



Anleitung für einen möglichen Freiwerdungsplan

Der Weg der Freiwerdung ist nicht immer einfach, aber der Weg heraus erscheint nur zu Beginn so schwierig und anstrengend. Aber es wird immer leichter werden in deinem Leben.

Wenn du in der Ess-Störung bleibst, erscheint es zu Beginn der „leichtere Weg“ zu sein. Aber dafür bleibt es ein Leben lang schwierig!

Mach dich jetzt auf den Weg! Und habe vor allem Geduld mit dir! Es ist ein Weg zu sich selbst, also ein Kennen- und sich Lieben lernen.

*Die Auferstehung „Magersucht, Bulimie, Ess-Sucht“
ISBN: 9783902821003*

Unterteile dir die Freiwerdung in kleine Schritte, damit du weißst wo du anfangen sollst/kannst.

Dass die Freiwerdung nicht über die Änderung des Essverhaltens funktioniert, wissen wir ja schon. Und dass die Ess-Störung das ganz allerletzte ist, was wegbricht, ist dir jetzt auch schon bekannt.

Doch wie beginnst du nun deinen Freiwerdungsprozess?

Freiwerden ist einfach !?

Ich wurde immer wieder gefragt, wie ich es geschafft habe, frei zu werden. Ich sagte immer „Ich habe mich selbst lieben gelernt, habe positiv gedacht (also meinen Blick auf das Schöne gerichtet), habe meine Ängste überwunden und Dinge ausprobiert, habe viele Visualisierungs-CDs gehört (habe mich hingelegt und bewusst geatmet) und Energiearbeit gemacht. Dann sehe ich immer in ungläubige Gesichter mit der Frage „Und was hat Sie jetzt frei gemacht?“ Ich bin dann immer ganz verwundert und frage mich, ob mir nicht zugehört wurde. Viele Menschen denken, man muss eine „Horror-Therapie“ durchmachen, Essen lernen (was ja nicht geht, weil es nicht am Essen liegt), Probleme tot reden, usw. Genau dies hatte ich vorher unzählige Male probiert, und genau daran bin ich immer wieder gescheitert.

Ich bin jetzt seit 5 Jahren frei und möchte dir daher (m)einen Freiwerdungsplan anbieten. Wenn du merkst, dass du aus deiner Ess-Störung nicht alleine herausfinden kannst, dann möchte ich dir gerne vorschlagen, dich auf meiner Homepage über Selbsthilfeangebote zu informieren - da findest du immer wieder Angebote und Infos (www.bravo-birgit.at).

Bevor du daran glaubst, dass du es schaffst frei zu werden, musst du erst einmal schauen, dass du wieder „schöne Lichtblicke“ in dein Leben bringst. Und es muss dir klar werden, dass du es bist, die

sich diese Lichtblicke schafft. Wie du ja schon weißt, bist du selbst verantwortlich für dein Glück. Aber wie bekommst du wieder Lichtblicke, wenn doch die Gedanken so schrecklich sind und dich immer gefangen halten? Genau diese Schritte werde ich dir auf den nächsten Seiten Schritt für Schritt erklären. Die Freiwerdung unterteile ich in kleine Schritte, damit du weißt, wo du anfangen sollst/kannst.

Wichtig nochmals an dieser Stelle:

Die Freiwerdung funktioniert nicht über das Essverhalten, weil es ja im Grunde gar nicht ums Essen geht. Und genauso wenig Aufmerksamkeit schenkst du deiner Ess-Störung jetzt. Das heißt, auf deinem Freiwerdungsweg erlaubst du dir jetzt die Ess-Störung. Wie du ja schon weißt, wird alles, wogegen du kämpfst größer und mächtiger, und ein Scheitern ist vorprogrammiert. Die Aufmerksamkeit ist von nun an auf die Freiwerdung gerichtet und nicht auf die Ess-Störung. Also verurteile dich nicht für Fressanfälle oder deine Gedanken. Erlaube es dir mit dem Wissen, dass du bald frei sein wirst. Frage dich aber vor jedem Essen, ob du es auch wirklich willst oder ob du eigentlich etwas anderes brauchen würdest. Nimm dir selbst den Druck! Es ist jedoch auch wichtig, dass du dir bewusst bist, dass dein Körper Energie braucht, um die Schritte der Freiwerdung gehen zu können. So wie das Auto den Benzin zum Fahren braucht, brauchst du auch Treibstoff...



1 **Ich achte darauf, wie ich denke und mich in Folge fühle.**
Hast du gewusst, dass deine Gedanken dein Leben zu dem machen was es ist?

2 **Ich sehe das Schöne und gewinne dadurch Energie.**
Hast du schon einmal bewusst Energie in der Natur getankt?

3 **Ich will wieder an mich glauben!**
Wie behandelst du dich? So wie du es dir von anderen wünschen würdest?

4 **Ich heile die verletzten Gefühle!**
Weißt du, dass deine Gefühle, die Sprache deiner Seele sind? Hörst du ihnen zu?

5 **Ich schaffe mir meine innere Welt!**
Hast du ein Bild in deinen Gedanken/Vorstellungen, von einem Ort an dem du dich wohlfühlst?

6 **Ich höre wieder auf meine innere Stimme!**
Weißt du, dass du alle Antworten in dir trägst?

7 **Ich erfinde mich neu!**
Kennst du dich selbst? Weißt du wer du bist bzw. du sein willst? Weißt du, dass du immer genau der/die bist, der/die du sein willst?

8 **Ich finde jetzt das, was ich will!**
Weißt du, was du dir von Herzen wünschst? Kennst du deine Lebensaufgabe?

9 **Ich gewinne an Selbstvertrauen!**
Traust du dich selbst dein Leben in die Hände zu nehmen? Weißt du, dass du nur gewinnen kannst?

10 **Ich lebe und liebe mich selbst!**
Kennst du das größte Geschenk des Lebens, dass du dir machen kannst?

