

Beate Kummetz

# *Liebe ist erlernbar*



**Nimm dein Leben selbst in die Hand !**

**BIST DU BEREIT?**

## Hinweis

Das vorliegende Buch ersetzt weder eine medizinische Behandlung, noch eine Psychotherapie. Jede Anwendung, der im Buch vermittelten Information geschieht auf eigene Verantwortung. Jeder Leser haftet für sich selbst.

# INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

LIEBE IST...

DEIN GESAMTES UMFELD IST DAS SPIEGELBILD DEINER SEELE!

WARUM?

ANNEHMEN

DEIN KÖRPER

ATMUNG

HIER UND JETZT-

CHAKREN

DAS WORT

DAS UNTERBEWUSSTSEIN

FINDE DEINE ÜBERZEUGUNGEN UND GLAUBENSMUSTER!

ÜBERZEUGUNGEN/GLAUBENSMUSTER AUFLÖSEN

LOSLASSEN

FEHLER

SCHULD

ANGST

ERWARTUNGEN

DAS EGO

SCHMERZKÖRPER

VERURTEILEN/BEWERTEN

KÄMPFEN

FÜLLE / ERFÜLLUNG

EINKAUFEN  
GELD  
WASSER  
ERNÄHRUNG  
ÜBERGEWICHT  
SUCHT  
DEPRESSION  
DEMENTZ  
MOBBING  
FERNSEHEN  
MENSCHEN MIT BEHINDERUNG  
SEHEN  
FREUNDSCHAFT  
DEINE ELTERN  
ERZIEHUNG  
VERGANGENHEIT  
FRAU/MANN  
PARTNERSCHAFT  
SEXUALITÄT  
EX-PARTNER  
WECHSELJAHRE  
WAHRHEIT  
TOD  
GLAUBEN  
ENGEL  
SEELEN-ANTEILE  
HINWEISE  
ERSCHAFFEN  
EMOTIONEN

LEKTIONEN  
ENERGIE TANKEN  
ENTSCHEIDUNGEN  
LERNEN  
DIE GEISTIGEN GESETZE  
HEILUNG  
SELBSTLIEBE  
ZUM SCHLUSS  
NACHWORT  
QUELLENVERZEICHNIS

# VORWORT

Dies ist eine kleine Gebrauchsanweisung für das Leben.

Es ist das Allerwichtigste im Leben, dass wir aus uns selbst die großartigste, wunderbarste und liebevollste Persönlichkeit machen, die wir uns vorstellen können! Denn dieses Potential geben wir an unsere Kinder weiter und an alle, denen wir begegnen, sagte ein wunderbarer Mann.

Mutter Theresa sagte: "Lasse nicht zu, dass jemand, der dir begegnet, nach der Begegnung mit dir nicht glücklicher ist!"

Das ist eine tiefe Wahrheit und jeder nickt, wenn er das hört.

ABER: Wie macht man das? Wie finde ich mich selbst toll, wenn ich doch täglich meine Unzulänglichkeiten erfahre ...?

Weiter zu leiden ist manchmal einfacher, als zu handeln. Sich auf etwas Neues einzulassen, löst unbewusste Ängste aus und mobilisiert Widerstand.

Durch meine Familie, Beobachten, Nachfragen, Verstehenwollen, lange Gespräche mit Freundinnen, Seminare, Workshops, Ausbildungen, hunderte Auflösungsgespräche, viele viele Bücher, Meditationen und natürlich durch die Herausforderungen in meinem Leben usw. habe ich Erfahrungen und Erkenntnisse sammeln dürfen und sie in diesem Buch niedergeschrieben.

Die Information fließt durch mich durch und kommt komprimiert wieder ans Licht. Ich versuche, es so zu formulieren, dass sie jeder verstehen kann- möglichst knapp

und möglichst bildlich. Das ist mein Talent, welches ich gerne mit dir teilen möchte.

Ich selbst bin schon mit 15 Jahren angefangen, Bücher zu lesen, die mir erklärten, wie der Mensch „funktioniert“. Ich wollte wissen, warum Menschen so handeln, wie sie handeln. Meine Eltern haben sich oft gestritten und jeder von ihnen hat behauptet, mit dem anderen kann man nicht reden, er würde ihn nicht verstehen. Da dachte ich als Kind, dass einer von ihnen lügt.

Auch in anderen Situationen, wo Leute Drogen nahmen, mein Vater psychisch krank wurde oder meine Spielfreundin starb, wollte ich Antworten haben.

Das Leben gab mir Antworten. Das war oftmals eine harte Zeit für mich. Ich habe daraus gelernt und bin daran gewachsen. Diese Antworten möchte ich gerne mit euch teilen. Es gibt schon sehr viele Bücher, die als Lebensratgeber dienen. Über all diese Themen, die ich in diesem Buch anschneide, gibt es ausführliche Lektüre. Da viele Menschen aber wenig Zeit haben zum Lesen (oder andere Dinge für wichtiger halten anstatt sich diese Zeit dafür zu nehmen), habe ich alle Hinweise, die ich für wichtig halte, in **einem** Buch zusammengefasst. Ich habe sozusagen, die Essenz aus all meinen gelesenen Büchern in einem Buch zusammengefasst und die daraus entstandenen Erfahrungen und Erkenntnissen mit einfließen lassen. 2007 entstand meine erste Version. Diese hatte noch eine Seite mit Bild und eine mit Text. (Es sollte ein Bildband werden.) Dieses Buch ist mit mir gewachsen und darum hat es eine Weile gebraucht, bis es fertig wurde. Bis zum letzten Tag fielen mir noch Hinweise ein, die ich wichtig fand.

