsprechend für mich. (Die mystische Kabbala und Traditionelle Engellehre beschäftigt sich sehr mit der Sprache der Symbole. Da habe ich vor einigen Jahren sehr vieles von gelernt, was mich auch heute noch begleitet.)

Viele Kleinigkeiten sind Hinweise und Impulse für mich auf meinem Weg. Entsprechend nehme ich sie an, verstehe sie für mich und treffe anhand dessen meine weiteren Entscheidungen.

Und bei mir geht es aktuell u.a. darum eben selbstbewusst Entscheidungen zu treffen. Und zwar FÜR mich. Oft glaubt man sich entscheiden zu müssen weil der oder die es so erwartet. Solange man seine Entscheidungen anderen zuliebe trifft oder glaubt es tun zu müssen, werden ähnliche Erlebnisse immer wieder auftauchen. Wenn wir lernen klar zu sagen was wir wollen und was nicht, dann nimmt unser Gegenüber (egal wer es ist) diese auch meist völlig selbstverständlich an. Und wenn nicht, ist es auch sein/ihr Thema.

### **Bleibe dir selbst treu! Was ist dir für dich wirklich wichtig? Wo möchtest du hin? Was möchtest du noch erleben und erfahren?**

Je mehr wir den inneren und äusseren Kampf loslassen, je mehr wir dem Leben und allem, was wirklich zu uns möchte aus dem Weg gehen, desto mehr **ERLAUBEN** wir. Desto mehr kommt dann eben auch in den Fluss und dann kann es eben auf einmal ordentlich rund gehen. **ERLAUBST du dir z.B. glücklich, geliebt und erfüllt zu sein? Wenn noch nicht, wird es Zeit. ;-)**

Sobald äussere Bewegung eintritt und sich auch Verbesserungen einstellen sehe ich das als ein wundervolles Zeichen, dass ich etwas in meinem inneren verstanden, geheilt habe o.ä. Denn somit habe ich mir selbst das JA und die Erlaubnis gegeben weiter zu gehen. Mich für neue Chancen und Möglichkeiten zu öffnen.

Wenn wir uns vorstellen wie "klein" im Grunde unser Geist ist. Und dann das riiiiiiieses Potenzial des Universums mit Milliarden von Chancen, Möglichkeiten, Erfahrungen usw. Glaubst du, wir können uns mit unserem kleinen Geist auch nur einen minimalen Teil des Ganzen vorstellen? Nein, oder?

Warum versperren wir uns dann oft selbst den Weg zum Glück, zu einem erfüllten glücklichen Leben in Liebe, Freiheit, Dankbarkeit usw? Wir halten an etwas fest, stellen uns etwas vor - soweit es uns eben möglich ist. Weil wir uns nur begrenzt etwas vorstellen können, sind wir auch begrenzt in dem was wir annehmen können.

Doch wenn neben dir jemand steht, dir sagt und zeigt, dass noch etwas viiiiiiel schöneres, leichteres und erfüllenderes zu dir möchte, was sagst du dann? Und wie oft versucht uns das Universum uns zu solchen Situationen hinzuführen? Ebenso unsere Seele, unsere innere Stimme, unsere Schutzengel usw.

Ich wünsche mir und uns allen, dass wir noch viiiiiel mehr lernen uns selbst, unserer Seele, dem göttlichen Universum zu vertrauen - um das zu empfangen, was wirklich für uns da ist! Denn jeder von uns verdient alles nur erdenklich gute und wundervolle! Auf allen Ebenen!

Können wir das alles noch nicht so annehmen zeigt es, dass meist noch übernommene Glaubensmuster, Scham- und Schuldgefühle vorhanden sind. Ebenso zu denken nicht gut genug, etwas nicht wert zu sein usw...

Aber wir alle verdienen das allerallerbeste! Punkt! Und wir dürfen es uns selbst erlauben - nach und nach - Schritt für Schritt. Mit Selbst-Liebe und Selbst-Vertrauen.



## Was hat dir als Kind am meisten Freude bereitet?

Was hat dir als Kind so richtig viel Spaß gemacht? Was hast du am liebsten getan?  
Und was davon könntest du heute mal wieder tun? Einfach, weil es dich erfreut und dir ein gutes Gefühl gibt. Egal, was dein Verstand dazu sagen mag.

Ich hatte in letzter Zeit dauernd im Sinn gerne mal wieder auf einen Baum klettern zu wollen. Am WE bin ich dann meinem Impuls gefolgt und bin im Wald auf einen meiner Lieblingsbäume geklettert. Nicht bis hoch in die höchsten Baumwipfel wie als Kind in den Kirschbäumen - wo wir uns dann vollgefuttern haben - aaaaber immerhin, ich habe das getan, was ich im Sinn hatte. Das, was mein inneres Kind sehr erfreut hat. Meine Hundis fanden es etwas seltsam, aber naja....