Schritt für Schritt zu Liebe und Freiheit!

1. Achte auf deine Gedanken und wie du dich in Folge fühlst!

Das ist der ganz allererste Schritt, bevor du irgend etwas anderes tust. Wenn du wieder glücklich sein willst, lachen willst, die schöne Seite des Lebens sehen willst - und nicht nur Schuld, Versagen, Hoffnungslosigkeit - dann ist es wichtig, darauf zu achten, wie du denkst (und sprichst) und dich fühlst. Gedanken und Gefühle bestimmen wie dein Leben läuft. Sie sind einzig und allein dafür verantwortlich, ob du schöne oder weniger schöne Erfahrungen in deinem Leben machst. Denkst du negativ, dann wirst du in deinem Leben Unangenehmes erfahren. Blickst du jedoch auf das Gute, denkst positiv, dann wirst du auch Dinge in deinem Leben erfahren, die dich Schönes erleben lassen.

Warum? Dies funktioniert durch das Gesetz der Anziehung. Dies ist ein Lebensgesetz, das immer wirkt. Es besagt, du ziehst alles in dein Leben und es zieht auch dich an, was du denkst (und vor allem fühlst). Gedanken und Gefühle sind untrennbar miteinander verbunden. Durch einen Gedanken wird ein Gefühl ausgelöst. Je öfter du einen Gedanken denkst, desto eher setzt du ihn in die Tat um. Im Leben ist alles Energie. Die Reinheit deiner Gedanken/Gefühle siehst du auch an deiner Ausstrahlung. Das, was du ausstrahlst, strahlt auf dich zurück und tritt in dein Leben. Die Schönheit deiner Gedanken/Gefühle ist das, wenn jemand sagt „Der/Die hat eine tolle Ausstrahlung“. Das bedeutet, der/die ist sich ihrer selbst bewusst. Ihren Gedanken, Träumen, Wünschen und Vorstellungen. Menschen, Situationen, Dinge, Ereignisse werden durch deine Gedanken angezogen. Wenn du einen Gedanken oder Wunsch hast, dann drängt er sich zu verwirklichen. Andere verspüren dann oft durch deine Gedanken Impulse zum Handeln. Oder du siehst im Fernsehen einen wichtigen Hinweis, der dich weiterbringt usw. Das Leben spricht immer mit dir! Du bekommst immer das, was du aussendest. Also wenn deine Gedanken und dein Gefühl übereinstimmen, dann bekommst du das, was du willst. Wenn du versuchst, positiv zu denken, deine Gefühle aber anders sind, überwiegt immer dein Gefühl.

Lasse alle Verneinungen wie - nicht, nie, kein, darf nicht, werde nicht, soll nicht - weg. Dein Unterbewusstsein kann sie nicht wahrnehmen.

BEISPIELE:

Ich bin nicht krank
 Ich bin nicht dick
 Ich bin kein Versager.
 Ich bin nie zu spät.
 Ich darf nicht kotzen.

bedeutet Ich bin krank.
 bedeutet Ich bin dick.
 bedeutet Ich bin ein Versager.
 bedeutet Ich bin zu spät.
 bedeutet Ich darf kotzen.

