

Andrea Buchholz

77

goldene Tipps
von

Andrea
Buchholz

... für Lebensweg
und Seelenreise



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 © 2026 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Erstauflage erschienen unter den Titeln »7x7 magische Tipps für den Alltag« mit der ISBN 978-3-89845-228-1 und »7x7 magische Tipps für besondere Momente« mit der ISBN 978-3-89845-265-6

ISBN: 978-3-96933-135-4

1. Auflage 2026

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © rawpixel.com, © Freepik, www.magnific.com
Druck: PB Tisk, a.s. Czech Republic

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Widmung

**Wir sind keine Menschen,
die spirituelle Erfahrungen machen –
wir sind spirituelle Wesen,
die menschliche Erfahrungen machen.**

Ich widme dieses Buch meinen spirituellen Lehrern – und hier besonders: Peter Clifford, Chris Griscom, Penny McLean, Sabrina Fox, Paul Esch, Winfried Noé, Trutz Hardo, Christian Materne, Vadim Tschenze, Jasmuheen, Tom Johansen und Maria Kalinski.

Ich danke an dieser Stelle auch meiner langjährigen Co-Autorin Katja Fischer, die mir mit ihrer humorvollen Feder und ihrer Formulierungsgabe immer wieder unermüdlich zur Seite steht.

Inhalt

Vorwort	15
---------------	----

Positives Denken, Wellness & Gesundheit

Total glücklich sein!	18
Wünsch dir was: Der 15-Sekunden-Trick	20
Die Kraft des geschriebenen Wortes	23
Die Macht der Gefühle	23
»Ich bin gesund!« Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte	25
Beten lernen!	26
Lachen – die Essenz der Lebensfreude	28
Wellness für die Seele: Ihr tägliches Verwöhnprogramm	28
Essen als Seelennahrung	29
Ein Amulett gegen Schmerzen	30
Lourdeswasser	32

Selbstbewusstsein & Entscheidungshilfen

Der Schlüssel zum Glück: Selbstliebe	36
Streicheleinheiten: Nahrung für die Selbstliebe	37
Zur eigenen Wertschätzung: Feiern Sie immer Ihren Geburtstag!	39

Die Spiegel-Affirmation	41
Mehr Größe und Selbstbewusstsein: Auraaufplustern	43
Das Mikado-Orakel	44
Die Wunsch-Pyramide ... Oder: Wie Sie Wünsche erfolgreich manifestieren können	46
Spieglein, Spieglein an der Wand...	48
Wenn Engel helfen	50

Liebe, Hochzeit & Geburt

Der Seelenpartner: die berühmte Stecknadel im Heuhaufen?	54
Andreas »Liebesdrehbuch«: Wie lerne ich das Objekt meiner Begierde kennen?	55
One-Night-Stand mit Folgen	59
Herzenswünsche	60
Eheglück auf Bestellung	63
Ein Becher voller Ehe- und Liebesglück	66
Licht und Magie für die Liebe ... die Hochzeitskerze	69
Seifenblasen – Botschaften fürs Universum	71
Der Brautstrauß als Unterpfand für Liebe und Fruchtbarkeit	72
Der Apfelbaum: Symbol der ewigen Liebe	73

Leben im Zeitraffer:	
Die ersten 60 Lebenstage eines Kindes	74
Kraft für die Aura: Sieben Wochen Schutz für Neugeborene	75
Energieschutz mit Edelsteinen und dem »Auge des Ra«	76
Das vierte Gebot: »Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren!«	77

Selbstständigkeit, Erfolg & Karriere

Ruhm und Erfolg im Beruf ... Oder: Lorbeeren für Ihre Selbstständigkeit	82
Ich mache mich erfolgreich selbstständig ... Oder: Wie bekomme ich Aufträge und Kunden bis zum Abwinken?	83
Planen Sie Ihren Erfolg	85
Wie mache ich Karriere? Arbeiten mit Leidenschaft	86
Elefantös ... mit dem Rüssel nach oben ins Prüfungsglück	87
Dankbarkeit – ein Magnet für Erfolg	89

Finanzen, Energie & Power

Basteln Sie sich Ihr eigenes Geld ... Oder: Wie werde ich im Handumdrehen zum Millionär?	92
---	----

