

DENISE LINN

SOUL COACHING

IHR PERSÖNLICHES
SEELEN-PROGRAMM

Aus dem Amerikanischen von Andreas Zantop

//////////////////////////////////// SILBERSCHNUR //////////////////////////////////////

Originaltitel: "Soul Coaching – 28 Days to Discover Your Authentic Self"
Copyright © der Originalausgabe 2003 Denise Linn

Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © der deutschen Ausgabe 2010 Verlag "Die Silberschnur" GmbH

ISBN: 978-3-89845-303-5

1. Auflage 2010

Übersetzung: Andreas Zantop
Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim
Druck: Finidr s.r.o. Cesky Tesin

Verlag "Die Silberschnur" GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



Widmung

*Dieses Buch ist meinem Mann David und
meiner Tochter Meadow gewidmet. Ihre anhaltende
Unterstützung und Liebe erfüllen meine Seele
immer wieder aufs Neue.*



Hinweis

Die Autorin dieses Buchs erteilt keinen ärztlichen Rat in irgendeiner Form. Keines der in diesem Buch aufgeführten Verfahren ist dazu gedacht, direkt oder indirekt körperliche oder medizinische Probleme ohne Konsultation eines Arztes zu behandeln. Die Absicht der Autorin ist lediglich, den Lesern allgemeine Informationen zur Verfügung zu stellen, um ihnen bei ihrer Suche nach emotionalem und spirituellem Wohlbefinden behilflich zu sein. Für etwaige körperliche oder geistige Unannehmlichkeiten, die durch die Verwendung der in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten, können weder Autorin noch Verlag haftbar gemacht werden.

Inhalt

<i>Danksagung</i>	9
<i>Vorwort</i>	11
Was ist Soul Coaching?	15

KAPITEL EINS:



Die Woche des Luftelements: Klärung Ihres mentalen Selbst	33
Tag 1: Lebensanalyse	37
Tag 2: Gehen Sie sich selbst gegenüber eine Verpflichtung ein, Ihr Leben zu verändern	47
Tag 3: Schaffen Sie Ordnung in Schlafzimmer und Bad	53
Tag 4: Wo befinden Sie sich jetzt in Ihrem Leben?	59
Tag 5: Unordnung und Ihr Energieniveau	66
Tag 6: Ballast abwerfen – Loslassen, Entrümpeln und Ordnung schaffen	75
Tag 7: Was ist Ihre Seelenaufgabe im Leben?	80

KAPITEL ZWEI:



Die Woche des Wasserelements: Klärung Ihres emotionalen Selbst	85
Tag 8: Was waren die entscheidenden Wendepunkte in Ihrem Leben?	89
Tag 9: Welche Bedeutung verleihen Sie Ihrem Leben?	95
Tag 10: Was raubt Ihnen Energie – und was erhöht Ihr Energieniveau?	102
Tag 11: Untersuchen Sie Ihre Beziehungen	109
Tag 12: In die Stille gehen / nichts tun	119

Tag 13: Dankbarkeit als Lebenseinstellung	123
Tag 14: Lösen Sie sich von jeglicher Opferhaltung, und nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand	128



KAPITEL DREI:

Die Woche des Feuerelements: Klärung Ihres spirituellen Selbst	137
Tag 15: Sich Ängsten stellen und Vertrauen entwickeln	141
Tag 16: Risiken eingehen	147
Tag 17: Den eigenen Schattenseiten begegnen	152
Tag 18: Gegenwärtig sein und "Ja" zum Leben sagen	160
Tag 19: Ihrem Tod ins Auge sehen und das Leben begrüßen	166
Tag 20: Ihre spirituellen Verbündeten	172
Tag 21: Entfachen Sie die Flamme Ihrer Kreativität	177



KAPITEL VIER:

Die Woche des Erdelements: Klärung Ihres körperlichen Selbst	183
Tag 22: Nehmen Sie Verbindung mit Ihrem Körper auf	185
Tag 23: Entgiften des Körpers	192
Tag 24: Der Einfluss Ihrer Körperhaltung auf Ihr Leben	197
Tag 25: Wecken Sie die natürlichen Kräfte in sich	203
Tag 26: Ein Zuhause für die Seele	208
Tag 27: Schaffen Sie sich eine großartige Zukunft	213
Tag 28: Ein Kreis der Liebe	219



KAPITEL FÜNF:

Nachwort und Ausblick: Was kommt nach den 28 Tagen?	223
--	-----

<i>Über die Autorin</i>	227
-------------------------	-----

V o r w o r t

Ich erinnere mich noch so klar an den Moment, als ich es spürte – als ich endlich anfang, auf die Botschaften meiner Seele zu hören.

Als ich an jenem Morgen aufwachte, fühlte ich mich nicht irgendwie anders als sonst. Ich schlurfte aus dem Schlafzimmer, stolperte ins Bad und blinzelte in den Spiegel, wo ich mein zerzaustes Konterfei erblickte. Doch als ich so mein Spiegelbild durch meine verschwommenen Augen ansah und mir etwas Wasser ins Gesicht spritzte, erinnerte ich mich plötzlich bruchstückhaft an den Traum in der Nacht zuvor. Irgendetwas an diesem Traum hatte etwas tief in mir Verborgenes berührt. Plötzlich schien es, als ob ein riesiger Damm in mir brach, und ich spürte einen lauten Aufschrei aus meinem Innern: “Genug!”

Es war nur ein einziges Wort, doch es fühlte sich an, als hätte mich ein Blitz getroffen. Ich fing an zu schluchzen. Ich wusste nicht, warum ich weinte, doch ich wusste, dass irgendetwas in meinem Leben falsch lief. Im Berufs- und Familienleben war alles prima, doch manchmal – wenn ich allein war – überkam mich stille Verzweiflung. Ich hatte das Gefühl, als fehlte irgendetwas in meinem Leben. Es war, als ob ich darauf wartete, dass etwas Bestimmtes eintrat, nach dem Motto “und sie lebte glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende”, womit mein “wirkliches” Leben dann endlich beginnen würde. Und ich hatte schon eine ganze Zeit lang gewartet.

Als ich noch in der High School war, dachte ich: “Wenn ich endlich der Gewalt und dem sexuellen Missbrauch bei mir zu Hause

entkomme, dann wird mein ‘glücklich und zufrieden bis ans Lebensende’ endlich eintreten.” Doch als ich auszog, schien es, als ob sich gar nichts wirklich ändern würde. Als ich mein Studium am College beendet hatte, war ich sicher, nun würde mein perfektes Leben beginnen ... Als das auch nicht der Fall war, beschloss ich: “Wenn ich erst mal verheiratet bin, dann werde ich endlich ein glückliches, sicheres und zufriedenes Leben führen.” Nun, Sie ahnen es schon: Auch das geschah nicht.

Es gab immer irgendein Zukunftsziel, das ich erreichen musste, bevor mein wirkliches Leben beginnen könnte: ein Haus zu besitzen, ein Kind zu bekommen, ein Buch zu schreiben oder die Welt zu bereisen. Die ganze Zeit wartete ich auf dieses “glücklich und zufrieden bis ans Lebensende”, doch jedes Mal stellte sich mir ein Hindernis entgegen, oder ich musste erst etwas anderes erreichen. Damals dachte ich: “Wenn ich erst mal mit meiner ‘To-Do-Liste’ durch bin, dann kann ich mich endlich entspannen und das tun, was ich schon immer wollte.” Doch irgendwie kam es nie dazu. Folglich war ich nie wirklich zufrieden mit meinem Leben, und meine eigentlichen Herzenswünsche schob ich immer auf die lange Bank.