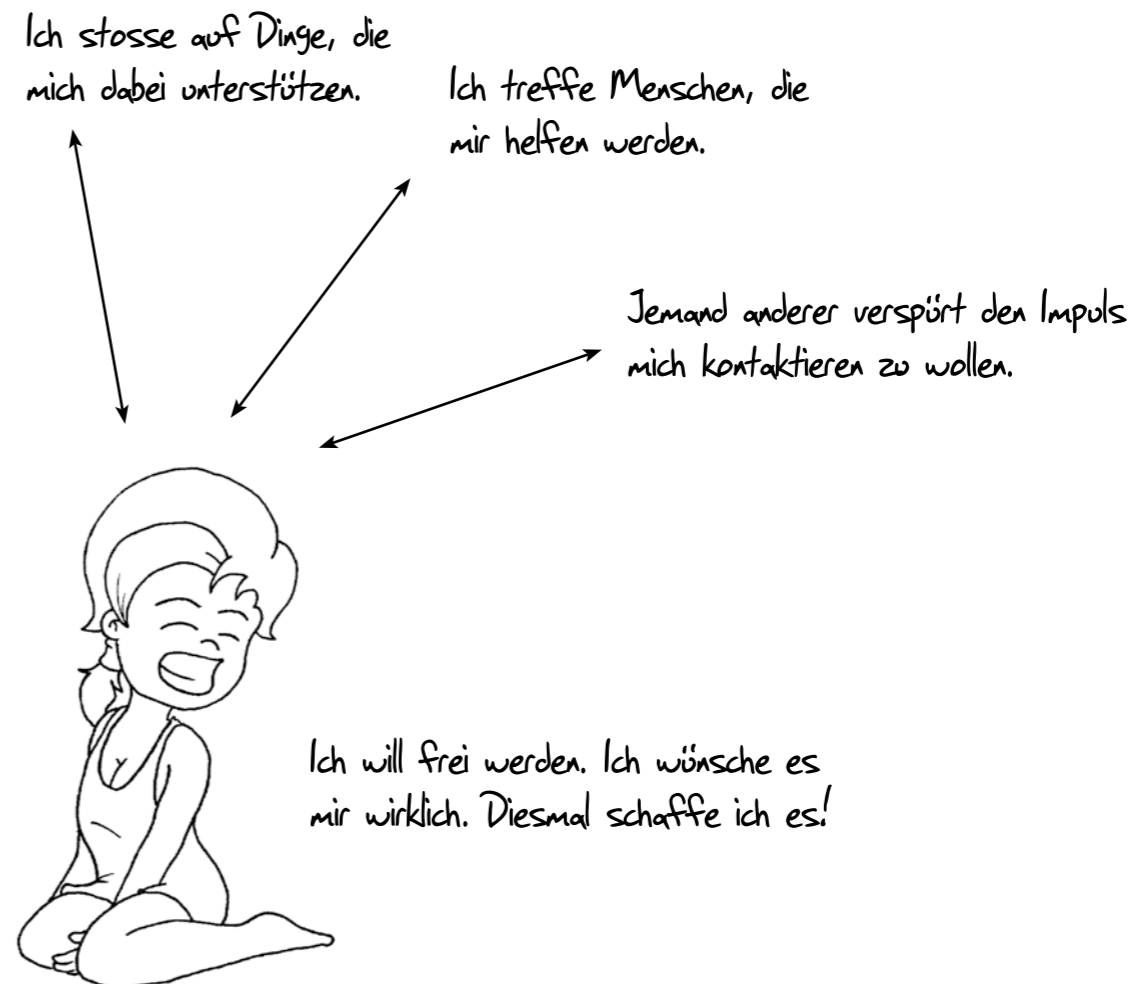
POSITIV FORMULIERT

Ich bin gesund.
 Ich bin schlank.
 Ich bin eine Gewinnerin.
 Ich bin pünktlich.
 Ich will frei sein.

TÄGLICHE ÜBUNG: Du konzentrierst dich von nun an täglich darauf, dass du Gedanken, Wörter und Sätze ins Positive umkehrst. Vergleiche/ spüre, wie sich negative Sätze anfühlen und welche Kraft die positiven Umformulierungen haben und wie du dich durch die positiven Gedanken fühlst.. Dies ist von nun an dein wichtigster Begleiter.

Wie das Gesetz der Anziehung funktioniert:

Alles, was du denkst, sendet eine Energie aus.
 Alles, was du aussendest, ziehst du an und tritt somit in dein Leben.
 Jeder Gedanke drängt sich zu verwirklichen.
 Je öfter du einen Gedanken denkst, desto eher setzt du ihn in die Tat um.
 Jeder Gedanke löst ein Gefühl aus.
 Gedanken und Gefühle sind untrennbar miteinander verbunden.
 Willst du etwas ändern, musst du zuerst dies in deinen Gedanken tun (in deiner Einstellung).
 Somit ziehst du etwas Neues in dein Leben und erschaffst deine neue Realität.
 Du kannst dein Leben jeden Augenblick neu erschaffen.
 Du bist der, der du glaubst zu sein.
 Wenn du dir etwas „schönzureden“ versuchst, wirkt es nicht, weil das Gefühl, das du dabei hast, stärker ist. Du musst das Gewünschte innerlich (also in deinem Glauben und Fühlen) bereits besitzen. Dieses Gesetz wirkt immer. Egal, ob du daran glaubst oder nicht.



2. Gewinne an Energie, damit du Kraft hast, um frei zu werden!

Die Hochs und Tiefs bei der Ess-Störung sind sehr anstrengend und kosten enorm viel Kraft und Energie. Mit der Zeit fühlt man sich leer und ausgebrannt und hat kaum noch Kraft für das tägliche Leben - geschweige denn für die Freiwerdung. Man ringt um Energie und da man sie in sich selbst nicht mehr findet, tritt man mit Menschen in eine Abhängigkeit, um sie dort zu bekommen. Das heißt „Übertriebene Sorge um die Mama, Machtkampf mit dem Papa, Beschäftigen mit der Meinung anderer, um sich dort Energie zu holen. Durch das Verhalten, andere kontrollieren zu wollen, und ihnen zu sagen, wie sie zu tun haben, tritt man in ihre Energie und zehrt von ihnen. Das geschieht ganz unbewusst, und doch geht es bei diesen Dingen genau nur um eines: Um Energie von Menschen zu bekommen, weil man nicht weiß, wie man sich selber Energie geben kann. Denn was passiert? Du gewinnst (kurzzeitig) an Energie. Jedoch ist diese Form der Energiegewinnung sehr anstrengend. Mama gibt ihre Energie sehr liebevoll (ständig Sorgen machen) und du willst ihr diese abnehmen. Papa schaltet auf Konfrontation/Verteidigung/Machtkampf, um seine Energie im Machtkampf abzugeben bzw. zurückzugewinnen.

Doch wo bekommst du ansonsten deine Energie? Wenn du in die Natur gehst und dich mit ihr verbindest, du also spürst wie zB die Energie des Waldes dir Kraft gibt und in dich hineinfließt, dich die Sonnenstrahlen wärmen, du die Farbenpracht der Pflanzen, Blumen in dich aufnimmst, dann tauschst du automatisch Energie aus und tankst dich somit auf.



TÄGLICHE ÜBUNG: Tanke dich von nun an mehrmals täglich auf, indem du dir einfach an „Energieaustauschmomente“ mit der Natur gönnst. Es genügt dabei in den Himmel, Bäumen, Blumen etc. zu schauen und die Kraft daraus spüren. Spüre dabei, wie du dich immer kraftvoller fühlst. (Und zerstöre dir diese Energie nicht gleich wieder mit negativen Gedanken.)

3. Den Glauben an dich zurückbekommen!

Verinnerliche dir Punkt 1 und 2 mindestens einen Monat lang (und dann hör nicht auf, sondern mach es zu deinem Leben), weil dann dein Unterbewusstsein dies automatisch macht. Du wirst dann wenn du Sätze, die negativ sind oder du Gedanken denkst die negativ sind, automatisch umkehren bzw. wenn du wieder mal im Machtkampf um Energie mit anderen bist, wird dir bewusst werden, dass du eigentlich Energie brauchst, und du wirst dich jederzeit in deinen Gedanken mit der Natur verbinden und daraus Kraft schöpfen können.

