



Liebe

Zeit der Verbindung

LIEBE DIE ZEIT DER VERBINDUNG

Du nährst deine
Schöpfung mit deiner
Liebe

Die Zeit, die nun anbricht, in die wir nun hineingehen, ist genau die Zeit des Entspannens, des einfach nur Seins in den Armen des geliebten Lebens, mit der geliebten eigenen Schöpfung.

In diesem Schöpfungsabschnitt geht es wirklich darum zu genießen und sich mit dem eigenen Leben in Liebe zu verbinden ohne den Druck jetzt irgendetwas schaffen zu müssen, irgendetwas beweisen zu müssen. Wir senden unsere Schöpfung nun nach außen in die Welt und dort darf sie in diesem Monat einfach für uns wachsen und gedeihen.

Das Tolle: Wir dürfen dabei unsere Liebe zum Leben entdecken, die Liebe zu uns selbst entdecken und wie großartig das ist, was wir schöpfen können. In diesem Schöpfungsabschnitt gibt es im Außen nicht mehr viel zu tun, außer deine Liebe für deine Schöpfung zu intensivieren. Dich immer mehr mit ihr verbinden, damit sie gut gedeihen und wachsen kann.

Es ist sehr sinnig diesem Abschnitt sich wirklich zu verwöhnen, es sich gut gehen zu lassen, die Kräfte zu sammeln, bevor die „anstrengenden“ nächsten Abschnitte der Ernte, des Einmachens, der Arbeit wieder auf uns zu kommen. Aber mit der Verbindung, die wir jetzt zu unserer Schöpfung aufbauen, mit der Liebe, geht alles so viel leichter und freudiger von der Hand. Auch die schwerste Arbeit tun wir dann gerne, für jemanden oder etwas, den wir oder was wir lieben.





In diesem Abschnitt ist es wichtig eine gute Beziehung zwischen dir und deiner Schöpfung aufzubauen. Dich mit deiner inneren Liebe zu verbinden und sie in deinen Schöpfungsprozess einfließen zu lassen.

Wenn du etwas tust, was du nicht liebst, wird es zur Pflicht und kann schnell anstrengend und belastend werden.

Die Kunst ist es in allem was du tust, auch bei den sonst "lästigen" Tätigkeiten, bei Dingen, die getan werden müssen, aus welchen Gründen auch immer, die Liebe mit ins Gepäck zu holen.

Auch wenn es nicht das Highlight deines Tages ist zu kochen oder die Geschirrspüle auszuräumen, die Ablage zu machen oder Rechnungen zu bezahlen, tue es mit Liebe. Und das kann man tatsächlich lernen.

Man kann sich bewusst vornehmen jetzt mit Liebe an die Sache heranzugehen. Denn Liebe ist nicht "nur" ein Gefühl, sondern auch ein Seinszustand. Und wir sind in unserer magischen Schöpfermacht in der Lage diesen Seinszustand bewusst herbei zu führen. Ja, vielleicht braucht es ein wenig Übung. Wie alles immer ein wenig Übung gebrauchen kann, damit wir noch feiner und schöner kreieren.

Also, dieser Schöpfungsabschnitt lädt dich ein an genau diesem Seinszustand zu "arbeiten", zu aktivieren bei allem, was du tust.

Je mehr es dein Sein erfüllt, desto leichter gehen auch sonst "ungeliebte" Tätigkeiten von der Hand. Desto erfüllter fühlt man sich am Ende eines Tages. Weil man den ganzen Tag aus dem Seinszustand Liebe heraus gehandelt hat.

Der Seinszustand Liebe ist eine bewusst Einstellung gegenüber dem was wir gerade machen oder wem wir gerade begegnen. Mit Liebe werden wir achtsamer, wertschätzender, klarer und vor allem feiner, leuchtender und schöner in unserem Seins-Ausdruck.

MEINE TOP 10

Dinge

WO ICH JETZT BEWUSST MIT
LIEBE HERANGEHE

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

SOUL BOOK



DU DARFST...

SELBST-ERLAUBNIS

Kommen wir nun zu einem Part, der eigentlich ganz selbstverständlich ist, aber den wir ständig in uns verleugnen und boykottieren: Es geht darum sich selbst Dinge zu erlauben.

Das große „DU DARFST“. Die Schöpfungsqualität der Liebe in der wir uns nun befinden, kann uns lehren, dass wir wieder anfangen uns selbst wieder mehr zu erlauben in unserem Leben.