Die Energie der Erde erhöht sich ständig. Wir bestehen komplett aus Energie, wie Quantenphysiker uns erklären. Diese erhöhte Energie um uns herum fordert uns heraus.

Die Menschen merken, dass ihre alten Verhaltens-Muster nicht mehr funktionieren. Neue Verhaltens-Muster kennen sie nicht. Sie werden krank und viele bleiben es auch. Immer mehr Menschen werden depressiv oder haben ein Burnout. Daher wächst auch der Bedarf an „Mental Coaches“, wie sie oft genannt werden- also Lebensberater, die dir sagen, wie du deine Gedanken verändern kannst, damit dein Leben wieder funktioniert. Das kann man sogar als Studienfach belegen.

Die Energie wirkt in uns und wir wissen weder, wie sie wirkt, noch warum sie das tut. Immer mehr Unsicherheit und Verwirrung macht sich breit. Daher erkläre ich dir, was du in den verschiedenen Situationen tun kannst. Mir ist es wichtig, dir praktische Übungen und Hinweise zu geben, die du sofort umsetzen kannst.

Mir ist völlig klar, dass dich einzelne Hinweise anpicken oder provozieren werden. Möglicherweise hältst du mich auch für verrückt. Das ist gut! Genau an dieser Stelle gibt es Handlungsbedarf für dich! Möglicherweise bist du anderer Meinung als ich. Gut so! Warum denkst du anders darüber? Vielleicht brauchtest du genau diesen Moment, um mal darüber nachzudenken.

Und ich gebe dir das Werkzeug der Auflösungsgespräche mit auf deinen Weg. Ich arbeite schon seit vielen Jahren damit. Es hat schon viele Wunder vollbracht und löst deine Themen tatsächlich auf. Du bekommst dabei eine neue Sicht auf deine Lebenssituation.

Ich wünsche mir, dass Menschen, die dieses Buch lesen, AHA-Erlebnisse haben und dass sie denken: „So geht das also! Warum hat mir das niemand gesagt?“ Weil es bei uns noch nicht an allen Schulen das Fach "LIEBE" oder "GLÜCK" gibt, DARUM hat es keiner gesagt.

Es sind in diesem Buch umfassende Themen nur knapp und konzentriert dargestellt. Ich möchte Appetit auf mehr machen, den Samen säen, der dann irgendwann zur rechten Zeit aufgeht. Im Buchhandel und im Internet gibt es zu jedem Thema eine große Auswahl an Werken, mit denen man jede dieser hier gegebenen Anregungen vertiefen kann.

Ich stelle Behauptungen auf, die schon hundertfach in Büchern bewiesen wurden. Deswegen fehlen in diesem Buch ausführliche Erklärungen.

Nimm dir davon, was du brauchst! Den Rest lässt du einfach, wo er ist.

Glaube mir kein Wort! Probiere es einfach selber aus!

Mein Art, die Schriftgröße zu wechseln und zu betonen, ist unterschiedlich bei meinen Testlesern angekommen. Die ältere Generation hat es als abwechslungsreich und erfrischend anders empfunden. Die jüngere Generation hat es als chaotisch und überbetonend wahrgenommen. Durch die große Schrift fühlten sie sich angeschrien oder für blöd gehalten. Das liegt natürlich an jedem Leser selbst, wie er diese Art zu schreiben bewertet. Meine Absicht ist es, für Schnell-Leser wichtige Sätze hervorzuheben und Grundsätze deutlich zu machen. Ich wollte das Nachlesen zum späteren Zeitpunkt erleichtern. Und ich wollte die einschläfernde andauernde kleine Schrift vermeiden.

Nun wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen und Sich-selberfinden!

Alles Liebe!

Beate

# KAPITEL 1

## LIEBE IST ...



... DAS ZAUBERWORT, MIT DEM MAN ALLES IM LEBEN ERREICHEN KANN!

LIEBE ist die höchste Kraft auf Erden, die ALLES heilen kann, auch jede Krankheit.

LIEBE ist die einzige Religion auf Erden!

Fange JETZT an, dich selbst zu lieben, mehr braucht es nicht

...

Das bedeutet nicht, sich selbst als einzige Person wichtig zu nehmen und sich nur noch um sich selbst zu kümmern, sondern das bedeutet: Sich selbst mit ALLEN Schwächen/Schattenseiten und Stärken in Liebe anzunehmen!

DU bist etwas ganz BESONDERES!

Wer sich selbst liebt, so wie er eben ist, kann auch jeden Anderen so annehmen, wie er ist. Sich selbst (und somit alle anderen Menschen und alle Situationen annehmen, in die man geraten ist), 24 Stunden am Tag zu lieben, mehr braucht es nicht, um glücklich zu sein und auf alle Herausforderungen im Leben angemessen zu reagieren. Dann bist du am Ziel!

LIEBE IST ERLERNBAR!

BIST DU BEREIT?