Das allerwichtigste ist, wenn du jetzt weißt was Gedanken/Worte bewirken und du weißt, woher du deine Energie für deine Lebenskraft bekommst, dann ist es wichtig, dass du nun als nächstes den Glauben an dich zurückbekommst. Den Glauben an dich zurückbekommen bedeutet auch, dass du jetzt einmal überprüfst, welchen Glauben du über dich hast und warum. Der Glaube über dich selbst bildet sich aus deinen Erfahrungen im Leben (wie/was du erlebt hast, wie Menschen mit dir umgegangen sind, usw.). Daraus entstand dein Selbstbild (Der Glaube über dich und dein Leben). Stimmt dein Selbstbild, dann kann auch deine Selbstliebe wachsen.

Den Glauben bekommst du am einfachsten dadurch zurück, dass du dich für die allerkleinsten Schritte lobst und deine Aufmerksamkeit nur mehr den Dingen schenkst, die du gut findest an dir und deinem Leben. Durch das Gesetz der Anziehung wirst du über kurz oder lang immer mehr von den Dingen in dein Leben ziehen, was du für dich und dein Leben willst.

Das bedeutet mindestens 10 Mal am Tag „ehrlich“ loben.

... Ich lobe mich, weil ich die Sonne genießen kann. Ich bin DANKBAR.

... Ich lobe mich, weil ich meinem Haustier Liebe schenke. Ich bin LIEBE.

... Ich bin stolz auf mich, weil ...

(SEI STOLZ AUF DAS WAS DU BIST UND NICHT AUF DAS WAS DU TUST!

Weil Leistungen sind dir sowieso nie genug!)

TÄGLICHE ÜBUNG: Beginne dich auch so oft s geht und es für dich passt, ein „gutes Lebensgefühl“ an andere zu verschenken. Das heißt, alles was du dir wünschst zB Anerkannt sein, gibst du von nun an an andere weiter. Alles was du anderen gibst (vom Herzen her geben, nicht aufopfern, nichts erwarten, wenn du etwas gibst), kehrt in vielfacher Form zu dir zurück. Dabei geht es um Herzensdinge. Und lobe dich dafür, dass du zB anderen ein Lächeln schenkst. Blicke jeden Tag in den Spiegel und sage dir immer wieder: „Ich schaffe es! und ich mag mich jetzt jeden Tag ein bisschen mehr.“

4. Heile auf sanfte Weise deine Verletzungen!

Du kannst dein Leben und deine Erfahrungen nicht ungeschehen machen. Dies ist auch gar nicht der Sinn der Sache. Alles was in deinem Leben geschieht, dient dazu, dass du an dir selber wächst. Jeder Mensch hat seine eigenen Erfahrungen, die zum Beitrag eines höheren Ganzen dienen. Alles was dich verletzt hat, wütet, trauert etc. in dir und indem du diese Gefühle verdrängst, bist du in der Ess-Störung gefangen. Wie du ja schon weißt, hat die Ess-Störung im Grunde nichts mit Essen zu tun, sondern es geht, um Gefühle, zu verhungern/ersticken. Die Ess-Störung ist nur dazu da, dass sie dich mit Essen, Waage, Gewicht, Figur beschäftigt, damit du nicht auf den eigentlichen Seelenschmerz blicken musst. Alles was du in deinem Leben erlebt hast, ist in deinem Unterbewusstsein als Erinnerungsspirale gespeichert. Dort sitzen auch die ganzen verletzten Gefühle, die du immer wieder zu verdrängen versuchst. Jetzt gibt es einen Trick, wie du genau in dieser Erinnerungsspirale deine „verletzte Erfahrung“ neu schreiben kannst. Indem du sie dir so vorstellst, wie du sie dir zum Wohle aller gewünscht hättest. Dem Unterbewusstsein ist es egal, ob etwas wirklich passiert ist oder ob es nur in deiner Vorstellung ist. Das bedeutet, wenn du dir die Situation neu denkst, dann schreibst du deine Geschichte neu. Du ersetzt in deinem Unterbewusstsein also das, was dich verletzt hat. Das ist eine Selbsthilfetechnik, wie du deine Verletzungen am sanftesten aus dir herausbringen kannst. Vorausgesetzt, du zerstörst sie nicht gleich wieder mit deinen negativen Gedanken. Mache dich Übung mit allem, was dich verletzt hat und sehe, wie du Stück für Stück freier wirst.

WICHTIG!!!!

Finde für dich deine passende Ausdrucksmöglichkeit. Du kannst die Übungen schreiben, malen, singen, in Gedanken machen, aufnehmen/anhören usw. **Wichtig ist, dass du dich damit beschäftigst!**

ÜBUNG NACH BEDARF, WENN DU DAS GEFÜHL HAST:

Mache dir zu Beginn eine Liste deiner Situationen, die dich verletzt haben bzw. hole sie dir ins Bewusstsein. Suche dir einen Platz, wo du ungestört bist. Schließe die Augen und beginne mit der Übung. Hole dir die Situation, die dich verletzt hat, ins Bewusstsein und stell sie dir vor, wie du sie dir gewünscht hättest. Wie reagierst du JETZT - mit deinem jetzigen Bewusstseinsstand - was sagst du, bist du wütend, schreist du alles heraus, weinst du? Schauge, wie du neu reagierst. Stell dir auch vor, wie du zu dir stehst, wie du zB deine Wut rauslässt und die anderen „verständnisvoll“ reagieren, dich in die Arme schließen usw. Sehe die Rolle der anderen auch so, wie du sie dir gewünscht hättest. Was macht zB dein Papa, Mama, andere (Verständnis zeigen?, Liebe geben?) Schreibe dir dann, wenn du diese Situation geklärt hast, auf und sage dir „Ja genau so war es und nicht anders“. Mache immer nur in einer Woche eine Gefühlsklärung und verinnerliche sie dir. Jeden Tag (mindestens 1 Woche) blickst du auf deinen Zettel oder erinnerst du dich und sagst dir diesen Satz: Ja genauso war es und ich freue mich, dass ich zu mir gestanden bin usw.