Wie man lernt, Energien zu spüren und aktiv mit ihnen zu arbeiten	94
Das 1. Gebot: Liebe dein Geld!	96
Die Mais-Taktik	98
Was sind Sie sich wert?	98
Der Feng-Shui-Reichtums-Trick ... Oder: Wie bringe ich mit »links« das Geld zum Fließen?	101
Die eiserne Reserve: Geld fließt immer zu Geld ...	102
Positionierung und Stärkung bei wichtigen Gesprächen	103
Die Farbe Rot! Energie und Power für den Alltag	104
Baum-Power: Kraft aus der Natur	106
Soul- und Power-Food: Powerbällchen à la Jasmuheen	109
Das macht mobil: Tanzen Sie!	110
Gesund und heil sein	111

Auswandern & Neuanfang

Abschied nehmen! Wie werde ich meine/n (Ex-) Partner/in los?	116
Wie verkaufe ich schnellstmöglich mein Haus? Der »Josef-Trick«	118
Mit sexy Dessous und der Powerfarbe Rot in ein verliebtes neues Jahr	120

Süße Erkenntnis ... mit Apfel, Honig und Gebeten ins neue Jahr	121
Auf ein süßes neues Jahr: 12-faches Neujahrsglück mit Trauben	122
Alles neu und besser macht ... der Fische-Neumond	123
Reisen als Investition	124
Greencard wanted! Helfen Sie Ihrem Traum vom Auswandern auf die Sprünge	125
Ein Urlaubskoffer voller Wünsche	127
Auswandern leicht gemacht ... mit Feng-Shui	129

Magische Rituale, Engel & der heilige Antonius

Vollmondritual	132
Kerzenmagie	134
Die Magie des Nordens: Ein Platz für Siegertypen	137
Spiegelmagie gegen Angriffe von außen	138
Die Spiegel tragen Trauer: Endgültig Abschied nehmen	139
Wie wir ein Engel auf Erden sein können	140
Eins mit dem Göttlichen ... Oder: Der Schutzengel der Liebe	143
Einfacher, als man denkt: »Talking with angels«	145

Gesucht und gefunden ...	
mit dem heiligen Antonius	147
Online mit dem Schutzengel:	
Bringen Sie Ihren Engel zum Reden!	148
Mehr als nur Essen und Trinken:	
Das Festmahl als Ritual	150
Warum nicht total gesund und glücklich sein? ...	151
Engel und Wunscherfüllung	153
Unser Schutzengel – er ist immer für uns da	157
Nachwort: Echter Glaube macht alles möglich	163
Über die Autorin	165

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

viele von uns kennen das Gefühl, dass sie eigentlich wunschlos glücklich sein müssten, aber doch nicht zufrieden sind. Im Hamsterrad unseres Alltags achten wir viel zu selten darauf, was wir eigentlich wirklich wollen. Doch gerade unsere innersten Herzenswünsche zu erkennen, kann heilsam für unsere Seele sein. Es hilft uns, zu uns selbst zu finden, und unseren inneren Wesenskern zu stärken. Unsere Wünsche verschwinden dennoch nie ganz, sie verändern nur ihre Erscheinungs- und Ausdrucksform. Sie begleiten uns in all ihren Varianten unser Leben lang und sind das Feuer und der Antrieb unserer Seele.

Wie können wir uns unsere Herzenswünsche erfüllen, um selbst erfüllter und glücklicher zu werden?

Zunächst müssen wir uns konkret unserer ureigensten Wünsche und der ersehnten Wunscherfüllungen bewusst werden. Dann übernimmt unser Unterbewusstsein alles Weitere. Unser Instinkt, unsere Intuition und unsere Emotionen zielen von nun an darauf, dass wir in passende Resonanzen kommen und uns unsere innersten Wünsche erfüllen können. Mit meinen »Goldenen Tipps« helfe ich Ihnen außerdem,

Techniken der Manifestation anzuwenden, die auf positiven mentalen Ausrichtungen und konkreten, klaren, fokussierten Zielen basieren: Sie lernen, die Kraft des geschriebenen Wortes anzuwenden, Energien zu spüren und aktiv mit ihnen zu arbeiten, mit Visualisierung Ihre Wünsche zu manifestieren und Kontakt mit Ihrem Schutzengel aufzunehmen. Selbst Ihren Seelenpartner können Sie damit finden oder Ihren Traum vom Auswandern verwirklichen.