Doch an dem Morgen, als ich aus meinem Inneren diesen Aufschrei hörte – “Genug!” –, erhielt ich eine Botschaft direkt von meiner Seele. Ich wusste, dass es an der Zeit war, das Warten zu beenden und mir endlich bewusst zu werden, dass ich gerade jetzt mein wirkliches Leben lebte. Ich musste erkennen, dass das Leben nie perfekt sein würde und dass Dinge wie Glück und Zufriedenheit nicht erst irgendwann in der Zukunft eintreten – vielmehr haben Glück und Zufriedenheit mit einem inneren Seinszustand zu tun, und es wurde Zeit, dass ich anfang, an dieser inneren Haltung zu arbeiten.

An jenem Morgen sprach meine Seele klar und deutlich zu mir. Es war an der Zeit, die allgemeine Hektik und Raserei in meinem täglichen Leben herunterzufahren und endlich auf die Stimme

meiner Seele zu hören. Und es war Zeit, endlich damit aufzuhören, mein Leben auf die Erwartungen anderer abzustimmen und jedem – außer mir selbst – Zuwendung zu schenken. Vor allem aber war es endlich an der Zeit, mich selbst zu lieben, zu akzeptieren, zu schätzen – und mit einem tiefen Atemzug mich der Gewissheit anzuvertrauen, dass mein Schöpfer mir zur Seite stand.

Aus den Erkenntnissen an jenem Morgen entstand schließlich das “Soul Coaching”, ein Programm, das Ihnen helfen kann, auf die vom Herzen kommenden Botschaften Ihrer Seele zu hören. Wenn Sie dieses Buch in Händen halten, könnte für Sie die Zeit gekommen sein, mit Ihrer Reise ins Reich Ihrer Seele zu beginnen.

Eigentlich gibt es keinen besseren Zeitpunkt, damit zu beginnen, als jetzt, denn: wenn nicht jetzt, wann dann? Auf Ihrer Reise werden Sie immer wieder Herausforderungen begegnen, doch Sie müssen nicht erst darauf warten, dass alles perfekt ist. Sie brauchen nur daran zu glauben, dass Sie auf dem richtigen Weg sind, und Sie sind auf dem richtigen Weg – aus spiritueller Sichtweise gilt dies für uns alle. In Wirklichkeit sind wir sogar alle die ganze Zeit auf dem richtigen Weg gewesen, selbst wenn uns dies nicht bewusst war.

Ich persönlich bin der Ansicht, dass jede Erfahrung, die wir in unserem Leben gemacht haben – egal, ob wir sie als “gut” oder “schlecht” beurteilen –, ein wichtiger Teil unseres spirituellen Entwicklungswegs gewesen ist. Jeder Aspekt des Lebens ist wichtig und wertvoll. Jede Erfahrung ist von wesentlicher Bedeutung für unser Wachstum als geistiges Wesen. Je mehr mir dies klar wird, desto mehr verstehe ich auch, dass es keinen “Weg” zum Glücklichsein gibt – Glücklichsein ist der Weg. Es ist eine Reise, kein Ankunftsort. Doch oft gibt es Hindernisse auf dem Weg zu diesem Bewusstsein. Dieses 28-Tage-Programm wird Ihnen helfen, diese Hindernisse aus dem Weg zu räumen.

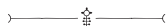
Wenn Sie aufhören zu warten, bis Sie endlich zehn Pfund abgenommen haben, bis Sie endlich Ihren Studienabschluss haben, bis Sie

endlich einen neuen Job gefunden haben, bis Sie endlich verheiratet oder geschieden sind, die Kinder endlich das Haus verlassen haben, Sie endlich sechs Richtige im Lotto haben, Sie endlich in Rente gehen können oder endlich das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl erlangt haben, das Sie sich die ganze Zeit gewünscht haben – dann können Sie endlich beginnen, ein erfüllendes und authentisches Leben zu führen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie erst vollkommen geheilt sein müssen, bevor Sie ein authentisches Leben führen können, werden Sie Ihre Träume nie erreichen. Wenn Sie sich jedoch selbst akzeptieren und wissen, dass sich in Ihrem Innern ein heiliger, liebevoller und integerer Ort befindet, dann wird über kurz oder lang Licht an die Stelle Ihres inneren Dunkels treten – denn es gibt nichts, das nicht befreit und gelöst werden kann, wenn es im heiligen Wasser der Liebe und Akzeptanz gewaschen wird.