Auch länger im Sinn habe ich, dass ich am liebsten mit beiden Füßen volle Lotte in eine riesen Pfütze springen möchte. Nicht nur einmal, sondern ein paar mal.... heyyyyy... alleine der Gedanke daran erfreut mich riesig. Mal schauen wo die nächste große Pfütze ist beim Spaziergang....

Einfach mal wieder etwas verrückt sein, ausgelassen wie die Kinder. Spaß haben, seinen natürlichen, inneren Impulsen folgen. Und den Erwachsenen einfach mal kurzzeitig in Urlaub schicken. Klingelmännchen hat auch immer mega viel Spaß gemacht... hihi...

Was war es bei dir? Was hast du gerne getan und was kitzelt dich es einfach nochmal zu tun? Trau dich, erlaube dir Spaß zu haben - es wirkt nach.

**Als kleiner zusätzlicher Impuls:** das, was uns als Kind am meisten Spaß gemacht hat, was wir liebten, was uns leicht gefallen ist... hat oft etwas mit unserer Lebensaufgabe zu tun, unserem Herzensweg. Wie sich das dann genau darstellt zeigt sich immer deutlicher je mehr man seinem inneren Ruf einfach folgt. Bei mir ist es z.B. u.a. das schreiben usw... (nicht das auf Bäume klettern..grins... Was ist es bei dir?



## Sei immer DU selbst

Denn alle anderen gibt es bereits. Gott hat sich etwas dabei gedacht, dass du genau so bist wie du bist. Hätte er dich anders gewollt, hätte er dich auch anders erschaffen.

All deine Qualitäten, deine Eigenschaften - alles, was dich ausmacht ist genau so wie es ist perfekt! Du bist perfekt - in jedem Augenblick! Oder glaubst du Gott hat sich geirrt? Oh nein, ganz sicher nicht.

Du bist also ein rundum perfektes und gelungenes Manifest Gottes. WOW! Sag nicht, das wusstest du bisher nicht? Siehst du, gut, dass ich dich daran erinnere. Genau jetzt, genau in diesem Augenblick. Du bist phantastisch, großartig, wundervoll, einzigartig und unendlich wertvoll für diese Welt. Und genau deshalb bist du hier. Um deinen inneren Wert, deine innere Schönheit mit der Welt zu teilen. Und anderen Menschen dabei zu helfen sich selbst ebenfalls wieder an ihre eigene Einzigartigkeit zu erinnern.

Denn je mehr ihr erkennt, wie einzigartig ein jeder von euch ist, desto mehr lernt ihr euch selbst und jeden anderen wertzuschätzen. Erkennt die Wertigkeit und Schönheit tief im inneren eines jeden. Erkennt und nehmt die Einzigartigkeit und Liebe der Seele eines jeden wahr und an. Sei mit Herz, Leib und Seele aus deinem inneren heraus die, die du wirklich bist! Ja, das ist Gottes Wunsch - für sich, für dich, für uns alle. Sei DU selbst - denn du bist genau so gut, richtig und wichtig wie du bist! In jedem Augenblick.



## **Meine reiche Innenwelt**

**Ich habe so eine reiche und bereichernde Innenwelt.  
Ich bin beschenkt mit einer Fülle an wundervollen Geschenken in meinem Inneren.  
Ich bin gesegnet mit einer Vielzahl an wertvollen Gaben, Talenten und Inspirationen.  
Ich bin geliebt von meinem Schöpfer, meiner Seelen-Familie, meinen himmlischen und irdischen Begleitern.**

**Ich bin reich und wertvoll.  
Ich bin beschenkt und erfüllt.  
Ich bin gesegnet und beschützt.  
Ich bin geliebt und gewertschätzt.**

**Ich bin ICH.  
Ich bin die, die ich BIN.  
Ich liebe und lebe mich als die, die ich bin.  
Ich achte und wertschätze mich als die, die ich bin.**

Diese Zeilen habe ich spontan empfangen, als ich Anfang 2017 mit meinem beiden wundervollen Hundedamen Amy und Ava unterwegs war. Ich setzte mich auf einen Hügel und genoss die warmen Sonnenstrahlen, während meine Hundis mit schnüffeln und buddeln beschäftigt waren. Und auf einmal stiegen diese Worte und Zeilen aus meiner inneren Schatzkiste empor.

Und auch DU bist gesegnet mit einer wundervollen und wertvollen Innenwelt, einem bereichernden Innenleben welches nur darauf wartet nach und nach hinaus fließen zu dürfen um so auch das Leben anderer Menschen und Seelen zu bereichern. Und zwar dadurch, dass sie jeweils an ihr eigenes wertvolles Innenleben, an ihre großartige Innenwelt erinnert werden.