Wünsche werden wahr, wenn man aktiv auf sie hinarbeitet und gleichzeitig offen für Möglichkeiten bleibt. Seien Sie bereit, Gelegenheiten zu ergreifen, die das Leben Ihnen bietet. Und dann nutzen Sie das Momentum – handeln Sie!

Ich wünsche Ihnen alles Liebe und viel Freude beim Ausprobieren der »Goldenen Tipps«.

Ihre Andrea Buchholz

Positives Denken, Wellness & Gesundheit



Total glücklich sein!

Es gibt eine einfache, aber sehr effektive Affirmation, mit der wir lernen können, uns selbst zu lieben und glücklich zu sein. Diese Methode lernte ich in meinem Lieblingsseminar »Total glücklich sein!« von meinem spirituellen Lehrer Trutz Hardo. Er lehrte mich, wie ich am schnellsten und effektivsten meine Ziele umsetzen kann. Ich habe meine »Lektion« jedenfalls gelernt.

Aber was möchten Sie gerne an sich und Ihrem Leben verändern? Und wie funktioniert diese simple sowie effektive Affirmation?

Ganz einfach: Suchen Sie sich drei bis maximal vier Adjektive aus, mit denen Sie definieren, wie Sie gerne sein möchten, z. B. selbstbewusst, attraktiv und schlank. Wichtig ist, dass es immer drei (vier) Adjektive sind, die Sie aber beliebig austauschen können. Morgens, wenn Sie aufwachen und noch nicht richtig wach sind – das nennt man den Alphazustand (die Phase zwischen Wachsein und Traum) – sagen Sie zu sich selbst: »Ich bin eine selbstbewusste, attraktive, schlanke Frau!« (Das gilt selbstverständlich auch für die Herren der Schöpfung.) Tun Sie das bitte drei Mal hintereinander und am besten laut. Wenn Sie nicht alleine sind, dann können Sie es auch mental sagen. Außerdem sollten Sie diesen Satz noch einmal drei Mal abends, bevor Sie schlafen gehen, aufsagen. Das sollte auch wirklich das Letzte sein, was Sie tun, bevor Sie schlafen gehen. Also hin-

terher nicht mehr lesen oder fern sehen, denn dann kommt die Botschaft nicht im Unterbewusstsein an.

Nach und nach manifestiert sich dieser Satz nun in Ihrem Unterbewusstsein. Denn das Unterbewusstsein ist so gepolt, dass es Ihnen glaubt, was Sie ihm sagen. Wenn Sie z. B. »schlank« als Thema haben und dies in Ihrer Affirmation nutzen, dann programmieren Sie das Unterbewusstsein quasi auf »Schlanksein«. Das heißt: Wenn Sie an den Kühlschrank gehen, dann werden Sie diesen erst gar nicht aufmachen, denn Ihr Unterbewusstsein signalisiert Ihnen: »Ich habe doch gar keinen Hunger!«

Zusätzlich können Sie noch einen Zettel unter Ihr Kopfkissen legen sowie einen Zettel an Ihrem Spiegel befestigen und Ihren Satz mehrmals am Tag vor sich hinsagen. Glauben Sie es mir – das wirkt. Mit dieser Affirmation habe ich 8 Kilogramm abgenommen, ohne eine Diät zu machen. Jeder bekommt das hin. Selbst notorische Zweifler können erfolgreich mit Affirmationen arbeiten, denn es geht um die Neuprogrammierung des Unterbewusstseins und nicht um eine Glaubensfrage. Sie sehen also, Affirmationen wirken, ob Sie daran glauben oder nicht.



Wünsch dir was: Der 15-Sekunden-Trick

Die Gedanken sind frei.

Genauso frei könnten Sie selbst sein oder werden. Denn mit nur einem einzigen positiven Gedanken sind Sie in der Lage, Ihre Welt zu verändern – und manchmal auch das Schicksal zu überlisten. Natürlich kann man seine Gedanken nicht rund um die Uhr steuern. Wir können noch so positiv programmiert sein, manchmal schleicht sich doch ein negativer Gedanke ein, und der Mann im Ohr flüstert uns unschöne Dinge zu. Die Kunst, diesen negativen Gedanken nicht Realität werden zu lassen, ist, ihn innerhalb von 16 Sekunden zu eliminieren und in einen positiven umzuwandeln.