Wenn Sie bereit sind, Ihre fantastische Reise ins Reich der Seele zu beginnen und damit anfangen, den “Unrat” aus Ihrem tiefsten Innern hinauszukehren, dann werden Sie feststellen, dass Stress, Kampf und Anstrengung sich langsam aber sicher aus Ihrem Leben verabschieden, denn Ihr Leben war ursprünglich nicht als Schlachtfeld geplant. Auf sanfte und behutsame Weise werden Sie feststellen, dass Sie Liebe, inneren Frieden und Freude auszustrahlen beginnen – und sowohl die Menschen um Sie herum als auch das Universum werden entsprechend darauf reagieren.

Dies ist es, worum es beim Soul Coaching im Wesentlichen geht.



KAPITEL DREI

Die Woche des Feuerelements: Klärung Ihres spirituellen Selbst



Letzten Sommer gab es hier in unserer ländlichen Gegend viele Feuer. Eines Morgens wurden mein Mann und ich durch starken Rauchgeruch geweckt – das Anwesen unseres Nachbarn stand in Flammen! Nachdem wir die Feuerwehr gerufen hatten, kletterten wir auf einen Hügel und beobachteten aus sicherer Entfernung, wie die mutigen Feuerwehrleute erfolgreich den Brand bekämpften, indem sie mit Löschflugzeugen riesige Mengen Wasser abwarfen.

Jetzt, viele Monate später, ist es Frühling, und überall um uns herum blühen die Wildblumen. Selbst die älteren Bewohner in unserem Ort sagen, dass sie noch nie so etwas Schönes gesehen hätten. Alle Geländeflächen, die durch das Feuer letztes Jahr geschwärzt worden waren, sind nun mit Myriaden von gelben, violetten, orangefarbenen und blauen Blüten übersät.

In der Natur besitzt Feuer die Fähigkeit, eine Landschaft auf dramatische Weise zu verändern, doch hinterher zeigt sich überall wieder neues Wachstum. Altes Unterholz wird von den Flammen verzehrt, so dass Sonnenlicht und Wasser in den Boden eindringen und neues Leben hervorbringen können. Seien Sie in der nun folgenden Woche des Feuerelements nicht überrascht, wenn Sie eine kraftvolle innere Klärung und Reinigung erfahren. Wenn Sie im Begriff sind, Ihr spirituelles Licht zu entzünden, hat dies oft zur Folge, den eigenen Schattenseiten zu begegnen; es könnte also passieren, dass Sie es diese Woche mit Gefühlen wie Zorn, Wut und Ärger zu tun bekommen. Das ist jedoch in Ordnung; diese Emotionen kommen an die Oberfläche, um gelöst zu werden.

Das Element Feuer steht symbolisch auch für Ihre Lebenskraft, den Funken des Lebens und Ihr inneres Licht in seiner reinsten Form. Es verkörpert außerdem Vitalität, Dynamik, Tatkraft, Bewegung, das Eingehen von Risiken, Transformation und Veränderung.

Dies ist auch die Woche, in der viele Durchbrüche stattfinden werden. Ebenso ist es die Zeit, in der man damit beginnen sollte, alte beschränkende Muster und Gewohnheiten zu ändern, denn routinemäßige Abläufe und Gewohnheiten können Sie unter Umständen in sich ständig wiederholenden negativen Zyklen im Leben festhalten. Wir reagieren auf bestimmte Situationen oft mit starren, konditionierten Reflexen, die auf überholten Vorstellungen von uns selbst beruhen, statt auf den wahren Sehnsüchten der Seele. Doch selbst kleinste Änderungen in Ihrer täglichen Routine, wie etwa die Frühstückskost abwechslungsreicher zu gestalten, können Ihnen helfen, solche Veränderungen im Selbstkonzept herbeizuführen.