Aus spiritueller Sicht gesehen, ist diese Aussage so falsch formuliert, denn du kannst Liebe nicht erlernen, weil DU AUS LIEBE BESTEHST! Den meisten Menschen ist es zu wenig bewusst, dass sie selbst pure Liebe sind!

Wenn du es schaffst, dich als Liebe zu erkennen und bewusst zu leben, wenn du es schaffst, alle Bewertungen und Erwartungen aus deinem Verstand loszulassen, Licht und Liebe in dich hineinzuatmen und einfach Liebe zu sein, brauchst du gar nicht mehr an dir arbeiten bzw. dir irgendetwas bewusst zu machen. Du bist am Ziel deiner Bewusstseins-Reise. Falls es dir zu wenig ist, dass dich jemand daran erinnert und dir sagt, dass du Liebe **bist** und dann bist du es einfach, dann kannst du lernen, dir der Liebe **in dir selbst bewusst zu werden!** Du kannst alle

Fähigkeiten, die du brauchst, um dich selbst als Liebe zu empfinden, erlernen!

LIEBE ist nicht nur die Energie, die dich beflügelt, sondern auch Nahrung, Heilung und Verbindung zwischen den Menschen. LIEBE bewertet und erwartet nichts. Liebe verteilt keinen Besitzanspruch für Partner. LIEBE IST!

Bist du ein liebesfähiger Mensch? Dann kannst du JEDE Person lieben! ALLE - nicht nur die netten und schönen, erfolgreichen Menschen. Auch unangenehmen Situationen, in die du geraten bist, kannst du als liebender Mensch annehmen.

Schau genau hin, statt dass du nur das Äußere im Leben oder das Äußere eines Menschen bewertest, fühle in den Menschen hinein!

Finde das Besondere! JEDER hat etwas Liebenswertes an sich. Besonders garstige Menschen schreien ganz laut nach LIEBE (und Aufmerksamkeit)!

Je mehr Schattenseiten du in dir selbst beleuchtest (die Seiten an dir, die du ablehnst) und erlöst hast, desto leichter fällt es dir, alle anderen Menschen zu lieben. Je mehr du bereit bist, dich tiefer einzulassen, dich deinem Schmerz zu stellen, desto leichter wird dein Leben.

Entdeckst du die LIEBE zu den einzelnen Menschen, entdeckst du die LIEBE zu DIR SELBST!

Wenn du dich der wahren Liebe öffnest, verbreitest du sie und sie kommt zu dir zurück!

Mach dich auf den Weg! BIST DU BEREIT?

LIEBE IST FÜR DICH WIE BENZIN FÜR DAS AUTO.

Es ist dir völlig klar, dass dir alles, was du mit Liebe/Freude tust, dir leicht fällt, zu tun.

Du hast Spaß dabei, bringst dich voll ein und erzielst so gute Ergebnisse.

Du gehst gerne zur Arbeit und bringst diese Energie mit nach Hause.

„Das Auto läuft.“

Hast du einen Job, den du nicht magst und anstrengend findest, ist es ungefähr so, als würdest du dein Auto schieben!

Du kannst eine ganze Weile schieben, aber irgendwann meldet sich dein Körper. Die ersten Symptome zeigen sich und ... werden ignoriert. Als nächstes wirst du so krank, dass du zu Hause bleiben musst und zum Arzt gehst. Du gehst trotzdem wieder zum Dienst. Änderst nichts.

Neue Alternative: Schau dir an, WAS dir an deiner Arbeit nicht gefällt UND: entscheide dich neu!

Sind es die Kollegen? Dann sieh dir an, welche LEKTIONEN sie für dich parat haben. Du darfst etwas von ihnen lernen. Sie begegnen dir an jeder neuen Arbeitsstelle auch. Denn du triffst überall nur auf Spiegel deiner selbst.

Ist es das niedrige Gehalt, das dich stört? Dein geringes Gehalt zeigt dir, was DU DIR wert bist! Ändere deine EINSTELLUNG zu dir selbst! Ist es die Art der Beschäftigung? Dann ERSCHAFFE dir eine neue Arbeitsstelle. Und zwar so: Stelle sie dir ganz genau vor!

Nimm einen Zettel und beschreibe sie (Aufgabengebiet, Raum, Gehalt, Kollegen, Bedingungen usw. ). Jeden Abend vor dem Einschlafen stellst du dir nun vor, wie es ist, wenn dieser Job eintrifft. Du kannst sogar schon die Freude spüren, wie es ist, wenn dein neuer Chef dir sagt, dass du die Stelle bekommen hast, all deine Freunde dir gratulieren. Allerdings: Zweifel stornieren deine Wünsche.

Wenn du z.B. glaubst: „Wer soll mich schon nehmen? Das wird sowieso wieder nichts mit dem Job!“,fang nochmal an!

Liebe ist Glückseligkeit und somit die höchste Energie, die wir in uns erschaffen können! So viele kleine Situationen können glückselige Momente in uns erzeugen:

- ein Sonnenaufgang (über dem Wasser)
- verliebt sein
- blühender Raps an einem Sonnentag mit strahlend blauem Himmel
- die ersten Knospen im Frühjahr
- ein Neugeborenes
- ein Glas kaltes Wasser nach einer Wanderung
- eine Umarmung
- ein Lächeln
- ein beglückender Geruch aus der Kindheit

Viele Situationen im Alltag können solche Momente auslösen.