Wir werden mit Regeln und Gesetzen erzogen. Wir lernen von klein auf, alles was wir nicht dürfen und wie man sich zu benehmen hat, so dass es gesellschaftskonform ist. Da nascht man nicht vor dem Essen, man gibt artig die „gute“ Hand, man antwortet höflich auf Fragen, die einem gestellt werden, man spricht nicht beim Essen, man macht sich nicht schmutzig usw.

Sicherlich sind viele dieser Regeln auch gut. Aber viele Regeln haben uns auch eingeengt und vor allem, sie

können dafür sorgen, dass wir uns selbst auch als erwachsener Mensch weniger erlauben, als wir jetzt könnten.

Ich hatte mal eine Klientin, die nichts mehr liebte als ihre selbstgebackenen Chocolate Chip Cookies. Aber selbst als Erwachsene erlaubte sie sich nicht mehr als einen Keks am Nachmittag, weil ihr das so beigebracht wurde. Was meint ihr, was es für ein Highlight war, als sie die „Konvention“ über Bord warf und sich ihre geliebten Kekse zum Frühstück mit Milch gönnte. Das mag sich, wenn man es liest sehr simple anhören, aber letztendlich geht es darum sich zu befreien von den äußeren Vorgaben und anerzogenen „Du darfst“ Regeln, um sich selbst zu entdecken. Seine eigenen Wünsche und Bedürfnisse klar zu erkennen und sie sich auch zu erlauben.

Es geht darum die Einengungen von außen zu erkennen und vor allem den Mut zu haben, es auszuprobieren wie es ist, wenn wir unseren Gefühlen und Bedürfnissen folgen und sie leben. Wenn wir uns selbst erlauben, frei nach unserer Intuition zu handeln und mit dem Strom des Lebens zu fließen.

ICH
darf

WEIL ES MIR GUT TUT UND
MICH GLÜCKLICH MACHT

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

SOUL BOOK

DU DARFST

SEELEN-ÜBUNG

ICH LADE DICH EIN IN DER
KOMMENDEN ZEIT DIR SELBST
WIEDER VIEL MEHR ZU
ERLAUBEN: DU DARFST WEINEN,
DU DARFST LACHEN, DU DARFST
WÜTEND SEIN, DU DARFST
GENERVT SEIN, DU DARFST SO
VIEL MEHR OHNE EIN
SCHLECHTES GEWISSEN ZU
HABEN - AUCH WENN ES NICHT
DER "NORM" ENTSPRICHT.
ES GEHÖRT MUT DAZU.
NICHT VERGESSEN:
SCHADE NIEMANDEM!



Liebe fängt immer bei uns selbst an. Es ist immer möglich Liebe in die Welt zu geben und zeitgleich sich selbst nicht zu lieben. Du kannst deine Kinder oder deinen Lebenspartner zutiefst lieben und dich selbst hassen. Das ist möglich. ABER: es ist nicht möglich sich selbst nicht zu lieben, und die Liebe der anderen anzunehmen.

Da kann es zu zwei Phänomenen kommen: entweder ist man kratzbürstig und abweisend und stößt damit über kurz oder lang die Liebe der anderen Menschen weg. So bestätigt man das eigene Bild des nicht geliebten Seins.

Der andere Egoanteil der hier zum Tragen kommen kann und weit häufiger auftritt, ist der Ego-Nehmende. Man ist dann das berühmte Fass ohne Boden. Man nimmt und nimmt und nimmt und wird einfach nicht voll, weil die Liebe quasi durch einen durchfällt. Zum einen kann man dann häufig gar nicht

sehen, wie viel Liebe einem von anderen Menschen entgegengebracht wird und zeitgleich ist man der inneren festen Überzeugung, dass man keine Liebe bekommt und dass die anderen einen einfach nicht lieben.

Der Seelenanteil Ego-Nehmender ist wirklich extrem anstrengend. Für einen selbst, weil man sich leer und emotional unversorgt fühlt. Man versucht häufig diese Leere zu kompensieren durch Rauchen, Alkohol, Essen, Sex, Drogen, anderen Süchten.

Immer auf der Suche nach etwas oder jemandem, der die eigene Leere zu füllen vermag. Du ahnst es schon, diese Suche wird immer wieder ins Leere laufen.

Denn die mangelnde Selbst-Liebe kann eben nur von innen heraus aufgefüllt werden.

Zeitgleich ist der Ego-Nehmende anstrengend für die Menschen in deiner Umgebung. Häufig treffen Menschen mit Ego-Nehmendem Anteil und Menschen mit Helfersyndrom aufeinander.

Der eine nimmt bis zum Umfallen, der andere gibt bis zum Umfallen und beide bleiben am Ende leer und unerfüllt zurück.



