

**Aurora Amalia Archer**

**Leitfaden zur Inneren Kind Heilung**

**Endlich Angstfrei**



*Besiege deine Ängste und Zweifel...  
JETZT!!!*

Ängste in uns zu heilen ist ein Gebiet, welches hauptsächlich zur „Inneren Kind Arbeit“ gehört und eines der wichtigsten Themen, mit denen wir uns im Laufe unseres Lebens beschäftigen dürfen.

Oft spielen auch Karma Themen auch eine Rolle und das Verstehen um die eigenen Bedürfnisse zu lernen.

Dazu dürfen wir uns auch mit einigen „Bewusstseinsthemen“ auseinandersetzen.

In diesem Buch zeige ich dir ein Paar meiner Ängste auf und wie ich es geschafft habe, diese erfolgreich zu heilen und damit ab zu schließen.

Ich kann dir aus eigener Erfahrung sagen, dass dies etwas Mut erfordert und zwar, den Mut auf sich selbst zu schauen und seinen Schattenseiten Raum zu geben.

Keiner findet es toll in seinen schmerzhaften Erinnerungen zu kramen, aber das tröstliche dabei ist, dass wir damit nicht allein sind, denn jeder Mensch kommt einmal in seinem Leben an diesen Punkt, wo er seine Vergangenheit reflektieren darf und somit haben wir alle das gleiche Ziel.

Was mir in dieser Zeit auch aufgefallen war, ist die Tatsache, dass sehr viele Kinder und Jugendliche auch in diesen Prozessen steckten.

Kann denn ein Kind schon so viel erlebt haben, dass es sein Leben reflektieren muss?

Die erstaunliche Antwort darauf ist „Ja“.

Es ist egal in welchem Alter man diesen Heilungsprozess beginnt.

Viele Kinder und Jugendliche haben tiefgreifende Erfahrungen gemacht, die oft auf ein früheres Leben zurück zu führen sind.

Aber genauso ist es bei uns älteren auch.

Innere Kind Themen können so vielfältig sein und oftmals wissen wir gar nicht, wo sie her kommen, bis wir uns diesen

widmen und sie bereinigen.

Ich möchte dir mit diesem Buch dabei helfen, deine „Inneren Kind Themen“ zu bearbeiten, zu verarbeiten und dir eine sorgenfreie Welt auf zu bauen.

Bist du bereit?

Dann fangen wir jetzt damit an.

## **Inhaltsverzeichnis**

Die Angst, mir gegenüber zu Versagen

Die Angst, es allein nicht zu schaffen

Die Angst mein Haustier nicht versorgen zu können

Die Angst, immer „auf der Straße“ leben zu müssen und nie ein richtiges zu Hause zu haben

Die Angst davor, nie einen Platz zu finden, wo ich hin gehöre

Die Angst davor, immer diese Finanzachterbahn fahren zu müssen und nie ein stabiles Fundament zu haben

Die Angst, für immer in diesem Haus fest zu sitzen und auf andere Menschen angewiesen zu sein

Die Angst, schlechter als alle anderen zu sein

Die Angst, meine Dualseele nie wieder zu sehen

Die Angst davor mit meiner Dualseele nie diese Glückliche, vollkommene Liebe leben zu können

Die Angst davor, allein zu bleiben

Die Angst davor, einen anderen Menschen als meine Dualseele an meiner Seite akzeptieren zu müssen

Die Angst davor, meine Kontrolle auf zu geben

Die Angst davor, für ihn nicht genug sein zu können

Die Angst davor etwas falsch zu machen

Die Angst vor dem ungewissen

Die Angst vorm Versagen

Die Angst, mein authentisches „Ich“ zu leben

Die Angst, dass meine Liebe nur eine Illusion war

Die Angst, wieder verletzt zu werden

Die Angst, meine Schwächen alle zu sehen

Die Angst sich einem anderen Menschen zu öffnen

Die Angst davor, etwas falsch zu machen und meiner Berufung nicht zu genügen

Die Angst davor zu sehen, wer wir wirklich sind

## **Was ist denn „das innere Kind“ und was hat es für eine Aufgabe?**

Das innere Kind kannst du dir so vorstellen, wie ein kleines Samenkorn, welches in deinem Herzen weich eingebettet schläft.

An dem Tag, an dem du geboren wurdest, bekam es den ersten Tropfen Wasser, um sich zu nähren.

Im Laufe deines Lebens lernte es Sturm, Sonne, Hagel, Schnee, Eiszeit, Vulkanausbrüche und so weiter kennen.

Dieses kleine Samenkorn wuchs trotz aller Widrigkeiten zu einem kleinen Pflänzchen heran.

Aber die Erlebnisse haben auch ein paar Spuren hinterlassen.

Ein Blättchen ist geknickt, auf einem anderen sind Löcher als Spuren von dem Hagel und vielleicht hat sich auch ein kleines Insekt auf dem zarten Pflänzchen nieder gelassen.

Du siehst, dein zartes, kleines Pflänzchen, welches du bist, hat schon viele Dinge mit gemacht und einige Schrammen davon getragen.

Aber nun wollen wir, dass das kleine Pflänzchen zu einer großen, schönen und starken Pflanze heran wächst und so braucht es sauberes Wasser, etwas Dünger, viel Sonne, Liebe und den ein oder anderen Verband, um wieder zu heilen.

Die Blätter, welche rechts am Stängel wachsen repräsentieren deine weibliche Seite, die die Eigenschaften von Mitgefühl, Herzlichkeit, Sensibilität und Sanftheit wieder spiegelt.

Die Blätter, welche an der linken Seite des Stängels wachsen repräsentieren deine männlichen Eigenschaften, welche dem Verstand, der Logik, des Denkens und des Handelns zugesprochen werden.

Dein Pflänzchen braucht beide Teile, um vollständig und gesund erblühen zu können und deshalb müssen wir beide Teile in uns erkennen und annehmen, um sie heilen und zusammensetzen zu können.

**Und dazu musst du dir einigen Fragen stellen und sie für dich beantworten.**

**Was sind meine Ängste?**

Zum Beispiel: Verlustängste, Versagensängste, Angst vor Nähe, Angst vor Ablehnung, Angst vor den eigenen Bedürfnissen, Angst davor, von anderen verspottet zu werden, wenn man sich authentisch zeigt, Angst vor körperlicher- oder psychischer Gewalt und so weiter...

**Welche Gefühle haben sich in deiner Kindheit in dir breit gemacht?**

Wut, Eifersucht, Neid, Scham, Traurigkeit, Verrat, usw....

**Wo hast du dich missverstanden und ungeliebt gefühlt?**

„Mir hört doch eh keiner zu“, „Immer wenn ich ein Problem habe ich keiner da“, „Gibt es überhaupt jemanden, der für mich da ist“, „Warum ist keiner da, wenn ich mal reden will“, „Du machst immer alles falsch“ usw....

**Welche Ereignisse haben dich verzweifeln lassen?**

„Ich bin nicht gut genug“ (Sport, Schule...),  
„Ich kann das nicht“ (Ich bin zu klein dafür...),  
„Mir wurde gesagt, ich darf das nicht“ („Andere Kinder sind dreckig“,  
„Die Küche ist kein Platz für Kinder“ ...),