Hintergrund dieser, auch unter dem Namen »15-Sekunden-Trick« altbekannten Methode ist, dass sich jeder Gedanke, wenn man ihn 15 Sekunden oder mehr festhält, in unserem Energiefeld manifestiert. Wenn man bedenkt, dass jedem Menschen pro Tag zwischen 30.000 und 50.000 Gedanken durch den Kopf gehen, kann man sich vorstellen, wie groß dieses Energiefeld ist, das einen umgibt und unter Umständen natürlich auch energetisch belastet – erst recht, wenn dieses Energiefeld aus vielen negativen Gedanken besteht. Und diese summieren sich dann oftmals zu einer nicht mehr kontrollierbaren Kette unglücklicher Ereignisse auf, die aus negativen Gedanken resultieren.

Aus einem einzigen, scheinbar harmlosen Gedanken kann dann tatsächlich eine ganze Folge von negativen Dingen

werden. Ein Beispiel: Sie sind morgens mal wieder knapp dran, weil Sie zu spät aufgestanden sind. Nach einem hektischen Blick auf die Uhr schießt Ihnen durch den Kopf: »Schon wieder zu spät, jetzt verpasse ich garantiert den Bus.« Und wenn Sie nur lange oder oft genug daran denken, dann fährt Ihnen der Bus auch tatsächlich direkt vor der Nase weg. Und damit nicht genug: Sie stehen an der Haltestelle und wissen schon genau, was dann (Negatives) passieren wird. Natürlich kommen Sie zu spät zur Arbeit. Die Kolleginnen und Kollegen sind sauer auf Sie. Vielleicht verstauchen Sie sich in der Hektik des Tages noch den Fuß. Und zu guter Letzt versetzt Sie abends noch Ihr Date.

Die meisten Menschen machen den Fehler, dass sie sich zwar eine positive Veränderung wünschen, stattdessen kreisen jedoch all ihre Gedanken unentwegt um die Dinge, die sie nicht haben. Und das sind eindeutig negative Gedanken. Trübe, negative Gedanken besitzen aber, wissenschaftlich nachgewiesen, eine niedrige Frequenz, positive bestehen dagegen aus hohen Frequenzen (Schwingungen). Gemäß dem Resonanz-Gesetz ziehen wir wie ein Magnet genau die Schwingungen an, die wir ausstrahlen. Kein Wunder also, dass wir ausschließlich negative Dinge anziehen, wenn wir schlecht drauf sind.

Versuchen Sie doch einmal, sich umzuprogrammieren, und hängen Sie nicht mehr länger trüben Gedanken nach. Sobald sich ein schlechter Gedanke in Ihnen festsetzt, versuchen Sie, sich ganz bewusst etwas Positives vorzustellen,

sich in eine schöne Situation hineinzufühlen. Je öfter Sie das tun, umso seltener senden Sie die niedrigen, negativen Schwingungen aus, und umso öfter »strahlen« Sie auf den hohen, positiven Frequenzen. Am Ende ziehen Sie (fast) nur noch die positiven Dinge an – und es klappt auch mit dem Wünschen.

Sie sehen: Eine ganze Kette negativer Ereignisse folgt auf einen einzigen Gedanken – negative Ereignisse treten immer im Rudel auf. Niemand ist frei von negativen Gedanken, aber man sollte sich angewöhnen, diese negativen Geistesblitze spätestens nach 15 Sekunden wegzuschicken. Umgekehrt können Sie natürlich positiven Gedanken viel mehr Kraft verleihen, indem Sie sich gedanklich mindestens 15 Sekunden oder mehr mit ihnen beschäftigen. Übung macht aber auch hier den Meister: Testen Sie den 15-Sekunden-Trick erst einmal bei weniger wichtigen Dingen, zum Beispiel bei der Parkplatzsuche. Der Erfolg wird Sie derart beflügeln, dass Sie sich auf Dauer ganz automatisch »positiv programmieren«.



Die Kraft des geschriebenen Wortes

In vielen meiner vorhergehenden Tipps haben Sie etwas übers Wünschen und die Kraft der Gedanken erfahren. Aber eine Sache habe ich Ihnen bisher noch nicht verraten. Manchmal reicht es einfach nicht aus, sich die Dinge nur vorzustellen oder zu wünschen. Ich persönlich schreibe jeden meiner Wünsche und Gedanken sowie meine Visionen auf. Das geschriebene Wort hat nämlich noch deutlich mehr Kraft und Energie, als der bloße Gedanke, und wird wesentlich schneller an den Kosmos weitergegeben.