## **Pfeif' auf die Meinung anderer**

Machst du dir noch oft Gedanken darüber was Hinz und Kunz wohl von dir denken? Die Gedanken die du dir über deren mögliche Gedanken machst sind vollkommene Zeit- und Energieverschwendung. Weisst du auch warum? In der Zeit wo du dich in deinen Gedanken mit diesen Menschen beschäftigst, und dem was sie vielleicht über dich glauben, sagen denken könnnten, geniessen diese vermutlich einfach nur ihr eigenes Leben und denken üüüüüberhaupt nicht an dich.

Die andere Variante ist die, dass es auf dieser riesigen Welt immer irgendjemanden gibt der irgendetwas über irgenjemanden sagt oder denkt. Machst du dir auch über all die Gedanken? Nein? Na siehst du. Dann versuch' auch nicht mehr an die zu denken, die aktuell Karussell in deinem Verstand fahren.

Da es natürlich unsinnig ist nur zu versuchen nicht mehr an dies und das zu denken, denkt man natürlich genau daran. (Denk nicht an ein rosa fliegendes Schweinchen mit goldener Krone... Naaaaaa, was siehst du wohl gerade?) Also ist es wichtig, dass du dir statt dessen etwas suchst womit du dich und deine Gedanken stattdessen beschäftigst. Nämlich mit DIR selbst und deinem eigenen wundervollen Leben. Und wenn es noch nicht so wundervoll und ideal ist wie du es dir wünschst, dann stell es dir in Gedanken vor wie du es gerne hättest. Stell dir vor wie du dich dann fühlst, was du tust usw.....

Jetzt sag' bitte nicht, dass du dir das nicht vorstellen oder visualisieren kannst. Denn wenn du eben das kleine fliegende rosa Schweinchen "gesehen" hast, dann kannst du auch alles andere sehen und vor allem fühlen.

Wichtig ist, dass du dich bei deinen Gedanken (natürlich auch bei deinem tun) wohlfühlst. Tust du dies nicht ist das ein wunderbares Zeichen deiner Seele, deiner inneren Stimme für ein STOP und es ist an der Zeit deine Gedanken neu und positiv auszurichten. Oh ja, das alles bedarf tagtäglicher Übung - wie so vieles andere auch. Alles, was du bisher in deinem Leben gelernt hast... ob Fahrrad oder Auto fahren, deine Ausbildung/Studium, tapezieren usw. konntest du auch nicht von jetzt auf gleich.

Werde dir also bewusst darüber was du möchtest... für dich und dein Leben und dann richte deine Gedanken, deine Gefühle und dein Handeln darauf aus. Manchmal muss man alles auch etwas anpassen. Wichtig ist, dass du dran bleibst. Denn du weisst ja für wen du das tust. **FÜR DICH!**

Und selbst wenn doch Hinz und Kunz irgendetwas blödes über dich reden o.ä. dann sage dir einfach: "Sch..ss drauf!" Denn du entscheidest was und wer in deinen Gedanken und in deinem Leben ist. Lass' solche Leute aus deinen Gedanken und aus deinem Leben - oder schmeiss sie eben raus... yeaaaahhh... Verteile FREIflüge - mache ich auch hin und wieder mal. ;-)

**"Der Moment in dem du aufhörst dir Gedanken darüber zu machen,  
was andere von dir halten und du anfängst, so zu leben wie du es möchtest,  
ist der Moment in dem du endlich FREI bist."**

*unbekannt*



## Worauf richtest du deine Aufmerksamkeit?

Wir sehen mehr von dem, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Sind wir dabei unbewusst, dann fließt unsere Aufmerksamkeit oftmals vollkommen automatisch auf allerhand negative Dinge. Wir sind Meister darin innerhalb kürzester Zeit zig negative Dinge bei und in etwas zu finden. Die meisten von uns wurden jahrelang genau darauf geschult. Ohne böse Absicht der Eltern, Lehrer und sonstigen Erwachsenen. Denn auch sie wurden vermutlich schon zuvor so geschult.

Und dennoch geht es auch anders! Glücklicherweise.

Auch, wenn dies etwas mehr "Eigen-Arbeit" erfordert. Oder viel mehr es erfordert ein gewisses Maß an Bewusstheit. Bewusst auf die schönen und positiven Dinge in allem zu achten. Und mag es auch noch so etwas klitzekleines sein. Aber es ist da! Wenn du bereit bist es zu sehen.

Je mehr du diese bewusste Lebens- und Betrachtungsweise in dir selbst schulst, desto mehr wirst du viele wundervolle Dinge in dir, in deinem Leben und in der Welt wahrnehmen.

Das bedeutet nicht, dass dann alles rosaglitzernd ist, das wäre auch etwas zu heftig. Doch es zeigt, dass es immer noch etwas anderes gibt als das, was bisher da ist und dir so vielleicht gar nicht gefällt.