Für solche Veränderungen ist es immens wichtig, dass Sie aktiv tätig werden. Nur allzu oft zögern wir, in Aktion zu treten, weil wir Angst haben – Angst vor Erfolg, Angst vor Versagen und selbst Ängste, die in unserem tiefsten Unterbewusstsein vergraben sind, bewirken, dass wir zögern, wo wir handeln sollten. Die Woche des

Feuerelements ist die Zeit für einen objektiven und unvoreingenommenen Blick auf Ihre Ängste – und die Zeit, aktiv daran zu arbeiten, diese Ängste zu überwinden. Und seien Sie nicht überrascht, wenn in dieser Woche unerwartete Ereignisse oder spirituelle Erkenntnisse auftreten. Egal, welche Form sie annehmen – sie werden dazu beitragen, dass Sie für sich selbst ein höheres Energieniveau erreichen werden.

Die nächsten sieben Tage

Konzentrieren Sie sich diese Woche jeden Morgen nach dem Aufwachen auf das Feuer in Ihnen und um Sie herum. Licht ist ein Aspekt des Feuerelements; wenn also morgens die Sonne in Ihr Schlafzimmer scheint, stellen Sie sich vor, dass Sie dieses Licht und die in ihm enthaltene Kraft buchstäblich einatmen. Richten Sie Ihr Bewusstsein auf das Zusammenspiel von Licht und Schatten in Ihrem unmittelbaren Umfeld. Achten Sie die ganze Woche hindurch jeden Tag auf das Feuerelement in all seinen Ausprägungen. Wenn Sie dies tun, aktivieren Sie den Geist des Feuers, der in Ihnen und um Sie herum vorhanden ist.

Was Sie in der Woche des Feuerelements tun könnten und sollten

- Entwickeln Sie Glauben und Vertrauen.
- Meditieren Sie über Ihr inneres Licht.
- Hören Sie auf innere Stimmen, die Sie anspornen, neue Wege einzuschlagen.
- Ändern Sie Ihre Routine und Ihre Gewohnheiten.
- Gehen Sie Risiken ein.

- Werden Sie aktiv und kreativ.
- Nehmen Sie Verbindung mit Ihren spirituellen Verbündeten auf.
- Begegnen Sie Ihren eigenen Schattenseiten.
- Hinterfragen Sie Ihre Ängste.
- Und haben Sie Spaß dabei!





Tag 18

Hallo!

Als ich heute Morgen aufwachte, dachte ich über die heutige Übung nach, bei der es darum geht, ganz in der Gegenwart zu sein. Diese Übung hatte mir wirklich geholfen, als man bei mir Brustkrebs diagnostizierte. Zu jener Zeit in meinem Leben hatte ich Angst vor den Schmerzen, die ich in der Zukunft vielleicht erleiden müsste, und ich machte mir auch darüber Sorgen, dass mein Mann und meine Tochter eines Tages vielleicht ohne mich leben müssten. Ich lebte in der Vergangenheit, und reuevolle Gedanken beschlichen mich wie "Ich hätte mehr Sport treiben oder gesünder essen sollen", oder ich sorgte mich um die Zukunft mit Gedanken wie "David wird ohne mich todtraurig sein." Reuevolle Gedanken hinsichtlich der Vergangenheit oder Sorgen um die Zukunft waren nicht wirklich konstruktiv. Es änderte nichts an meiner Situation und verlieh mir auch keine Kraft.

Irgendwann hielt ich inne und fragte mich, "Hey, was ist für dich jetzt gerade wirklich wahr?" Ich erkannte dann die Wahrheit – ich verspürte keine Schmerzen und war nicht tot ... Und ich stellte ebenfalls fest, dass es vieles gab, über das ich glücklich sein konnte. Die kleinsten Dinge und Geschehnisse machten mich unglaublich glücklich. Solange ich voll und ganz in der Gegenwart war, war ich glücklich. Die heutige Übung kann Ihnen helfen, voll im Hier und Jetzt, in der Gegenwart, zu sein.

Ich wünsche Ihnen für diesen herrlichen Tag das Beste!