WIR GEBEN UNS SELBST IN DIE WELT

Über kurz oder lang fühlt man sich von Ego-Nehmenden Menschen ausgenutzt und leergesaugt.

Hinzukommt, dass häufig auch wenig zurückkommt. Das heißt, man kann auf Ego-Nehmende nicht bauen in Zeiten der Not. Wenn es dir selbst schlecht geht, wird der Ego-Nehmende nicht kommen und dir beistehen, sondern eher sagen: „Wie gut, dass es dir auch schlecht geht, dann siehst du mal wie es mir immer geht!“ oder so ähnlich.

Die Worte zeigen nur wieder das große Mangelbewusstsein im Bereich Selbst-Liebe.

Wie gesagt, Selbst-Liebe kann nur von innen herausgefunden und gespeist werden. Darum geht es auch in der jetzigen Schöpferqualität. Zuerst einmal der eigene Liebhaber und die eigene Geliebte für einen selbst zu werden. Die Liebe in sich selbst finden, annehmen, genießen, um sie dann ins Außen vergießen zu können.

Das Schöne an einer Geliebten ist, dass der Alltag -am Anfang- draußen vor der Tür bleibt.

Im Reich der Geliebten gibt es nur die Liebe und das Teilen dieser Liebe auf allen möglichen Ebenen: seelisch, emotional, körperlich, geistig. Bei einer Geliebten zu sein, macht einen beschwingt und leicht. Wenn man sich einen Geliebten oder eine Geliebte im Außen sucht, ist das in der Regel ein Anzeichen dafür, dass einem die innere Geliebte/innerer Geliebter abhanden gekommen ist und man nun versucht die Leere von außen zu füllen, bzw. ein außenstehender Mensch möge bitte jetzt diese Leere füllen. Das geht in den seltensten Fällen gut aus und führt selten zur wahren gelebten Liebe. Sicherlich ist dir auch schon klar warum: weil Liebe immer erst im eigenen Inneren gefunden werden muss.

Wir alle haben unsere eigenen Seelen-Geliebten in uns, die nur darauf warten uns die Freuden des Lebens näher zu bringen. Den Moment genießen, sinnlich, körperlich, geistig, emotional. Sich verwöhnen, es sich gut gehen lassen, sich schöne Dinge zu Gemüte führen, ja sich es selbst wert sein. Sich selbst so lieben, dass man weiß was einem gut tut und was nicht. Dass man weiß, wie man seine Lebenszeit genießt und sie in jedem Augenblick schön macht. Es lohnt sich auf die Suche nach dem eigenen inneren Seelen-Geliebten zu gehen und hin willkommen zu heißen im eigenen Leben.





LIEBE FÄNGT IMMER BEI DIR AN

*WIE KANNST DU DICH
JETZT SOFORT
AM BESTEN
SELBST VERWÖHNEN?*

Keine Schöpfungszeit ist dafür so geeignet wie die Zeit der Verbindung in der wir uns jetzt befinden. In erster Linie geht es nun um die Verbindung mit uns selbst.

Die Liebe zu uns selbst und unserer Schöpfung. Die Freude darauf die Früchte bald einholen zu dürfen und die Schönheit, die damit in die Welt gelangt.

Nun kommt wohl die alles entscheidende Frage: Wie findet man denn zu seinem inneren Seelen-Geliebten?

Zunächst über deine Vorstellungskraft. Vielleicht warst du schon einmal in deinem realen Leben Geliebter oder Geliebte? Wenn nicht, dann stell es dir vor. Denke an einen Menschen, den du liebst, gleichgültig ob diese Person real existiert oder nur eine Wunschfigur ist.

Stell dir vor, sie würde zu dir zu Besuch kommen. Was würdest du tun? Alles hübsch herrichten, duschen, Kerzen anzünden, gutes Essen besorgen, gute Getränke, vielleicht einen schönen Film usw. Es gibt tausend Möglichkeiten. Du würdest alles tun, damit sich dein Geliebter bei dir wohl fühlt. So und das tust du jetzt für dich selbst. Zünde für dich Kerzen an, kaufe für dich das leckerste Essen, die besten Getränke, welchen Film möchtest du gerne gucken usw. Denke jetzt an dich. Vielleicht möchtest du auch lieber ins Theater gehen oder in die Oper. Vielleicht in einen Freizeitpark oder einfach nur ein Strandspaziergang. Du musst nicht warten bis jemand anderes dich dazu einlädt oder das für dich arrangiert.