Wenn jemand sagt es gibt nur schwarz und weiß sage ich ihm, dass es seine Sicht der Dinge bzw. seine eigene Wahrnehmung ist. Meine sieht vollkommen anders aus: farbenfroh, hell, bunt, manchmal auch glitzernd, leuchtend und ja, manchmal auch dunkel, aber es ist immer auch mindestens ein funkelnder kleiner Stern dabei.

Und ich weiss wovon ich spreche, denn auch in meinem Leben gab es lange, lange Zeiten in denen auch ich dachte es gibt nur schwarz und weiß; entweder oder. Mein Glas war halb leer, alle anderen waren die Bösen, die Schuldigen usw. usw.

Ich danke dem lieben Gott, meiner Seele, meinen irdischen und himmlischen Helfern und mir selbst, dass ich im Laufe der Jahre eine vollkommen andere, neue Betrachtungsweise erfahren durfte. Dass ich mehr Bewusstheit erlangt habe und heute vieles viel bewusster wahrnehmen, erleben und erfahren darf. Und ja, es ist wunderschön. Es ergreift mich manchmal so schnell, dass mir vor Berührtheit Tränen in die Augen steigen und ich nur sagen kann: "DANKE!"



## JA du schaffst das!

Vor welchen Herausforderungen und Themen du auch immer gerade stehen magst: **JA du schaffst das!!! Du wirst sie meistern wie du viele Situationen und Herausforderungen schon zuvor gemeistert hast.**

Wie oft hast du schon geglaubt und gesagt: "Das schaffe ich nicht." Und doch war ein Teil in dir stärker und hat vertraut. Und am Ende warst du froh und dankbar, dass du weiter gegangen bist. Du warst stolz auf dich! Und das darfst du auch heute noch sein.

Erinnere dich an all diese Situationen. Manchmal muss man etwas in seinem inneren danach suchen, denn oft vergessen wir was wir alles schon in unserem Leben gemeistert und geschafft haben. Und erinnere dich daran wie du dich gefühlt hast, als du diese Herausforderungen gemeistert hast.



Und so wird es auch dieses mal sein: **DU SCHAFFST DAS!** Vertraue dir selbst, vertraue Gott und vertraue dem Leben! Immer und immer wieder. Sei liebevoll mit dir selbst.

**"Das Wichtigste ist, das wir niemals aufhören daran zu glauben,  
dass ein neuer Anfang immer möglich ist."  
*unbekannt***

## **Fühlst du dich wohl?**

Fühlst du dich wohl in diesem Augenblick? Fühlst du dich wohl mit dir selbst, in deinem Körper, in deinem Leben? Fühlst du dich wohl mit dem, was du täglich tust mit den Menschen, die an deiner Seite sind? Fühlst du dich wohl mit den Worten die du sprichst und mit den Gedanken die du denkst? Fühlst du dich wohl mit dem, was du fühlst und wahrnimmst?

Fühlst du dich wohl, wenn du Zeit mit dir alleine verbringst, wenn du dir selbst etwas gutes tust? Fühlst du dich wohl, wenn du dich als wichtigste Person deines Lebens annimmst? Fühlst du dich wohl, wenn du dich selbst achtest und wertschätzt? Fühlst du dich wohl, wenn du dich selbst lobst für alles, was du bisher in deinem Leben getan und vollbracht hast? Fühlst du dich wohl, wenn andere Menschen dich loben und dir danken für das, was du für sie tust und getan hast?

Fühlst du dich wohl mit deinen Talenten und Fähigkeiten? Fühlst du dich wohl dir selbst zu liebe auch einmal "nein" zu sagen? Fühlst du dich wohl aus tiefstem Herzen "Ja" zu sagen, weil es für dich gut ist? Fühlst du dich wohl an dem Ort an dem du lebst? Fühlst du dich wohl wenn du in der Stille mit dir selbst bist? Fühlst du dich wohl, wenn deine innere Stimme mit dir kommuniziert? Fühlst du dich wohl dich so zu zeigen wie du bist?

Fühlst du dich wohl einfach, weil du dich wohl fühlen möchtest?  
Wie fühlst du dich am wohlsten? Tue und genieße mehr davon.



## **Dein eigener Weg**

**"Du kannst immer nur deinen eigenen Weg gehen und niemals den der anderen.  
Aber ihr könnt euch gegenseitig eine liebevolle und hilfreiche Begleitung sein,  
wenn ihr es mögt."**

*Ursula Thomas*

Wo folgst du dem Weg eines anderen obwohl du fühlst, dass es nicht dein eigener ist? Wo lässt du dir von anderen sagen, was für dich das beste sei obwohl du selbst am besten weisst, was wirklich gut und passend für dich ist? Und wo ist es auch andersherum?

Wo erwartest du, dass es dir jemand gleich tut obwohl er/ sie es vielleicht anders tun möchte? Wo glaubst du zu wissen, was für jemanden das beste ist anstatt ihn/sie das selbst heraus finden zu lassen? Dabei ist unwichtig ob es dir und anderen gefällt oder nicht.