In Liebe,

Ihre Denise



Tag 18 (Feurelement): Gegenwärtig sein und "Ja" zum Leben sagen

Das Einzige, was wir wirklich haben, ist die Gegenwart, denn die Vergangenheit ist vorüber und die Zukunft noch nicht eingetreten. Trotzdem verbringen wir so viel Zeit in der Vergangenheit und in der Zukunft, dass wir nur sehr selten die Gelegenheit nutzen, das Vergnügen und die Freude zu erleben, die sich einstellen, wenn wir in der Gegenwart sind.

Als ich mit der Diagnose "Brustkrebs" konfrontiert wurde, war es so einfach, in der Vergangenheit zu leben und Gedanken zu wälzen wie: Warum habe ich mich nicht mehr um mich gekümmert? Und es war auch recht einfach, in der Zukunft zu leben – mit der Angst vor Menschen und ihren Urteilen über meine Brustkrebserkrankung, und auch mit der Angst vor dem Schmerz und dem Leiden, die mit dem Krebs einhergehen würden.

Dann wachte ich eines Tages auf und fragte mich: "Was ist für mich jetzt gerade wirklich wahr?" Die Wahrheit war: Ich war am Leben. Ich hatte einen wundervollen Tag vor mir, an dem ich alle Erfahrungen machen konnte, zu denen ich mich entschloss. Ich hatte die Wahl: Ich konnte mich mit reuevollen Gedanken hinsichtlich der Vergangenheit und Sorgen um die Zukunft durch den Tag schleppen, oder ich konnte jede einzelne Erfahrung, die mir das Leben bescherte, schätzen und lieben. Von diesem Moment an schien alles im Fluss zu sein; ich spürte eine unglaubliche Freude und Energie. Dieser Moment war ein Wendepunkt in meinem Leben, und ich glaube, er half mir letztendlich, den Krebs zu besiegen.



Tag 18

Affirmation für den Tag

“Ich heiße das reine strahlende Licht der Sonne in meinem Herzen willkommen. Möge es von meinem Herzen in die ganze Welt strahlen.”

Heute

Setzen Sie sich vor eine Kerze, und zünden Sie sie an. Atmen Sie tief ein, und stellen Sie sich vor, dass Sie den Geist und die Lebenskraft des Feuers einatmen. Sehen Sie vor Ihrem geistigen Auge, wie die reinigende Energie des Feuers durch Ihr gesamtes Wesen strömt und jegliche “Verunreinigungen” und Fremdkörper in Ihnen verbrennt.

Überblick

- Auf Veränderung eingeschworen!
Stufe 1: Gegenwärtig sein
- Tun Sie es einfach!
Stufe 2: Glaube und Vertrauen
- Lassen Sie sich voll aufs Spiel ein!
Stufe 3: “Ja” zum Leben sagen!

Stufe 1: Gegenwärtig sein

Wenn Sie ganz in der Gegenwart sind, verspüren Sie keinen Stress. Stress entsteht, wenn Sie die Vergangenheit immer wieder abspielen oder sich Sorgen um die Zukunft machen. Wenn Sie ständig sorgenvolle Überlegungen anstellen – zum Beispiel: Was, wenn ich [fügen Sie



hier das Projekt oder die Tätigkeit ein] nicht schaffen/erledigen/bewältigen kann? Ich habe Angst, dass mir [fügen Sie hier das Geschehnis oder Erlebnis ein] passieren könnte, oder: Was meinte sie eigentlich, als sie dies und jenes sagte? ... – dann sind Sie nicht imstande, die Freude zu erleben, die in der Gegenwart greifbar und erfahrbar ist.

Fragen Sie sich heute immer wieder: “Was geschieht gerade jetzt, in diesem Moment?” Ein Beispiel: Meine Klientin Sarah führte diese Übung durch, als sie gerade eine Pizza aß, und sie sagte mir, dass die Pizza tatsächlich besser geschmeckt hätte, weil sie im Zustand der Gegenwärtigkeit die Konsistenz und die unterschiedlichen Geschmacksnuancen der Pizza intensiv wahrnahm – was sie nicht tat, wenn sie wie gewöhnlich schon an den nächsten Bissen dachte, also in der Zukunft lebte. Außerdem stellte sie fest, dass sie so weniger aß, denn sie bemerkte eher, wann sie satt war.