5. Schaffe dir eine innere Welt!

Die Ess-Störung bietet auch einen Zufluchtsort, in dem man sich ausruhen kann und so sein kann, wie man will. In Wahrheit könnte man immer so sein, wie man will, wenn man sich selber mehr mögen (kennen) würde und seinen Wert nicht von der Meinung anderer abhängig machen würde. Da man aber seinen Gefühlen nicht mehr vertraut, nimmt man die Meinung der anderen wichtiger und gibt ihnen Recht. Jedoch gibt es kein „Recht haben“, was für alle gilt. Jeder hat andere Wünsche und Bedürfnisse - also seine eigene individuelle Lebensaufgabe. Und wenn man dieser nicht folgt, sondern anderen lieber gefallen will, dann fehlt ein Teil in der Gesamtheit des Universums: nämlich DU! Du hast eine „Aufgabe, den Wunsch nach einem Lebensgefühl“ mitbekommen, also deinen Herzenswünschen zu folgen, um deinen Beitrag zum großen Ganzen zu leisten. Tust du dies nicht, wirst du dich innerlich unerfüllt und leer fühlen. Dies tut weh und darum verhungert/erstickt man dieses Gefühl.

Um wieder zu dir zu finden, gibt es eine einfache Methode. Es geht nie darum, was du in deinem Leben tust, sondern, wie du dich fühlst und über dich denkst. Es gibt viele die immer nur tun, doch nichts ändert sich. Das kommt daher, weil durch das Gesetz der Anziehung es nicht wichtig ist, was du tust, sondern, wie du dich fühlst (und denkst). Alles, was du in deinem Leben verändern willst, muss zuerst in deinem Inneren (also in deinen Gedanken, in deiner Einstellung, in deiner Vorstellung) so laufen, wie du es dir wünschst. Das Leben wird dir dann folgen. Daher ist es wichtig, dass du dir innerlich dein Leben neu erschaffst. Wie schaut dein Leben in deinen Wünschen und Träumen aus? Richte dir dazu innerlich dein neues Leben ein!

TÄGLICHE ÜBUNG: Leg dich ungestört wohin, schließe die Augen und stelle dir vor, wie wenn du durch einen Tunnel gehst (also von deinem äußeren Leben) in deine innere Welt. So wie bei Alice im Wunderland (im Grunde ist es nämlich so). Dein Leben findet immer zuerst in dir drinnen statt. Schaffe dir dazu deine eigene Welt! In deiner bildlichen Vorstellung. Du und dein Leben sind immer das, was du denkst und fühlst (Also Produkt deiner Gedanken). Schau dir deine Innenwelt an. Wenn du durch den Tunnel gehst, dann kommst du in einer neuen Landschaft - deiner Innenwelt - an. Was siehst du dort, was erlebst du, was erträumst du dir? Wichtig ist, dass du in deiner Innenwelt alles sein und erreichen kannst was du willst. Du kannst dich jederzeit in deine innere Welt verflüchtigen Augen schließen und einfach dort sein), wenn es dir in der Realität zu anstrengend wird. Sehe dich dort auch frei, glücklich usw. Denn dann kann es gar nicht anders sein, dass du frei wirst. Jeder Gedanke will sich verwirklichen. Flüchte dich nicht in die Ess-Störung, sondern nimm dir Zeit und begib dich in deine innere Welt!

WICHTIG!!!!

Finde für dich deine passende Ausdrucksmöglichkeit. Du kannst die Übungen schreiben, malen, singen, in Gedanken machen, aufnehmen/anhören usw. **Wichtig ist, dass du dich damit beschäftigst!**

6. Lerne wieder deiner inneren Stimme zu vertrauen!

Jeder Mensch hat eine innere „göttliche“ Führung. Eine Weisheit, die dich zu Glück, Liebe, Freiheit und Wohlbefinden bringen will. Folgst du deiner inneren Führung (also deiner Herzensstimme), äußert sich das in einem Wohlgefühl. Du spürst kaum Widerstand, alles geht in Leichtigkeit und wie von selbst. Die innere Führung spricht zu dir in Form von Ideen Gedanken und Gefühlen. Der Ursprung ist das, was du über dich und dein Leben denkst. Denkst du positiv, blickst auf das Schöne - hast also eine „schöne innere Welt“, dann wird dich die innere Stimme dazu bringen, dass du dies auch in die Realität umsetzt. Sie spricht in Form von Gedanken, Ideen, Impulsen mit dir und macht dich auf Situationen, Personen, Dinge aufmerksam, die dich zu dem bringen, was du willst. Wenn du diesen folgst, dann bist du immer auf Erfolgskurs und auf der Welle des Glücks. Auf die innere Führung zu hören nennt man auch auf sein Gefühl hören. Die Gefühle sind die Sprache des Herzens bzw. der Seele. (Bei der Ess-Störung will man Gefühle vermeiden, daher verliert man oft die innere Führung). Bei der Ess-Störung zeigen sich zwei „innere Stimmen“. Die des Herzens (was man will) und die des Egos (was man soll). Die Gefühle sind dazu da, dass sie dir sagen, in welche Richtung du gehst. Wenn du Gefühle hast, die unangenehm sind, dann ist das ein Hinweis dafür, dass du etwas lebst, das du eigentlich nicht willst. Wenn du Gefühle verdrängst, dann sprichst du nicht mehr mit dem Leben. Hör auf deine Stimme des Herzens. Es sind die ersten Gedanken, die in dir auftauchen. Der Verstand schaltet sich danach erst ein. Gerade in der Ess-Störung versucht der innere Kritiker (das Ego) mit allem dagegenzuhalten, warum du was tun solltest. Wenn du auf dein Herz hörst und dich dafür entscheidest, dann fühlst du dich gut, leicht und befreit (Wohlgefühl). Wenn du etwas tust, was dein kritischer Verstandeszustand dir sagt (was du tun sollst), dann wirst du merken, dass es belastend ist, du Abwägen zu beginnst (rational) und zweitens, dass du an dir selber zu zweifeln beginnst. Die erste Stimme, die in dir auftaucht, ist die des Herzens. Sie meldet sich oft nur ganz kurz, weil du gelernt hast, dein Gefühl zu ersticken/verhungern und so tritt gleich der Kopf (Verstand) in den Vordergrund. Trete wieder mit deiner inneren Stimme in Kontakt - denn sie weiß alles über dich und dein glückliches Leben. Sie will dich dazu bringen, dass du zu deiner Lebensaufgabe findest und glücklich wirst. Folge ihr!