Denke immer daran: Dass was für dich stimmig ist, muss es nicht auch für jemand anderen sein. Und das, was für jemand anderen großartig ist, muss es noch lange nicht für dich sein. Und das ist auch gut so! Denn du, wie auch jeder andere darf in seinem eigenen Leben genau das tun, was ihn selbst glücklich macht. Und jeder darf mit der tiefen Verbindung zu sich selbst, seinem Herzen und seiner Seele selbst herausfinden, was das ist.

**Liebevolle Begleitung ja, aber bitte frei von Bedingungen und Erwartungen.**

## Genieße deine Freiheit

**"Lasse los was und wer dich einengt und genieße deine Freiheit."**

Hin und wieder Menschen, Situationen oder Angewohnheiten loszulassen, die einem nicht wirklich gut tun ist für mich persönlich immer wieder eine enorme Befreiung. Daher praktiziere ich diese Art der "Reinigung" im innen wie auch im aussen immer wieder gerne.

Vielleicht magst auch du heute einmal schauen was oder wer so gar nicht mehr zu dir passt. Egal warum. Manchmal passt es eben einfach nicht mehr. Du musst dich niemandem erklären.

Welche Lebens-Situationen oder Angewohnheiten möchtest du schon lange beenden oder verändern? Wie sieht es hier bei FB aus? "Freunde", Gruppen usw.? Was in deinen vier Wänden darfst du loslassen? Alles, was dort steht ist ebenfalls Energie die in deiner Wohnung/deinem Haus und in dir/auf dich wirkt. Also was für Erinnerungen, Geschenke u.ä. stehen da rum von denen du dich gerne lösen möchtest?

Und dann: TU es einfach. Du darfst dich dabei wohl fühlen - und meist fühlt man sich nach solch kleinen Reinigungs-Aktionen wieder viel befreiter und freier.

Vielleicht hilft dir auch dieser kleine Hinweis: Du entscheidest dich nicht gegen jemanden oder gegen etwas sondern du entscheidest dich mit allem was du tust immer **FÜR DICH SELBST!**



## Sei es dir selbst wert gut für dich zu sorgen

Lächle dir selbst liebevoll zu. Schenke dir selbst eine liebevolle Umarmung. Sei dir selbst die beste Freundin/der beste Freund. Sei es dir selbst wert gut für dich zu sorgen.

Für manch' einen ist dies das einfachste auf der Welt und für manch' anderen die größte Herausforderung überhaupt.

So vielen möchtest du deine Liebe schenken, doch schenkst du sie auch dir selbst?

So viele Menschen siehst du als sehr wichtig für dich an, doch bist du dir selbst auch so wichtig?

So oft sagst du anderen wie sehr du sie liebst und wertschätzt, doch sagst du dies auch zu dir selbst?

Liebst du dich wirklich selbst? Achtest und wertschätzt du dich wirklich selbst?

Du hebst andere oft auf ein Podest, doch sitzt du auf deinem eigenen? Sitzt du auf deinem eigenen Thron?

Du gibst fremden Menschen deine Stimme, doch stimmst du auch für dich selbst und für dein eigenes Leben? Du setzt dich liebevoll für andere ein, doch tust du das auch für dich selbst? Du sorgst liebevoll für andere wenn es ihnen schlecht geht, doch bist du auch liebevoll zu dir selbst, wenn es dir mal nicht so gut geht?

Du darfst für dich an 1. Stelle stehen! Du darfst dafür sorgen, dass es zuerst DIR gut geht. Denn nur wenn es dir selbst wirklich gut geht, kannst du mit Kraft und Liebe auch für andere da sein. Und das in einer gesunden Form, in der du dir selbst zuliebe deine eigenen Grenzen wahrst! Die Zeit der Auf-Opferung für andere ist vorbei!



## **Schöpfe deine Kraft stets aus deiner eigenen inneren Mitte heraus**

Kennst du das auch, dass du dich manchmal einfach nur erschöpft und ausgelaugt fühlst und nichts so richtig voran gehen möchte? Zumindest nicht so, wie du es gerne hättest.

Dies ist ein Zeichen deiner Seele, dass es gut für dich wäre eine kleine Pause einzulegen. Und wenn du denkst: "Oh nein, ich habe überhaupt keine Zeit. Eine Pause kann ich mir jetzt gar nicht erlauben..." Glaube mir, gerade DANN ist es erst recht an der Zeit dir eine kleine Auszeit zu gönnen.

Das muss keine Stunde sein, auch keine halbe. Oft genügen 5 Minuten in vollkommener Stille mit sich selbst. Telefon, Handy, Internet – alles kurz ausstellen. In den wenigen Minuten die du dir Zeit für dich nimmst dreht die Welt sich auch ohne dein Zutun weiter.