Es ist dein Leben, deine Lebenszeit, deine Schöpfungsmomente. Fange an dich zu lieben (gleichgültig wie viele Menschen dir das Gefühl gegeben haben nicht liebenswert zu sein. Jetzt bist du erwachsen, befreie dich von den Meinungen und Energien der anderen. Du darfst dich selbst lieben. Du darfst dich selbst verwöhnen und es dir gut gehen lassen. Das Leben darf schön sein und im Fluss sein und du brauchst deswegen kein schlechtes Gewissen haben oder dafür Entschuldigungen suchen.

Sei dein eigener bester Seelen-Geliebter in jedem Augenblick deines Lebens und die Liebe wird in dir einkehren und dich freudig erwarten.

LIEBE



SEELEN GELIEBTE

Wie verwöhnst du dich selbst?

Welche Erwartungen stellst du an andere, wie sie dich verwöhnen sollen?

Wie viel Raum gibst du dir wirklich selbst im Laufe eines Tages, wo du es dir "gut gehen" lässt?

Wo verlierst du dich gerade selbst, um für andere da zu sein?

A photograph of a woman swimming underwater, viewed from below. She is in a butterfly stroke position. Sunlight filters down from the surface in bright rays, creating a dramatic play of light and shadow. The water is a deep, translucent blue. The background shows the surface of the water with some ripples and bubbles.

ICH EHRE ES!
WASSER-AFFIRMATION

Element Wasser

KONSTRUKTIVE

Wasser-Energie

- 1** fühlend, mitfühlend, berührend, offen
- 2** grenzenlos
- 3** findet immer die Räume oder die Momente, wo man zur richtigen Zeit am richtigen Ort das Richtige tut
- 4** sensibel, empathisch, telepathisch
- 5** ausgeglichen und ausgleichend
- 6** in der Lage aus jeder Situation das Beste zu machen - mit den Gegebenheiten fließen
- 7** sehr flexibel, anpassungsfähig, sich auf den Moment einlassen können
- 8** wandelbar - Chamäleon-Fähigkeiten
- 9** einnehmend, wandelbar, umhüllend
- 10** nährend, versorgend, stärkend, heilend

DESTRUKTIVE

(Wasser-Energie)

- 1** zu emotional - die Gefühle übermannen einen und machen einen handlungsunfähig
- 2** den Schmerz der ganzen Welt fühlen und daran zerbrechen
- 3** Gefühle bis ins Drama ausweiten und darin versinken und stecken bleiben
- 4** nicht mehr wissen, wer man selbst eigentlich ist, was einem gut tut oder was man braucht
- 5** über die Grenzen gehen, die eigenen und die der anderen
- 6** immer der Spiegel des anderen sein: was er gut findet, findet man auch gut - sich selbst dabei verlieren
- 7** profillos, keine eigene Meinung und keinen eigenen Standpunkt habe - nachplappern von anderen
- 8** keinen Abstand wahren können, nicht emotional, nicht körperlich
- 9** das Gefühl am eigenen Leben zu ertrinken
- 10** Planlos, orientierungslos, chaotisch, unzuverlässig

WASSER

Eigen-Reflexion

1. Wie geht es dir mit dem Element Wasser? Wann und wo fühlst du dich wohl damit und wann nicht?
2. Wie viel Wasser trinkst du am Tag?
3. Wo, wann, bei wem hast du das Gefühl dich selbst zu verlieren oder nicht mehr zu wissen, wer du bist und was du eigentlich möchtest?
4. wo bist du grenzenlos – sprich übertrittst andere Grenzen oder lässt über deine Grenzen andere herein, obwohl du das nicht möchtest?
5. Mit welchen Gefühlen kommst du gut zurecht und mit welchen weniger gut?

WASSER Arbeit

1. trinke mindestens 2 Liter Wasser täglich
2. fange an damit zu spielen: z.B.
energetisiere es, lade es im Sonnenlicht
oder im Licht des Vollmondes auf – fühle
wie das Wasser durch deinen Körper
strömt und die Informationen verteilt
3. reinige nach jeder energetischen Arbeit
deine Hände, deine Pulsadern und dein
Gesicht unter fließendem Wasser (kalt
oder lauwarm)
4. tanze im Regen, springe durch Pfützen,
lass dich vom Wasser tragen
5. Wasser ist Leben – finde deine Wasser
Affirmation



EGO - GEBENDER

VS SEELEN-LIEBHABER

Der Egoanteil Ego-Gebender gibt aus einem Mangelbewusstsein heraus, während der Seelen-Liebhaber aus der eigenen inneren Fülle schöpft und diesen sprudelnden Quell einfach nach außen ergießt und damit auch anderen eine Freude bereiten kann.

Der Seelen-Liebhaber ist voll von sich selbst, zufrieden mit sich selbst und seinem Leben. Alles, was zusätzlich zu ihm kommt ist ein Geschenk und eine Bereicherung. Er braucht nichts von außen um sich zu speisen oder aufzufüllen.