Nimm sie bewusst wahr, lass sie in dein Herz hinein.

**ÜBUNG:** In dem Moment wo du dir dieses Glückseligen Momentes bewusst wirst, könntest Du einen Moment verweilen und diesen kurzen bescheidenen Moment bewusst wahrnehmen.

Am Ende eines Tages könntest du dich fragen welche Momente haben mir heute das Gefühl von Glückseligkeit gegeben?

Fange an, dich und deinen Tag, auch wenn er weniger schön war, wertzuschätzen und dafür dankbar zu sein.

**WICHTIG:** Respektiere dich auch dann, wenn dir diese Ideen am Anfang noch misslingen wollen. Nimm den nächsten Tag und versuche es erneut.

**ÜBUNG MACHT DEN MEISTER! UND DU BIST DER MEISTER DEINES LEBENS!**

**DU SCHAFFST ES!!!**

## KAPITEL 2

# DEIN GESAMTES UMFELD IST DAS SPIEGELBILD DEINER SEELE!



Du findest in ALLEM, was dir begegnet, immer nur DICH SELBST!

Wie erfährst du nun etwas über dich?

Du bekommst täglich Hinweise, über dich und deine Art zu Denken. JEDE Situation, die dir begegnet, zeigt dir ein Gefühl, das in dir ist. Sie offenbart Liebe, Freude, Wut, Enttäuschung, Angst, Sorge, Scham etc.

Bei unangenehmen Situationen finde heraus, wo dieses Gefühl tatsächlich hingehört. Woran erinnert es dich? Wann, in welcher Situation hast du es zum ersten Mal gespürt? Bedanke dich - du hast etwas über dich selbst erfahren! Du konntest eine Seite von dir erkennen, aussprechen und beleuchten!

Alle Erkenntnisse, die du über deine Familie, Freunde, Nachbarn, Arbeitskollegen usw. herausfindest, spiegeln DICH wieder. Sonst könntest du es gar nicht erkennen! Was Peter über Paul sagt, sagt mehr über Peter als über Paul aus! Das wussten schon unsere Großeltern!

Auch, wenn du jemanden bewunderst, hast DU dieses Besondere in DIR!

Wenn jemand dich schlecht behandelt, dann wisse: Der andere gibt dir das, was du dir selbst gibst und nicht das, was DU IHM gegeben hast.

„Was hab ich alles für denjenigen getan und nun ist er so schlecht zu mir!“ denkst du vielleicht.

Derjenige zeigt DIR, wie schlecht du mit DIR SELBST umgehst. Und das ist ein echter LIEBESDIENST!

Du findest, der andere lügt? Wo belügst du dich selbst?

Du empörst dich, dass jemand klaut? Wo beraubst du dich selbst? USW.

DU bist diejenige/derjenige, die/der sich verändern muss - niemand sonst! (und zwar: deine Einstellung zu den Dingen/Situationen) Wenn du nun erkannt hast, dass dein Gegenüber dir dein Spiegelbild gezeigt hat und du dich selbst erkannt hast, ändert das natürlich noch nichts an dem Verhalten des Menschen, das dir aufgefallen ist.

Es ist möglich, dass dieser Mensch dir dieses Verhalten dir nun gar nicht mehr zeigen braucht, weil du deine Lektion gelernt hast. vielleicht verhält er sich auch trotzdem

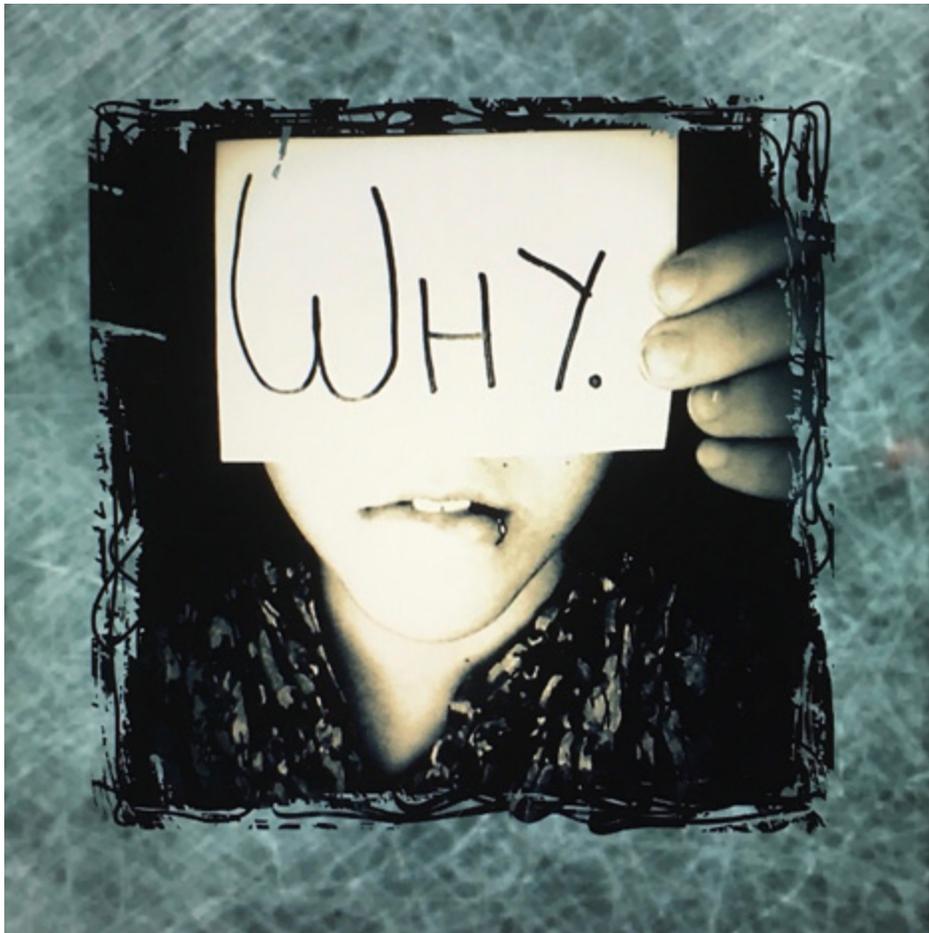
weiterhin so, aber es ist dir egal geworden. Oder dir begegnet dieser Mensch nun kaum noch. Alles ist möglich.