Setze oder lege dich bequem und entspannt hin. An einem Platz wo du dich wohl fühlst. Du kannst auch gerne eine Kerze anzünden, ein Räucherstäbchen – wie du magst. Und dann schliesse einfach deine Augen und fange an ganz bewusst tief ein und auszuatmen. Achte nur auf deinen Atem. Wenn Gedanken auftauchen die dir sagen wollen was du doch alles noch wichtiges zu erledigen hast, lasse sie einfach da sein und weiter ziehen. Atme ruhig und tief weiter. Einfach nur ein und ausatmen und deinen Atem, deinen Körper dabei beobachten.

Wenn du das zwischendurch ab und an mit in deinen Tagesablauf einbaust, wirst du bemerken, wie schnell du so kurz abschalten und dich mit neuer Energie auftanken kannst. Oft wird der Kopf doch etwas freier dadurch und du kannst deine anstehenden Arbeiten leichter wieder aufnehmen.

Vielleicht benötigst du anfangs etwas Übung darin, aber mit der Zeit wirst du diese kurze Pause mit dir selbst geniessen und wertschätzen lernen. Und auf einmal bemerkst du, dass du die kleine Pause noch verlängern möchtest. Fühle einfach in dich hinein, was dir gut tut und wie du dich wohl fühlst. Sie es als einen wundervollen Termin mit dir selbst. Was oder wer könnte wichtiger sein.

Diese kleine Auszeit, auch wenn es nur wenige Minuten sind, kannst du dir fast von überall aus nehmen. Schliesse deine Augen und nimm bewusst deinen Atem wahr. Mehr nicht. Das wars. Ein kleines Geschenk, was du dir selbst machen kannst – wenn du magst.

Wenn du magst, nimm' dir die kleine Pause für dich jetzt – jetzt in diesem Augenblick. Augen schliessen und atmen. Viel Freude dabei.

**"Jeder Mensch trägt tief in sich einen schillernden Diamanten. Oft ist dieser durch falsche Vorstellungen über sich selbst und die Welt völlig verborgen. Der Sinn unseres Lebens ist es, allein diesen Diamanten zu entdecken, freizulegen und zum Strahlen zu bringen. Dieses Strahlen verursacht Lebensfreude und Glück."**

*Daisaku Ikeda*

## **Das Puzzle des Universums**

**"Im Puzzle des Universums bleiben keine Teile übrig.  
Jeder von uns ist hier, weil er oder sie einen bestimmten Platz auszufüllen hat;  
jedes Teil hat seinen Platz im großen Puzzle."**

*Deepak Chopra*

Genau! Und das darf eine Erinnerung für dich sein, wie wichtig auch du in diesem Leben bist. Denn ohne dich würde ein sehr wichtiger Teil des riesigen Puzzles fehlen.

Also sei stolz auf dich und sei dankbar für dein wundervolles Leben. Wie auch immer dieses gerade aussehen mag. Auch wenn du dich vielleicht gerade fühlen magst wie ein herunter gefallenes Puzzlestückchen, wird doch auch dieses wieder aufgehoben, zu den anderen Teilen gelegt und in das große Ganze eingefügt.

Und so wird es auch dir wieder besser gehen, du wirst dich glücklicher fühlen. Denn nichts bleibt jemals wie es ist. Alles im Leben ist stetige Veränderung, ist Wachstum.

Und so wächst und entwickelst auch du dich in deinem ganzen Sein immer weiter. Tag für Tag, in jedem Augenblick.

Du bist niemals wirklich alleine, denn wir sind alle miteinander und mit Allem verbunden. Es gibt viel mehr als unsere blossen Augen zu sehen scheinen und als unser Verstand zu begreifen vermag. Daher sei und bleibe offen für die Begegnungen, die Erfahrungen, die Möglichkeiten und die Wunder - ob irdischer oder himmlischer Natur.



## **Das Leben beschenkt dich jeden Tag**

Ich fühle mich in letzter Zeit sooo sehr vom Leben beschenkt, es ist einfach wundervoll. So viele Dinge ergeben sich auf einmal wie von alleine, es ergeben sich wundervolle Möglichkeiten, neue großartige Menschen finden sich ein in meinem Leben. So fühlt es sich an, wenn man selbst im Fluss ist. Wenn man dem Leben erlaubt durch einen zu fließen und wenn man sich öffnet für das, was wirklich zu einem möchte.

Und wichtig dafür finde ich, ist immer wieder aufzuräumen, im innen wie im aussen. Denn all die alten "Platzhalter", ob Menschen, Situationen oder Gegenstände usw. dürfen hin und wieder rausgekehrt werden. Denn nur so werden Plätze frei für all die wundervollen Menschen, Situationen und Erfahrungen die schon lange darauf warten zu dir zu kommen. Doch bislang warst du womöglich "zugemüllt".