Nehmen Sie sich heute Zeit, buchstäblich in Ihrer Wahrheit zu “versinken”. Wir sind oft so damit beschäftigt, in der Zukunft zu leben oder mit der Vergangenheit zu hadern, dass wir die unmittelbare Freude des gegenwärtigen Moments nicht wahrnehmen. Wenn Sie sich dabei ertappen, wie Sie übermäßig viel in der Vergangenheit oder in der Zukunft leben, sagen Sie einfach zu sich selbst: “Ich kann die Vergangenheit nicht ändern, und die Zukunft ist noch nicht eingetreten. Alles, was ich brauche, befindet sich hier und jetzt in mir.”

Stufe 2: Glaube und Vertrauen

In Ihnen scheint ein göttliches Licht – rein und strahlend. Schließen Sie Ihre Augen, entspannen Sie Körper und Geist und gehen Sie in die Stille. Stellen Sie sich vor, wie Sie am Meeresstrand im Sonnenlicht stehen. Ein Engel des Lichts schwebt mit goldenen Schwingen herunter und hüllt Sie sanft ein.



Malen Sie sich aus, wie Sie in einen Zustand tiefer Hingabe und Entspannung “versinken”, während Sie von diesem Engel sanft gehalten werden. Sie wissen, dass Sie geliebt werden. Sie wissen, dass Sie “in Ordnung” sind, so wie Sie sind. Sie wissen, dass sich das Licht in Ihnen ausweitet und an Strahlkraft gewinnt. Nehmen Sie sich für diese Übung mindestens zehn Minuten Zeit, und notieren Sie Ihre Erfahrungen in Ihrem Prozess-Tagebuch.

Stufe 3: “Ja” zum Leben sagen!

Die Energie des Feuerelements in Ihnen ist Ihre Vitalität, Spontaneität, Kreativität und Lebenskraft. Es ist der Teil von Ihnen, der “Ja” zum Leben sagt. Wenn Sie in einem bestimmten Bereich “Ja” zum Leben sagen können, erzeugt dies eine Öffnung für neue Energien, neue Ideen und neue Inspirationen in anderen Bereichen.

Von dem Moment, an dem Sie heute aufwachen, nehmen Sie sich vor, Ihr Leben nach Ihren eigenen Wünschen zu gestalten. Wählen Sie bewusst jede einzelne Erfahrung aus. Sagen Sie sich: “Ja, das ist es, was ich jetzt gerade möchte!” Selbst wenn es sich erzwungen oder unangenehm anfühlt – tun Sie dies einen Tag lang. Selbst die schwierigsten Situationen können mit Segen erfüllt sein – wenn Sie danach Ausschau halten.

Vielleicht können Sie nicht alle Erfahrungen ändern, die Sie heute machen, doch Ihre Reaktion auf diese Erfahrungen können Sie sehr wohl bewusst wählen. Selbst wenn es sich absurd oder verrückt anfühlt – tun Sie so, als ob alles, was Ihnen heute widerfährt, ein ganz besonderes Geschenk ist, das der Schöpfer Ihnen bereitet und das mit Bedeutung und Segnungen gespickt ist. Sagen Sie sich: “Auch dies ist ein Teil des Plans, den der Schöpfer heute für mich vorgesehen hat.” Und sagen Sie sich selbst auch, dass – egal, was geschieht – Sie Mittel und Wege finden werden, um dies zu einem großartigen Tag



..... Tag 18

zu machen!

Notieren Sie heute Abend die Geschehnisse des Tages in Ihrem Prozess-Tagebuch, und reflektieren Sie über die vielen Freuden und Segnungen, die heute in Ihr Leben getreten sind.