Über Selbsterkenntnis gelangst du zur Meisterschaft!

**BIST DU BEREIT?**

## KAPITEL 3

### WARUM?



Fragst du dich manchmal, warum Menschen sich so oder so verhalten? Warum tut einer "so etwas"?

Du kannst das Verhalten anderer stundenlang analysieren. Am Ende kommt dabei heraus, dass der Mensch sich nach Liebe, Anerkennung und Applaus sehnt. Dafür tut er ALLES

**Liebe ist das höchste Ziel, welches man im Leben erreichen kann! Alles im Leben strebt dem Höheren zu.**

Ohne Liebe ist ein Mensch wie eine Blume ohne Wasser. Mit Liebe und Anerkennung blüht der Mensch auf und alles in seiner Umgebung mit ihm!

Sogar ablehnende bestrafende Zuwendung ist besser als gar keine Aufmerksamkeit! Es gibt viele verletzte Seelen, die durch Ablehnung und "Sich-nicht-gesehen-fühlen" entmutigt wurden und dann selber zu Zerstörern wurden.

Egal welche Situation Du erlebst, betrachte sie frei von Bewertungen. Sie ist weder gut noch schlecht. Es ist einfach eine Erfahrung. Sie löst unterschiedliche Gefühle aus - schöne oder auch weniger schöne, aber alle sind wichtig für dich.

Die Frage nach dem "WARUM?" oder besser: "Warum eigentlich NICHT?" bringt dich deinem Ziel näher: Bei jedem „NEIN“ oder „GEHT NICHT“ frage dich:

Was muss sich ändern, damit es doch funktioniert?" Werde kreativ! Werde Jäger nach Antworten!

Das Universum beantwortet dir alle deine Fragen! Allerdings bekommst du auch Antworten, auf Fragen, auf die du lieber keine Antwort hättest. Wenn du zB. total empört fragst: „Wie kann man denn nur so blöd sein? Wie kann einem denn so etwas passieren?“ Warte eine Weile und dir passiert das Gleiche und dann kennst du die Antwort.

Finde die Antworten! Sie sind alle in dir!

In der Stille kannst du sie hören, sehen, fühlen!

**Beginne auf deine innere Stimme/deine Intuition zu hören!**

Vertraue!

**BIST DU BEREIT?**

## KAPITEL 4

### ANNEHMEN



Alle deine Probleme und Herausforderungen in deinem Leben entstehen durch ein NEIN!

**Alles, was jetzt da ist, darf auch da sein - weil es ja schon DA IST!** Ich kann es nicht mehr ändern.

Es IST schon! Alles, was ich anders haben will, als es jetzt ist, ist ein NEIN! Es ist natürlich völlig unlogisch, es anders haben zu wollen. Der Zug ist weg, das Geschäft zu, das Auto steht vor mir (im Stau), ich komme nicht einen Schritt

weiter, der Termin/Reifen ist geplatzt, der Pullover verkauft, die Schüssel kaputt, der Gast ist nicht gekommen.

Wenn du es ändern kannst, mach dich auf den Weg!  
ÄNDERE ES! Lege alle Energie in deinen Lösungsversuch hinein!

Wenn es sich nicht ändern lässt, ändere deine Einstellung zu den Dingen.

Kämpfst du dagegen an, schimpfst und jammerst (beschwerst dich), bist du im Widerstand! Das ist in Ordnung. Erkenne es und sage: „Ich bin im Widerstand! Und ich erlaube mir, so lange im Widerstand zu sein, wie ich es will!“

Danach kannst du neue Entscheidungen treffen!

Schau, was dich daran so ärgert und wie du es dir erschaffen hast.

Ein (Seelen)Teil in dir war mit dieser Situation einverstanden.

**Alles, was jetzt ist, spiegelt dich wider.** All´ das will jetzt in deinem Leben sein, um dich wachsen zu lassen. Und für diese Herausforderungen hast du alle Werkzeuge, alles Wissen, alle Unterstützung, alle Hinweise eingesammelt, die du brauchst, um diese bestehen und meistern zu können.