Da ich in den letzten Monaten ordentlich in meinem innen und aussen aufgeräumt habe, hat viel Schöneres nun die Möglichkeit in meinem Leben Platz zu nehmen. Und das zeigt sich aktuell in vielerlei Hinsicht. Ich finde es mega spannend und genieße es mich dieser wundervollen Energie hinzugeben. Und ich für meinen Teil freue mich immer wieder darüber, wenn mir das Leben zeigt, dass da irgendwo doch noch jemand oder etwas ist, der/die nichts mehr in meinem Leben zu suchen hat. Meine Seele hat mich teilweise schon seit mehreren Wochen darauf hingewiesen, aber auch ich mache da manchmal die Ohren auf "Durchzug". Was aber nichts daran ändert, dass meine Liebe Seele Recht hat und natürlich immer nur das Allerbeste für mich möchte.

Und so sage ich meiner lieben Seele herzlichen Dank für die Hinweise und sage den Menschen und Situationen die ich auch heute wieder aus meinem Leben verabschieden durfte: "Danke für die gemeinsame Zeit, für all die Erfahrungen, die Begleitung doch nun ist es an der Zeit, dass jeder seinen eigenen Weg weiter geht. Seid gesegnet auf eurem weiteren Weg und folgt immer eurem Herzen."

Oft vergisst manch einer bei diesen Abschieden/Trennungen dabei die Liebe, die Wertschätzung dem anderen gegenüber, wird er doch zu sehr von tief liegenden alten Mustern überrollt. Die eigenen Erwartungen und Illusionen wurden nicht erfüllt, wie könnten sie auch. Daher finde ich es wichtig stets in Dankbarkeit, Liebe und Mitgefühl zurück zu blicken und dem anderen seine Freiheit zu lassen. Mit allem anderen würde man sich auf energetischer Ebene an jemanden ketten und wer möchte das bitte freiwillig?!

Also, für mich liegt in jedem Ende ein Geschenk, etwas großartiges, da es mir anzeigt, dass etwas Neues, großartiges ansteht bzw. womöglich auch schon da ist und das "alte" eben nicht mehr "benötigt" wird. Wir entwickeln uns stetig weiter, unser Bewusstsein verändert sich stetig und so passt vieles eben auf einmal nicht mehr und das alles ist vollkommen ok. Das gehört zum Leben. Geben wir uns dem hin sagen wir JA und die Energie, der Fluss kann weiterhin ungehindert durch uns und unser Leben fließen.

Nach diesen Abschieden, dem Loslassen kann ich auf einmal auch wieder viel freier atmen! Wow! Daran merkst du, dass es allerhöchste Zeit war.

*( P.S.: Ich spüre sehr die wundervolle Wirkung auf mich selbst und in meinem Leben, seid ich täglich mein Dankbarkeits-Buch schreibe. Vielleicht als kleiner Tipp, Erinnerung und Inspiration für dich. ;- )*



## Was du der Welt gibst bekommst du zurück

**"Geh mit offenen Augen und einem großen, offenen Herz durch's Leben.  
Was du der Welt gibst, bekommst du zurück."**

Genau so ist es. Und jeder darf selbst entscheiden, was er gibt und somit auch wieder empfängt. Am besten lieber gleich für gutes, wundervolles und liebevolles entscheiden.

Manchmal begegnen einem Menschen, die ihr Herz und ihre Augen aufgrund alter Verletzungen noch so verschlossen haben, dass sie all die wundervollen Dinge im Leben gar nicht wahrnehmen können. Sie sagen: "Was? Warum soll ich jemandem etwas Gutes tun, mir tut auch niemand etwas Gutes." Wären sie bereit hinzuschauen, würden sie sicherlich viele, viele wundervolle Momente, Begegnungen, Geschenke uvm. in ihrem Leben entdecken, die sie bereits bereichert haben und womit sie gesegnet sind.

Doch viele achten hierbei alleine auf materielle Dinge. Natürlich sind diese auch prima, doch die meisten Reichtümer dieser Welt sind mit keinem Geld der Welt zu bezahlen. Sie sind oft direkt vor uns, wir sind von ihnen umgeben. Und sie stehen JEDEM zur freien Verfügung. Wenn wir bereit sind hinzuschauen und diese Dinge zulassen. Schlußendlich sind sie IN uns selbst und fließen aus uns hinaus, wenn wir dazu bereit sind und uns öffnen.