TÄGLICHE ÜBUNG: Du trittst mit deiner inneren Stimme wieder in Kontakt, wenn du „ruhig bzw. still“ wirst. Das heißt, nimm dir Zeit (auch wenn es am Tag nur 10 Minuten sind). SPRICH MIT DIR VON NUN AN TÄGLICH SELBST! Das heißt wenn zB dein Gedanke kommt „Ich bin faul.“, dann sprich (mit deinem Ego) und sag zur dir „Ach weißt du was, liebes (?) Ego, wir gönnen uns jetzt 10 Minuten Ruhezeit. Wenn Gefühle hochkommen sollten, dann lasse ich sie durch mich hindurchfließen und atme sie aus.“ (Tipp: Stell dir vor, wie du ein Gefühl in eine Wolke packst und wegbläst). Erst, wenn du aufhörst gegen dich selbst zu kämpfen, wirst du liebevoller mit dir umgehen können. Überfordere dich nicht, es ist Übungssache!!!

7. Erfinde dich NEU!

Du kannst in deinem Leben alles sein, wer und was du sein möchtest. Sei es immer zuerst in deinen Gedanken, in deiner Einstellung, in deiner bildlichen Vorstellung. Es geht immer nur darum, was du über dich und dein Leben denkst und wie du dich fühlst. Wer möchtest du sein? Wie möchtest du sein? Welches Lebensgefühl möchtest du erfahren? Bestimme deinen Wert wieder selbst. Wenn du dir ein neues klares Selbstbild schaffst, dann kann die Selbstliebe wachsen. Selbstliebe bedeutet ein sich kennen lernen und akzeptieren lernen deiner beiden Seiten. Denn sie werden erst durch deine Bewertung zu dem was sie sind. Es gibt kein gut oder schlecht, sondern es gibt einfach nur was es ist. Wenn du jemanden kennen lernst der dich „anspricht“, dann nimmst du dir Zeit, dass du diese Person wirklich kennen lernst. Das heißt, dich interessiert, wie ist er/sie, was macht er/sie, welche Eigenschaften hat er/sie usw. Genau das gleiche machst du jetzt mit dir. Denn erst, wenn du dich kennen gelernt hast, wirst du dich auch lieben können. Genau wie bei einem besten Freund, wirst du jetzt dein bester Freund!

EINMALIGE ÜBUNG, AN DIE DU DICH ERINNERST:

SCHRITT 1: Mache dir eine Liste von Charaktereigenschaften, die du an Menschen liebst, aber auch Eigenschaften, die du nicht so gerne magst.

SCHRITT 2: Mache dir eine Liste von Dingen, die Menschen tun, die du magst und Dingen, die du nicht magst.

SCHRITT 3: Mache dir eine Liste von Dingen, die dir an Menschen gefallen und Dinge, die dir nicht so gut gefallen. Lass dir bei diesen 3 Schritten Zeit und sammle alles, was dir wichtig erscheint. Dies sind ganz wichtige Schritte, die du dir wirklich ganz genau überlegen solltest. Wenn du fertig bist, dann schau dir alles nochmals genau an.

Alles was du auf deiner Liste aufgeschrieben hast - ALLES - hast du im Grunde über dich geschrieben. Warum ist das so? Du kannst nur Dinge, Eigenschaften etc. wahrnehmen, die du selber in dir trägst, sonst würdest du sie nicht erkennen oder sehen. Das ist ein Gesetz des Lebens (Spiegelgesetz). Nur, wenn du ein gutes Bild von dir hast, wirst du dich auch gut behandeln. Bei den Dingen, die du nicht an anderen magst oder gar ablehnst, überprüfe, wo du dich selber so behandelst. Es sind die Teile in dir, die noch geheilt werden wollen.

Ein Beispiel: „Ich mag nicht an Menschen, wenn sie egoistisch sind und sich immer an erste Stelle stellen. Außerdem hasse ich es, wenn sie verständnislos und aggressiv sind. Auch Menschen mit schlechter Laune mag ich nicht besonders gerne. Auch Neid hasse ich.“

DAS BEDEUTET: Du erlaubst dir selber nicht, dich an erste Stelle zu stellen. Du bist dir gegenüber verständnislos und aggressiv. Du erlaubst dir auch nicht mal, schlecht aufgelegt zu sein. Du bist oft selbst neidisch auf andere und vergleichst dich. Verstehst du das System, wie es funktioniert? Du lehnt alles an anderen ab, was du dir entweder selber nicht geben kannst oder du dir nicht erlaubst. Im Grunde gibt es keine „negativen Eigenschaften“, sondern einfach nur Eigenschaften, die durch deine Bewertung zu dem werden, was sie sind.

WICHTIG!!!!