Sprich laut aus, was du jetzt in dieser Situation brauchst, um sie lösen zu können. Dann kann das Universum dich dabei unterstützen. Hinterher weiß man immer, wozu es gut war.

Nimmst du die Situationen in deinem Leben so an wie sie sind, wird dein Leben leichter: Die teure Vase ist heruntergefallen, du stehst im Stau, dein Kind ist krank, dein Partner ruft nicht an, die Torte ist platt. ES IST WIE ES IST.

JA zum Leben zu sagen, ist FREIHEIT!

Damit wirst du FREI vom LEIDEN! Jedes NEIN ist ein Festhalten am Schmerz.

JEDEN AUGENBLICK SO ANZUNEHMEN, WIE ER JETZT IST, DAS IST DER WEG ZUM ZIEL!

Beim JA zu der jeweiligen Situation öffnest du dich dem Augenblick. Beginne täglich kleine Dinge anzunehmen, die anders laufen, als geplant. Dann kannst du es auch später mit größeren Katastrophen (die dann gar keine mehr für dich sind).

**Annehmen in großen Dingen erfordert große Hingabe und somit auch Vertrauen!**

Du wirst gelassener! Es ist, wie es ist. Diese Tatsache bleibt!

Mach jetzt das Beste für dich und andere daraus!

URTEILEN und BEWERTEN sind Formen des NEINs zum Leben: Wer verurteilt, klagt sich selber an. Wer bewertet, bewertet sich selbst. Wenn ich mich ärgere, ärgere ich immer MICH SELBST! Das Gleiche gilt für das „Sich beschweren“.

Das Leben nimmt zu, wenn das Urteilen abnimmt!

„SICH SORGEN MACHEN“ ist ein NEIN ZUM LEBEN!

Das „Sichsorgen“ kann man auch als „geistige Umweltverschmutzung“ bezeichnen, weil es die Energie im Universum belastet. Sorgst du dich unberechtigterweise, weil DOCH am Ende alles gut ausging, dann zahlst du Zinsen für einen Kredit, den du gar nicht aufgenommen hast. **Sichsorgen ist ein Energiedieb!**

(NEGATIVE) KRITIK ist die Botschaft des NEINs. Konstruktive Kritik ist eher ein Feedback, also eine Rückmeldung. Hier ist tatsächlich nur die tadelnde Kritik gemeint. Damit verändert man weder einen Menschen zum Positiven noch eine Situation. Die Menschen wachsen/lernen TROTZ der Kritik

(ihrer Lehrer) statt WEGEN ihr! Unerwünschte Ratschläge sind „Schläge“ statt Rat!

LIEBE UND ANNAHME BRINGEN VERÄNDERUNG! Sage: „JA, es ist, wie es ist. Ich bin bereit, diese Situation so anzunehmen, wie sie ist.“ In Situationen, die sehr schmerzhaft für dich sind, gebe dich dem Schmerz hin! Gehe tief dort hinein. Spüre die Leere! Irgendwann entsteht der Frieden/eine innere Weite in dir.

UNGEDULD entsteht dadurch, dass man die Dinge anders haben will, als sie jetzt sind. Warten, die Dinge sich entwickeln und wachsen lassen, macht vielen Leuten zu schaffen. Dabei kann man in der Zeit gut Energie tanken, sich ins JETZT versetzen, dann wartet man gar nicht mehr. Man Erlaubt, dass die Dinge sich entwickeln dürfen.

**Nur, wenn wir JA sagen (erlauben), dann kann sich auch etwas verändern!**

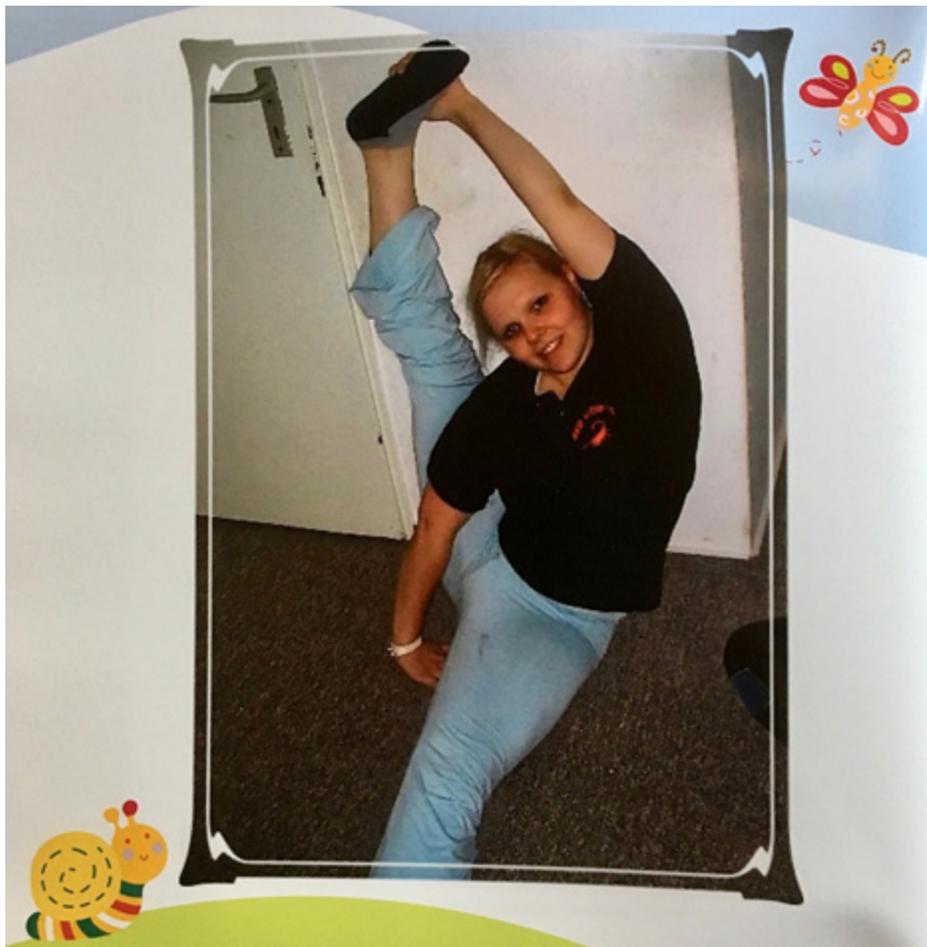
ERST die ANNAHME, DANN öffnete sich die Tür für dich (Wenn du etwas verändern willst)!