Der Ego-Gebende wirkt im ersten Moment häufig sehr selbstlos und großzügig. Tut er doch alles, damit es anderen gut geht. Kennt die Bedürfnisse des anderen und ist stets bemüht diese zufrieden zu stellen.

Das Problem beim Ego-Gebenden: er gibt nicht selbstlos, sondern immer eigennützig. Hier betreten wir

wieder die große Spielfläche der Manipulationen, ob nun bewusst oder unbewusst. Man tut alles, in der Hoffnung und - auch in vielleicht nicht eingestandenen-Erwartung, dass die anderen einen dann mögen oder noch besser lieben. Man macht sich unentbehrlich für die anderen und baut so Abhängigkeiten auf. Der Partner, die Kinder usw. bleiben dann nicht aus freien Stücken und aus Liebe bei einem, sondern weil man Abhängigkeiten erschaffen hat. Doch das Gefühl der Abhängigkeit ist erdrückend und irgendwann werden die anderen versuchen sich aus der Schlinge der Wohltat zu befreien, häufig mit schlechtem Gewissen und einem radikalen Cut, d.h. dass die anderen den Ego-Gebenden nicht mehr sehen wollen, weil man sich erdrückt fühlt, die Luft zum Atmen einem genommen wird. Weil man sich klein und wertlos in ihrer Gegenwart fühlt, nicht gut genug. Der Ego-Gebende speist einen nicht, er knebelt einen. Es braucht manchmal lange, um zu erkennen, dass in dieser zwischenmenschlichen Beziehung irgendetwas nicht rund läuft.



WAHRES GEBEN GESCHIEHT AUS DER INNEREN FÜLLE HERAUS

Dass die Begegnung mit ihm nicht auf Augenhöhe ist, sondern es immer ein Gefälle gibt, welches man nicht ausgleichen kann, stellt man oft erst relativ spät fest.

Denn das Problem beim Ego-Gebenden: Er kann nicht zurück nehmen, bzw. er kann nicht erkennen, dass etwas zurückgegeben wird. Dass er auch Liebe bekommt und dass der andere auch versucht seine Bedürfnisse zu stillen. Beim Ego-Gebenden findet kein ausgeglichener Austausch statt.

Letztendlich befriedigt der Ego-Gebende mit seiner Art zu lieben nur seine eigenen Bedürfnisse des gebraucht Werdens, des nicht verlassen Werdens. Er versucht seine innere Leere mit dieser Art zu lieben zu füllen und bleibt dabei doch immer leer.

Anders sieht es aus, wenn wir es schaffen diesen Ego-Gebenden zu überwinden und einzutauchen in den Seelen-Liebhaber. Der Seelen-Liebhaber trägt die Achtsamkeit und das Wissen über sich selbst in sich. Er

weiß, was ihm gut tut. Er erlaubt es sich, sich selbst als wertvoll und liebevoll anzunehmen und dies auch zu leben.

Er ist wie ein römischer Brunnen, der sich beständig selbst speisen kann. Seine Liebe ist durchgehend am Fließen und der Durstende kann sich an seiner Liebe laben, die unbegrenzt im Überfluss sich von einer Schale zur nächsten ergießt, stetig ohne zu verenden.

Aber zu dieser Selbst-Liebe zu gelangen, ist nicht immer leicht. Unser Ego trägt häufig so viele negative Ansichten über uns selbst, warum wir nicht liebenswert sind, dass wir uns selbst im Wege stehen.

Denn mal ehrlich: Eigentlich ist nichts leichter, als die Meinung und die Bewertungen der anderen über Bord zu schmeißen und sich selbst zu lieben, so wie man gerade ist. Mit allen Fehlern, Macken, Unebenheiten, alles, was uns besonders macht.

Wenn einer uns bedingungslos lieben sollte, dann wir uns selbst.

Ja, es hört sich nicht nur leicht an, wenn wir bereit sind, dann ist es auch ganz leicht.

Auf dem folgenden Arbeitsblatt frage ich dich: Warum du es wert bist dich selbst zu lieben. Schreibe da alles auf, was dir zu dir einfällt. Auch deine Macken, deine Fehler, deine charakterlichen Besonderheiten. Schreibe einfach mal drauflos, immer im Bewusstsein, dass du es wert bist dich selbst zu lieben. Wenn du dich nicht lieben kannst, wer dann? Du kannst es, du darfst es und du machst dein Leben dadurch richtig reich und voll und vor allem frei und unabhängig.



*Ich liebe mich selbst.
weil.....*