Finde für dich deine passende Ausdrucksmöglichkeit. Du kannst die Übungen schreiben, malen, singen, in Gedanken machen, aufnehmen/anhören usw. **Wichtig ist, dass du dich damit beschäftigst!**

8. Finde deine Lebensaufgabe!

WICHTIG!!!!
Finde für dich deine passende Ausdrucksmöglichkeit. Du kannst die Übungen schreiben, malen, singen, in Gedanken machen, aufnehmen/anhören usw. **Wichtig ist, dass du dich damit beschäftigst!**

Dort, wo deine Wünsche und Träume liegen, liegt auch deine Lebensaufgabe versteckt. Wünsche/Träume sind die Vorboten auf das, was du sicher erreichen kannst. Es geht dabei immer um ein Lebensgefühl, das man sich wünscht. Niemand macht etwas nur um einer Sache willen, sondern immer um ein Gefühl zu erreichen (Es geht auch nicht ums dünn sein, sondern was du mit dem dünn sein erreichen möchtest: zB anerkannt sein, geliebt sein, etc.) Eine Lebensaufgabe bedeutet ein bestimmtes Lebensgefühl/e auszuleben. Dabei ist es jedoch egal, wie und in welche Tätigkeit/Sache du dies auslebst. Es ist wichtig, das du etwas hast, dass dich erfüllt. Jeder hat bestimmte Anlagen, Begabungen, Fähigkeiten mitbekommen, die er für sein gewünschtes Lebensgefühl/Lebensaufgabe benötigt.

Die Lebensaufgabe besteht nicht darin, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, sondern ein bestimmtes Lebensgefühl oder Lebensgefühle zu erleben. Doch wie findet man zu seiner Lebensaufgabe? Elternteile sind wichtige Lehrer im Leben. Man lehnt oft die Eltern ab und verurteilt sie, das sie uns nicht das geben (konnten), was wir gebraucht hätten. Jedoch sind wir immer genau in das Familiensystem geboren, dass für unsere Entwicklung und Lebensaufgabe am wichtigsten ist. Auch wenn dies schmerzhaft ist und zu völligem Unverständnis führt. Jedes Kind liebt seine Eltern bzw. wünscht sich die Liebe der Eltern. Wenn es diese nicht bekommt, dann beginnt es, sie zu hassen und Wut und Enttäuschung sind im Vordergrund. Diese Wut und Enttäuschung wüten in dir drinnen und machen dich taub für dich selbst. Alles im Leben hat seinen Sinn, auch wenn man ihn noch nicht gleich verstehen kann. Wenn du dir deiner Lebensaufgabe bewusst wirst, diese für dich erkannt hast und lebst, dann wirst du den größeren Zusammenhang verstehen können. Dein Leben auf der Erde hat einen Sinn, der dir nach und nach klar wird. Das Leben ist eine Reise, kein Endergebnis.

EINMALIGE ÜBUNG, AN DIE DU DICH ERINNERST:
Mit folgendem System kannst du deine Lebensaufgabe erkennen.
(Mein persönliches Beispiel meiner Lebensaufgabe findest du im Buch Die Auferstehung).
Es geht um die Beantwortung folgender Fragen, um dir bewusst zu werden, was du wirklich im Leben WILLST - also wo deine Lebensaufgabe liegt:
1) Was hast du von deinem Papa gelernt bzw. erfahren - im für dich positiven wie auch im negativen Sinn
2) Was hast du von deiner Mama gelernt bzw. erfahren - im für dich positiven wie auch im negativen Sinn
3) Fasse die Dinge zusammen und erkenne daraus, was du jetzt für dein Leben willst. Wo liegt dein vermisstes Lebensgefühl? Nach Betrachtung von dem was du erfahren hast, was möchtest du anders haben? Was möchtest du gerne für dein Leben anders machen? Verwende dazu die Liste auf der nächsten Seite!

Erkenne mit folgendem System deine Lebensaufgabe: (Erinnere dich an Station 10 / Kapitel aus „Die Auferstehung“)

Es geht um die Beantwortung folgender Fragen, um dir bewusst zu werden, was du wirklich im Leben WILLST - also, wo deine Lebensaufgabe liegt und was dein Herz erfüllt:

1) Was hast du von deinem PAPA gelernt bzw. erfahren - im für dich POSITIVEN Sinn

1) Was hast du von deinem PAPA gelernt bzw. erfahren - im für dich NEGATIVEN Sinn

9. Gewinne an Selbstvertrauen durchs TUN!

Untergliedere jedes einzelne ICH WILL SEIN (Lebensgefühl) in Maßnahmen, die du tun kannst, um das ICH WILL im Alltag umzusetzen. Wenn du das tust und dich überwindest, wirst du stolz auf dich sein und deine Selbstachtung Stück für Stück wieder zurückgewinnen.

Wie und wo kannst du das erleben, was du sein willst?

Unterteile die ICH WILL...SEIN-Liste in Maßnahmen.

Ich bin, wenn:

Überwinde dich und beginne nun, dass du deine Lebensaufgabe (Lebensgefühl) in Taten umsetzt. Was kannst du tun, wo kannst du dein bestimmtes Lebensgefühl erfahren. Wenn es dir schwer fällt, es dies/das im Leben umzusetzen, dann erlebe es zuerst in deinen Gedanken. Es wird dir im Leben folgen. Du wirst also ER-FOLG haben! TUs einfach - Du kannst nur gewinnen! Und lobe dich für jeden noch so kleinen Schritt!

TÄGLICHE ÜBUNG:
Setze bei allem was du tust, das Wort „ICH WILL“ davor. Das bedeutet zB wenn du morgens aufstehst, dann beginne ICH WILL JETZT ZÄHNEPUTZEN. Oder wenn du dir ein Frühstück machst ICH WILL JETZT FRÜHSTÜCKEN. Bei allem, was du jetzt tust, sind diese beiden Worte dein Begleiter. Warum? Wenn du dies tust, dann wird dir dein Unterbewusstsein sagen: Ah schön, du tust alles, was du willst. Und somit wirst du es auch bei allen anderen (bei größeren Dingen) tun. Ja, ICH WILL!!!

10. Beobachte dich selbst und lerne aus dir!

Beobachte dich selbst und lerne aus dir, um an dir selbst zu wachsen und dich zu entwickeln! Du bist ein unerschöpfliches Wesen, das jederzeit seine Meinung, Ansichten, Gewohnheiten ändern kann - wenn du es willst.