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER.

DU SCHAFFST ES!

# KAPITEL 5

## DEIN KÖRPER



Fange an, Dich und deinen Körper zu lieben! Finde deine eigene Schönheit!

Wenn DU DICH nicht liebst, wer soll es dann tun?

**Die Liebe macht dich schön!**

Sie gibt dir Ausstrahlung! Und DAS ist die WIRKLICHE Schönheit! Alles andere entspringt dem

Bewertungsmaßstab deines Egos, dem Zerrspiegel deines Egos, wie „Schön“ auszusehen hat.

Das Ego/der Verstand in dir meint aber nur deine äußere Hülle.

Es ist völlig egal, ob du zu viel wiegst oder zu wenig. Es ist egal, ob du zu groß bist oder zu klein, ob dir ein Arm fehlt oder ein Bein. VÖLLIG UNWICHTIG!!!

Es gibt sehr erfolgreiche Models, die mit ihrem Anderssein viel Geld verdienen.

Es sind alles nur Äußerlichkeiten, die DU BEWERTEST!

Finde DEINE Schönheit! DU BIST SCHÖN!

Erst kommt die Annahme, dann öffnen sich weitere Türen. Wenn es dir noch schwer fällt, dich schön zu finden, fange damit an, dich dem Gedanken zu öffnen, dass du in Ordnung bist so wie du bist.

Du hast dir deinen Körper selber erschaffen. Er ist das Spiegelbild deiner selbst.

Deine Gedanken, Gefühle, deine Einstellung zum Leben, Worte und Taten haben ihn zu dem gemacht, was er jetzt ist. Die Anfänge liegen natürlich in deiner Kindheit, aber jetzt bist du für dich und deinen Körper verantwortlich. Du kannst jederzeit anfangen, das zu ändern. Bist du bereit?

Dein Körper will regelmäßig gepflegt werden. Er braucht viel zum Trinken (2-3 Liter pro Tag, denn er besteht zum Großteil aus Wasser). Gib ihm Nahrung, die er verträgt. Gib ihm Ruhepausen, die er braucht und Sorge für ausreichend Bewegung, bei der du Spaß hast - am besten an frischer Luft. Lebensfreude, die dein Herz öffnet, lässt hilfreiche Energie zur Regeneration deiner Zellen herein. Fühle in dich hinein und erforsche, was deinem Körper wirklich gut tut!

Dann hast du einen Körper, in dem sich deine Seele wohl fühlt, wo sie wachsen kann und die Energie in dir fließen kann. Das erhöht die Liebesenergie in dir!

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER!

DEIN KÖRPER IST DAS SPIEGELBILD DEINER SEELE  
Der Körper ist der Tempel deines Geistes.

Jedes Unwohlsein, jede körperliche Beschwerde weist auf ein Ungleichgewicht der geistigen Gesetze hin.

Es ist ein deutlicher Hinweis!

Jede Krankheit stammt aus einer Verletzung des Gesetzes der Liebe zu Dir selbst!

Deine Gedanken (Geisteshaltung/ Überzeugungen ) sind es, die dich krank machen und wieder gesund!

Es geht darum, an seinen Körpersymptomen zu lernen und zu wachsen. Es geht darum, hinter die Symptome zu schauen. Was will dir dein Körper damit sagen?

Was hast du (zu viel)? Was fehlt dir wirklich? Finde es heraus! Lektüre dazu gibt es reichlich. Mit jedem Krankheitssymptom verdeutlicht dir dein Körper deine Situation.

Zum Beispiel:

Hast Du Schnupfen, dann hast Du die Nase voll von irgendetwas und brauchst eine Pause. Stellen oder Verletzungen an den Händen sagen etwas über deine Handlungsfähigkeit aus.