Und alles, was wir geben vermehrt sich und kehrt auf den unterschiedlichsten Wegen, in unterschiedlichsten Formen zu uns zurück. Nicht immer von dort wo wir etwas gutes gegeben oder getan haben. Das ist nicht wichtig. Gib' und tue das, was du tun möchtest von Herzen ohne etwas zurück zu erwarten. Alles kommt ohnehin zu dir so, wie du es benötigst, zu dem für dich "passenden" Zeitpunkt. (Auch wenn wir Menschen eine andere Definition von Zeit-Punkt haben, als das Universum. All' dies umzusetzen geht nicht unbedingt von jetzt auf gleich, es ist ein Lern- und Wachstumsprozess in jedem einzelnen Menschen. Der 1. Schritt ist der bereit zu sein, dich all dem zu öffnen, was diese Welt und dieses Leben zu bieten hat und vor allem, was auch du selbst zu bieten hast.

Schau' dich einfach mal in deinem Leben um, welche Geschenke, Gaben, Wertschätzungen usw. du bis hierher bereits empfangen hast und welche du anderen geben durftest. Das können aufmunternde Gespräche gewesen sein, ein offenes Ohr, eine herzliche Umarmung als du sie am dringendsten benötigst hast; neue Chancen und Möglichkeiten mit denen du niemals gerechnet hast; ein friedliches Zuhause; wundervolle Freunde; einen liebevollen Partner; tierische Begleiter an deiner Seite....

Welchen Menschen / Tieren hast du bereits gutes getan, hast sie begleitet, warst an ihrer Seite? Es gibt sooooo vieles, was wir oft vergessen, weil wir mit anderen Dingen beschäftigt sind. Doch es ist immer wieder schön, sich an all die vielen kleinen und großen wundervollen Erlebnisse zu erinnern, die wir Tag für Tag erleben.

Eine schöne Möglichkeit dies festzuhalten ist ein sogenanntes "Dankbarkeitsbuch". Nimm' dir einfach ein hübsches Büchlein DIN A 5 oder 4, wie du magst, in dass du jeden Tag 3 Dinge schreibst für die du an diesem Tag dankbar gewesen bist. Vollkommen egal für was. Ob es das warme Wasser ist mit dem du duschen konntest, ein Essen mit einem Freund, ein Lächeln eines Fremden usw. Und wann immer du magst, lies dir durch, was du geschrieben hast. So zauberst du dir schnell ein Lächeln ins Gesicht und fokussierst dich auf die schönen Dinge im Leben. Dadurch ziehst du dann noch mehr von dem an, was du wirklich für dich und dein Leben möchtest.

## **Jeder Mensch ist dazu bestimmt, zu leuchten!**

Unsere tiefgreifendste Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind, unsere tiefgreifendste Angst ist, über das Messbare hinaus kraftvoll zu sein.

Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns am meisten Angst macht. Wir fragen uns, wer bin ich schon, mich brillant, großartig, talentiert, phantastisch zu nennen?

Aber wer bist Du, Dich nicht so zu nennen? Du bist ein Kind Gottes. Dich selbst klein zu halten, dient nicht der Welt.

Es ist nichts Erleuchtetes daran, sich so klein zu machen, dass andere um Dich herum sich nicht unsicher fühlen.

Wir sind alle bestimmt, zu leuchten, wie es die Kinder tun. Wir sind geboren worden, um den Glanz Gottes, der in uns ist, zu manifestieren.

Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem einzelnen. Und wenn wir unser Licht erscheinen lassen, geben wir anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.

Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch andere.

*(Nelson Mandela Ehem. Staatspräsident Südafrika, Antrittsrede 1994 - ursprünglich ist der Text aus Marianne Williamson: Rückkehr zur Liebe)*



# Danke!

Ich danke dir für das lesen meiner Zeilen und ich wünsche mir, dass du aus meinen Texten die Impulse und Inspirationen erhältst, die jeweils für dich hilfreich und stimmig sind. Wann immer du sie liest, wirst du vermutlich immer wieder neue und andere Impulse erhalten. Daher lies' die Texte wann immer dir danach ist. ;-)

Ich habe natürlich noch viel mehr Texte in Facebook geschrieben, aber ich möchte es vorerst bei diesen belassen. Gerne werde ich bei Gelegenheit von weiteren Texten noch ein E-Book erstellen und dir dann zur Verfügung stellen. ;-)

Wenn du magst besuch' mich auch gerne auf Facebook. Du findest mich unter "**Botschaften mit Herz**".

Von Herzen wünsche ich dir alles, alles Liebe. Lasse dich von deinem Herzen, von deiner Seele durch's Leben führen. Mache mehr von dem was dir gut tut und dich erfreut und lasse mehr von dem los, was dir nicht gefällt und dir nicht gut tut. Tue es für dich! Sei es dir selbst wert! Denn JA es darf und soll dir gut gehen! Du darfst und sollst glücklich und erfüllt sein. Du darfst in Frieden und Liebe leben. Jaaaaaaa so ist es! ;-)

In Liebe und Dankbarkeit,

*Ursula Thomas*

Wenn du magst, verschenke das E-Book gerne auch an deine Freunde und an Menschen, denen du eine kleine Freude machen möchtest. ;-)