Richte deinen Blick auf dich, lass die anderen so sein wie sie sind und behandle dich (und andere) so, wie du dir für dich wünschen würdest.

Lass alle Gefühle zu, in dem Wissen, dass sie einfach durch dich hindurchfließen werden. Gefühle treten von einer Sekunde auf die andere auf und klopfen an. Deine Seele sagt dir damit: Bitte schau her, da ist noch was, was geheilt werden will.

Heilen bedeutet: Bewusst hinschauen (nicht verdrängen), es nochmals zu betrachten und fühlen, verstehen und dann loslassen (akzeptieren „ok, es war so, ich kanns nicht mehr ändern. Im besten Fall verzeihe ich mir und anderen.“)

Wenn du Fragen hast, dann frage immer zuerst dich selbst. Deine innere Stimme - dein Herz - weiß auf alles eine Antwort. Bleib dir selbst treu und erkenne das Leben als Spiegel, als Lernfeld, in dem du dich weiterentwickeln kannst.

Mach dir bewusst: Dein Leben ist immer das Produkt deiner Gedanken. So wie deine Gedanken sind, fühlst du dich. Wie du dich fühlst, sprichst und handelst du. Wie du handelst, so verläuft dein Leben. Wenn du dich verurteilst und klein machst, dann änderst du nichts. Dann übernimmst du keine Eigenverantwortung für dich. Dann wirst du immer stehen bleiben und nicht deinen Weg von Liebe und Freiheit gehen.

WICHTIG: Beginne auch an dieser Stelle, dir bewusst zu machen, dass du Essen wieder zu deinem Freund machst. Es ist wichtig, dass du die richtige und wichtige Menge und Lebensmittel für dich findest, dass du Kraft hast, alle deine Träume und Wünsche umzusetzen. Schließe deinen Körper mit ein, in deinen ganzen Freiwerungsprozess und erkenne ihn als das was er ist: Ein wunderbares Werkzeug, mit dem du alles hier auf der Erde tun kannst!

TÄGLICHE ÜBUNG:
Mach dir ein tägliches DANKE zur Gewohnheit! Denn erst dadurch wirst du das Gefühl bekommen, immer reich beschenkt zu sein. DANKE für den Sonnenschein. DANKE fürs Aufstehen. DANKE, DANKE, DANKE. Es ist eine sehr einfache Übung, die irrsinnig viel in dir bewirkt!

Der Zaubertrunk: Programmiertes Wasser als Getränk für deine Wünsche!



Dr. Masaru Emoto hat sehr viel über Wasser nachgedacht und geforscht und er hat etwas sehr Überraschendes entdeckt. Wasser verändert sich, wenn Menschen zu ihm sprechen oder ihm Musik vorspielen. Und da wir zu 70% aus Wasser bestehen, wirkt das Wasser in uns. Wenn du dem Wasser eine Programmierung schenkst, dann erfüllt es deinen Körper, deine Gedanken und somit auch deine Gefühle.

Quelle: Dr. Masaru Emoto

Das Wasser hört zu und verändert etwas in dir!

Der Körper besteht größtenteils aus Wasser. Man könnte auch sagen, dein Körper ist wie eine Tasse, das Material der Tasse macht 30% aus und das Wasser in deinem Körper ist die Flüssigkeit in der Tasse - die macht 70% aus.

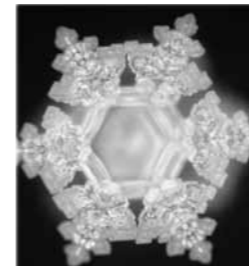
Da wir sehr viel Wasser in uns tragen, können wir unsere Gedanken und Gefühle durch Wasser beeinflussen. Das heißt, wenn du einem Glas Wasser eine Bedeutung gibst (mit dem was du zB erreichen willst oder dir wünschst), dann formt sich dieses zu dem was du WILLST. Und wenn du es trinkst mit dem schönen Gedanken daran, dann tritt das „neu programmierte“ Wasser in

dich ein und beginnt in dir zu wirken. Somit hast du deinen persönlichen Zaubertrunk geschaffen!

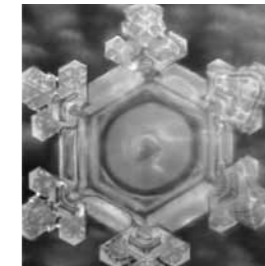
Programmiertes Wasser ist ein Zaubergetränk, das dich bei deiner Heilung stark unterstützt!

SO GEHTS:
Schreibe auf einen Zettel deinen Wunsch drauf. Stell ein Glas mit Wasser auf einen Zettel und betrachte es mit dem Gedanken, dass sich dein Wunsch sicher erfüllt. Fühle dich richtig rein, solange bis du ein Wohlfühl hast.

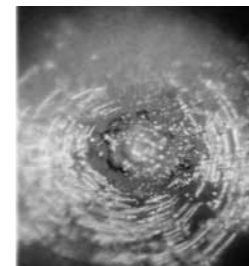
So sehen Wasserkristalle mit den unterschiedlichen Programmierungen aus:



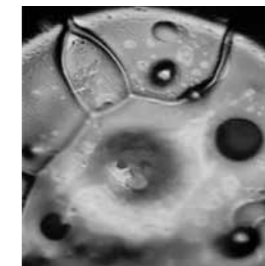
„Du bist schön!“ So sieht Wasser aus, wenn es stolz und mit sich zufrieden ist.



„Danke!“ kann man zu einzelnen Menschen sagen. Oder zur ganzen Welt, wenn man sich an ihrer Schönheit erfreut.



„Dummkopf!“ Wenn man jemanden lange genug einredet, dass er für alles zu dumm ist, bringt er wirklich nichts zustande. Selbst dem Wasser geht es so.



„Du bist schmutzig!“ So sieht Wasser aus, wenn es sich schämt.