Hustest du, bellst du gegen irgendeine Situation gegen an (zeigt dir deinen Widerstand)

Sogar jeder einzelne Finger hat eine Bedeutung:

- Daumen: Sich sorgen (zu viel Grübeln)
- Zeigefinger: Angst haben, sich unsicher fühlen
- Mittelfinger: Aggressionen zeigen sich, Leidenschaft

- Ringfinger; Trauer, seelischer Schmerz
- Kleiner Finger: deine Rolle in der Familie

An den Füßen oder Knien weisen sie auf einen Weg, der vielleicht schmerzhaft ist oder nicht gegangen werden will.

Darmprobleme weisen immer auf ein Mutterthema hin, denn die Mutter ist verantwortlich für die Nahrung des Kindes. Sie hat dich als Kind genährt (physisch und emotional) oder eben nicht.

Tinnitus (ständige Ohrgeräusche) bedeutet zu viel Anspannung in deinem Körper- Stresssymptome.

Wenn du krank geworden bist, hast du auf der seelischen Ebene ein Thema, das dir dein Körper zeigt. Auf der Körperebene brauchst du natürlich auch (bei einer Erkältung z.B.) Keime. **Jeder NIMMT sich den Keim, den er gerade braucht.** Das Thema „Du hast mich angesteckt!“ ist eine Illusion. Man kann gar keinen Menschen anstecken, der die Erkältung gerade nicht braucht. Erkältungen entstehen fast immer aus Energiemangel. Mit dem Energie-Tanken verschwindet so eine Erkältung sogar innerhalb von Stunden wieder. Kommt allerdings noch Fieber dazu, will auch noch das Thema Wut und Angst angeschaut werden.

**Übung:** Du kannst dich ruhig hinsetzen/legen und dir bewusst machen, dass du in Sicherheit bist. Sage zu dir selbst: „Hier und jetzt, in diesem Moment bin ich in Sicherheit!“ Du kannst bei dem nächsten Ausatmen alle Stresshormone aus dir heraus pusten. Das machst du so lange, bis du dich ruhig und entspannt fühlst. Diese Übung kannst du immer wieder machen.

Kinder (bis etwa 12 Jahre) stellen sich ihren Eltern als Abnehmer/Ventil ihrer Energie zur Verfügung. Das ist der Grund, warum sie ihre Eltern manchmal provozieren und den Ärger auf sich ziehen. Sie merken, dass die Eltern unter

Spannung stehen. Aber sie tragen auch deren Themen für sie mit (werden für ihre Eltern krank) Das tun sie aus Liebe!

Kinder zeigen die Überzeugungen der Eltern nach außen-machen diese sichtbar. Auch das tun sie aus Liebe zu ihren Eltern.

Auch Haustiere sind gerne bereit dazu, Energien, die sie jeden Tag bekommen, im Außen sichtbar werden zu lassen. (Da bekommt z.B. ein Haustier Epilepsie. Das brauchen die Tiere in der Natur nicht.)

Das wichtigste für den Körper ist, dass (außer der Atmung natürlich) die Hirnflüssigkeit (der Liquor) blockadefrei durch deinen Körper fließen UND dass die Nervenimpulse blockadefrei ihren Weg finden. Eine cranielle Behandlung hilft (osteopathisch die Schädelknochen entspannen). Dabei werden die Liquor-Wege geweitet und die Nervenbahnen im Kopf entspannt.

Beides kommt wieder besser in den Fluss. Verengungen im Kopf und im Nacken sind der Auslöser für sehr viele Krankheiten und dort kann man sie auch lösen.

Dein Liquor enthält kleinste Teilchen (die nur mit hochentwickelter Technik zu sehen sind). Sie tragen alle deine Erkenntnisse, Erfahrungen, Gefühle, Gedanken, dein Wissen und gelangen überall in deinen gesamten Körper. Darum hat dein Körper alle Antworten in dir. Und das ist der Grund, warum dein Körper durch z.B. kinesiologische Muskeltests (Tests aus der Wissenschaft der Motorik/Bewegung) Antworten geben können.

Dann finde heraus, warum du so unter Anspannung stehst. Auslöser können Situationen sein, die schon vor langer Zeit gewesen sind, du aber unbewusst immer noch das Gefühl hast, dass da noch etwas ist, was du noch klären/lösen möchtest.

In solchen Beispielen spricht Dein Körper mit dir.

**Frage dich bei Krankheit: Wohin führt/wozu zwingt sie mich?** Ist es womöglich, weil ein Teil in dir sich endlich mal auszuruhen möchte? Bist du so aktiv, weil du es vermeiden möchtest, über dein Leben nachzudenken?

Auf einmal zwingt dich ein gestauchter Fuß, eine Grippe zu Bettruhe, zur Untätigkeit. Und dann bleibt dir nur noch das Nachdenken.

**Oder: Woran hindert sie mich?** Hindert sie mich daran, zur Arbeit zu gehen, wo ich gar nicht mehr hingehen möchte? Oder hindert sie mich daran, eine Aufgabe/Verabredung lassen zu können, die ich sowieso nicht machen wolltest?

Deine Gedanken erschaffen diese Blockaden. Und sie können die Blockaden auch wieder lösen.

Es gibt viel über Dich zu entdecken, finde es heraus!  
FANGE HEUTE DAMIT AN! Bist du bereit?

# KAPITEL 6

## ATMUNG



Atem ist Leben.  
Atmen ist Nehmen und Geben.

Die Atemluft verbindet uns mit allen Lebewesen auf der Erde.