Mein Tipp: Legen Sie sich doch ein kleines Wunschbüchlein an. Dort tragen Sie jeden Ihrer großen und kleinen Wünsche ein. Und später können Sie sogar nachvollziehen, wann und wie Ihre Wünsche wahr geworden sind.



Die Macht der Gefühle

Eines meiner Lieblingsbücher über positives Denken, ein Werk von Lynn Grabhorn mit dem Titel »Aufwachen, dein Leben wartet«, ist eigentlich gar kein Buch über positives Denken, sondern über positives Fühlen. Seitdem ich dieses wunderbare Buch über die Kraft der Gefühle gelesen habe, verstauben in meinem Regal Dutzende Bücher über

das positive Denken. Wie viele von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, versuchen schon viele Jahre, ihr Leben durch das reine positive Denken zu verändern? Und was ist passiert? Leider nicht sehr viel. Reichtum, Liebe, Ruhm, Gesundheit ... Ihre Wünsche wurden nur selten Realität.

Aber warum geht das Experiment positives Denken und Wünschen so häufig schief? Ganz einfach: Nicht der positive Gedanke zählt, sondern das Fühlen. Wir müssen unsere Wünsche auch fühlen können. Was nützt es, wenn wir uns am Tag hundert Mal sagen, dass wir gerne mehr Geld auf dem Konto hätten, wenn wir es nicht fühlen können.

Stellen Sie sich doch bitte vor, wie es sich anfühlt, wenn auf Ihrem Konto plötzlich Geld wie Heu ist. Euphorie? Die totale Hochstimmung? Vielleicht führen Sie sogar ein Freudentänzchen auf?

Genau das ist der springende Punkt.

Fühlen Sie sich in eine Situation hinein, die Sie in Hochstimmung versetzt, oder stellen Sie sich vor, Sie wären frisch verliebt. Wenn Sie sich nun das nächste Mal etwas wünschen, erinnern Sie sich bitte an genau dieses Gefühl, und laden Sie Ihren Wunsch regelrecht damit auf. Sie werden wahre Wunder erleben!



Selbstbewusstsein & Entscheidungshilfen



Der Schlüssel zum Glück: Selbstliebe

Hier kommt ein Tipp von meinem lieben Freund, dem TV-Moderator und Edelstein-Experten Christian Materne:

»Mein Tipp für ein besseres Selbstbewusstsein im Leben setzt sich aus zwei wichtigen, grundlegenden Elementen zusammen: Zum einen muss man das Bewusstsein seiner selbst grundlegend neu formieren, zum anderen kann man natürlich auch hier mit einem Edelstein arbeiten, in diesem Falle ganz konkret mit dem Sonnenstein.

Wenn Sie mehr Selbstwertgefühl erreichen möchten, empfehle ich Ihnen, folgendes kleine Ritual alle zwei bis drei Tage durchzuführen: Setzen Sie sich aufrecht hin, schließen Sie die Augen und halten Sie dabei einen kleinen Sonnenstein (gibt es als Rohstein überall im Esoterikhandel) zwischen Ihren Handflächen, die Sie ähnlich wie im Gebet falten. Atmen Sie dabei ganz ruhig, konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und zählen Sie in Gedanken von 1 bis 47 (47 deswegen, da diese Zahl in der Numerologie der höchsten Engelschar (Cherubim & Seraphim) zugeordnet wird). Während des Zählens merken Sie, wie ein warmer Strahl Ihren Körper durchflutet. Lassen Sie sich von diesem Strahl mitnehmen, sozusagen treiben, und stellen Sie sich, nachdem Sie innerlich die Zahl 47 erreicht haben, selbst in genau der Situation vor, in der Sie Ihr Selbstbewusstsein in der nächsten Zeit am meisten benötigen.

Dies kann bei einem Vortrag vor vielen Menschen sein, dies kann eine Situation sein, in der Sie Ihrem Partnerspartner

das erste Mal von Ihren Gefühlen erzählen, oder es ist die Situation, wenn Sie bei Ihrem Chef zu einem Gespräch erscheinen müssen. Stellen Sie sich also diese Begebenheit bildlich vor und wie Sie sich selbst im Idealfall dabei sehen. Warten Sie dabei mit geschlossenen Augen ruhig so lange ab, bis die Situation Ihnen in Gedanken so gut gefällt, dass Sie diese erleben möchten. Wenn Ihnen das gelungen ist, zählen Sie langsam von 1 bis 21 (21 diesmal deswegen, da diese Zahl im Tarot der ›Welt‹ zugeordnet wird; die Zahl steht in diesem Fall also für den Erfolg).

Wenn Sie danach die Augen öffnen, werden Sie feststellen, dass der Sonnenstein in Ihren Handflächen sehr warm geworden ist und Ihre Energien bzw. Schwingungen mitgenommen hat. Ihre visualisierte Situation wird demnächst genau so erscheinen, wie Sie es sich bildlich immer wieder vorgestellt haben.«



Streicheleinheiten: Nahrung für die Selbstliebe

Selbstliebe betrifft aber nicht nur unsere Persönlichkeit bzw. unsere Seele – auch Ihren Körper müssen Sie lieben bzw. lieben lernen. Das ist bisweilen der schwierigste Part an der Eigenliebe. In keiner Zeit war das gängige Schönheitsideal

so streng zu Menschen gewesen. Schönheitsoperationen, Diäten, Fitness und Kosmetik gehören zu unserer Gesellschaft wie super schlanke Models, Bulimie und Komplexe. Ist der Busen zu klein, der Körper nach einer Schwangerschaft nicht mehr schön und straff oder die Nase schief, dann können viele Frauen noch so sehr mit sich selbst innerlich im Reinen sein – ihren Körper lieben sie nicht. Das gilt übrigens im gleichen Maße auch für Männer. Aber da die Frauen nun einmal zum »schönen Geschlecht« gehören, sind sie ungleich stärker davon betroffen.

Doch wie lerne ich, meinen Körper zu lieben und anzunehmen?

Ein wichtiger Schritt ist es, ihm liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken. Ein einfaches Beispiel: Was tun Sie, wenn Sie Bauchschmerzen haben? Natürlich, Sie reiben und streicheln sich (instinktiv) den Bauch. Das ist eine völlig automatische und natürliche Reaktion. Der Körper signalisiert Ihnen: »Mir geht es nicht gut – ich brauche Aufmerksamkeit.« Und am schnellsten wird dieses Bedürfnis eben über das Streicheln gestillt.

Streicheleinheiten tun dem Körper aber nicht nur in akuten Situationen, wie zum Beispiel bei Krankheit oder Schmerzen, gut. Besser ist es, Sie schenken Ihrem Körper jeden Tag diese Aufmerksamkeit und Streicheleinheiten. Schenken Sie sich zum Beispiel nach jeder Dusche diese Extraportion Selbstliebe, indem Sie jedes Körperteil ganz bewusst eincremen, streicheln und massieren – selbstver-

ständig mit einer hochwertigen Lotion. Benutzen Sie dabei ruhig Affirmationen wie »Ich liebe meine Arme! Ich liebe meine Brüste etc.« Damit lernen Sie, den Körper wieder zu lieben, und Sie tun sich damit sogar unbewusst etwas Gutes. Denn Streicheleinheiten setzen Endorphine, also Glückshormone frei – das lässt Sie von innen heraus strahlen. Und wahre Schönheit kommt ja bekanntlich von innen ...



Zur eigenen Wertschätzung: Feiern Sie immer Ihren Geburtstag!

Geburtstag – einer der sensibelsten Tage des Jahres: Wir ziehen Bilanz, lassen das vergangene Lebensjahr Revue passieren und schmieden Zukunftspläne. Und nicht selten und umso stärker, je älter wir werden, ist die Zeit kurz vor unserem Geburtstag geprägt von einer Art Depression. Man ist nun besonders empfindlich und manchmal kullern am Geburtstag auch Tränen der Trauer. Kein Wunder. Schließlich bedeutet der Geburtstag nicht nur eine Rückerinnerung an den Tag unserer Geburt, er stellt auch jedes Jahr einen Wendepunkt und den Zeitpunkt einer kleinen Transformation bzw. eines Neuanfangs dar. Und damit verbunden müssen wir leider auch recht häufig unsere Träume, Ideen und

Wünsche beerdigen, die wir im vergangenen Jahr nicht Wirklichkeit werden lassen konnten, weil sie sich am Ende als unrealistisch oder unrealisierbar erwiesen haben.

In diesem Zusammenhang ist übrigens die Idee des Geburtstagsgeschenkes zu sehen. Vor ca. 3000 Jahren haben die Heiden das Geburtstagsgeschenk eingeführt – sozusagen als Trostpflaster und Ablenkung für die sentimentale, traurige, depressive Zeit unseres Geburtstages.

Aber der Geburtstag bedeutet noch viel mehr. Was viele Menschen beim Geburtstag feiern nämlich häufig vergessen, ist, dass sie sich damit ja eigentlich selbst feiern und wertschätzen. Daher sollte man seinen Geburtstag auch wirklich jedes Jahr feiern und nicht nur die runden Geburtstage feucht-fröhlich begießen. Denn jedes Jahr, in dem man sich nicht selbst ehrt, verliert man ein kleines Stückchen seiner eigenen Wertschätzung.

An dieser Stelle also mein Tipp zum Thema Geburtstag: Kein Geburtstag ist unwichtig oder sollte unter den Teppich gekehrt werden. Gerade Frauen neigen nämlich aus Angst vor dem Älterwerden dazu, ihren Geburtstag zu ignorieren. Betrachten Sie den Geburtstag als Ihren ganz persönlichen Ehrentag. Es kommt dabei nicht auf die Größe der Feier, die Anzahl der Gäste und der Geschenke an, sondern nur auf einen unbewussten Inhalt: »Ich bin es wert, dass man mich ehrt und feiert!«

Mit jedem Geburtstag, den Sie feiern, stärken Sie also unbewusst Ihr Selbstwertgefühl, und mit jedem nicht gefeierten

schwächen Sie es. Damit stellt sich für die Zukunft erst gar nicht mehr die Frage über Feiern oder Nicht-Feiern – Sie müssen es ganz einfach tun.

Daher:
Happy Birthday und viel Glück
im neuen Lebensjahr!



Die Spiegel-Affirmation

Lieben Sie sich selbst? Selbst- oder Eigenliebe ist nämlich der Schlüssel zu vielen Problemen in unserem Leben. Nur wer sich selbst liebt, kann auch geliebt werden. Die Kunst der Selbstliebe ist also etwas, was jeder Mensch beherrschen sollte, um wirklich glücklich zu sein. Auch wenn es banal klingt: Leider werden die wenigsten Menschen mit einer gesunden Portion Selbstbewusstsein und Eigenliebe geboren. Fehler in der Erziehung, mangelnde Liebe und Anerkennung im Elternhaus, destruktive Partnerschaften oder der permanente Druck unserer Leistungsgesellschaft lehren viele Menschen den Eindruck, dass sie nichts wert sind.

Genau an dieser Stelle beginnt jedoch der Teufelskreis: Wie soll ich einen Partner finden, der mich von Herzen liebt, wenn ich mich selbst verachte, nicht akzeptiere oder

liebe? Wenn Sie sich wünschen, geliebt zu werden – dann müssen Sie erst einmal damit beginnen, sich selbst zu lieben.

Mit einer einfachen Affirmation »trainieren« Sie Ihre Eigenliebe. Was brauchen Sie dazu? Ein roter Lippenstift genügt. Schreiben Sie nun mit diesem Lippenstift auf Ihren Spiegel im Badezimmer in eine Ecke: »Ich liebe mich!« Der Spiegel ist perfekt für diese Affirmation. Denn steht die Affirmation auf einem Zettel, wird automatisch der Verstand eingeschaltet (Zettel = Notiz = wichtig!), und somit geht die Affirmation verloren bzw. kommt erst gar nicht im Unterbewusstsein an. Doch völlig unverfänglich auf dem Spiegel – in dem Sie sich praktischerweise auch noch selbst sehen können – geben Sie Ihrem Unterbewusstsein die Möglichkeit, diese Info gleich mehrmals täglich quasi aufzusaugen. Gerade morgens, wenn Sie frisch und ausgeruht in den Tag starten, oder abends vorm Zubettgehen fällt diese Botschaft auf fruchtbaren Boden. Und gerade weil Sie die Affirmation nicht bewusst lesen, registriert Ihr Unterbewusstsein sie und verinnerlicht und manifestiert sie mit der Zeit.

