

ANDREA TAP

THE
LIGHTFLOW
WILLST DU GLÜCKLICH
SEIN IM LEBEN...?

Über die Autorin

Andrea Tap ist Mutter von zwei Kindern, Graphik-Designerin und seit 2010 als Heilpraktikerin und Hypnotherapeutin in eigener Praxis in Hamburg tätig.

Sie gibt Meditations-Workshops und konnte schon vielen Menschen durch ihre einfühlsame und fachkundige Arbeit helfen.



Mit 17 Jahren hatte sie eine tiefgreifende Erkenntnis, die sie auf den Weg in die Einheit gebracht hat. Ihr Herzenswunsch ist es, den Leserinnen und Lesern dieses Buches den Weg ins Glück zu ebnen, um das eigene Licht leuchten zu lassen.

INHALT

EINLEITUNG

- ... TRAGE BEI ZU ANDERER GLÜCK!
- ... SEI FREUNDLICH!
- ... ERWACHE!
- ... KOMME ZURÜCK IN DIE EINHEIT!
- ... AKZEPTIERE, WAS IST!
- ... ACHE AUF DEINEN KÖRPER!
- ... SCHLAFE GUT!
- ... ERKENNE, WER DU WIRKLICH BIST!
- ... KOMME WIEDER NACH HAUSE!
- ... LAUSCHE DER STILLE!
- ... ERKENNE PROBLEME ALS GESCHENK!
- ... VERÄNDERE DIE URSACHE, NICHT DIE WIRKUNG!
- ... ERHÖHE DEINE FREQUENZ!
- ... ACHE DARAUF, WER UND WAS DIR GUT TUT!
- ... ERSCHAFFE NEUE REALITÄTEN!
- ... MEHR SEIN ALS TUN!
- ... FOKUSSIERE DICH!
- ... ÜBERNIMM VERANTWORTUNG FÜR DICH SELBST!
- ... ERKENNE DIE VERBORGENE SCHÖNHEIT!
- ... GEH' IN DEIN HERZ!
- ... BLEIBE LEICHT UND MÜHELOS!
- ... MANAGE DEINE ERWARTUNGEN!
- ... VERLICHTE MATERIE, WERDE GRENZENLOS!
- ... ERKENNE DIE ESSENZ IN ALLEM, WAS IST!
- ... VERSUCHE NICHT, ANDERE ZU VERÄNDERN!

... TRIFF ENTSCHEIDUNGEN!
... WECHSLE VON EINSAM ZU ALLEIN!
... KÜMMERE DICH UM DAS, WAS DIREKT VOR DIR IST!
... VERGIB!
... ÜBE OFFENHEIT!
... SEI DER HIMMEL UND NICHT DAS WETTER!
... SEI GEDULDIG!
... ERKENNE DAS LEBEN ALS FLUSS!
... GIB DEINEM LEBEN SINN UND STRUKTUR!
... ERKENNE DEIN GLÜCK!
... SCHAFFE KLARHEIT!
... KONSUMIERE BEWUSST!
... DO NOT TELL YOUR STORY!
... ELIMINIERE ZWEI DINGE!
... FANG JETZT AN!
... SEI FLEXIBEL!
... STOPPE DIE GLORIFIZIERUNG DES STRESSES!
... SEI DANKBAR!

EINLEITUNG

Willst Du - *wirklich?* - glücklich sein im Leben? Eine Frage, auf die bestimmt alle Menschen erst einmal „Ja, natürlich!“ antworten würden. Vielleicht sogar etwas entrüstet, weil es doch selbstverständlich ist, dass man glücklich sein will. Und mit Sicherheit ist es auch das Streben aller Menschen, auch wenn sich Glücklich-sein für jeden anders definiert. So war und ist es auch im Grunde genommen immer die erste Reaktion meiner PatientInnen, wenn ich diese Frage stelle. Gleich danach kommt aber der Einwand, dass das ja nur von kurzer Dauer sein kann und dauerhaft nicht möglich sei. Und schwupps, kommen wieder die Gründe und Probleme auf den Tisch, warum das nicht wirklich geht - mh, das sehe ich anders ...

Die Grundvoraussetzung für ein glückliches Leben liegt in uns selbst. Wir können das Leben als unseren Feind sehen, der uns ständig mit Problemen belastet und uns nur Ärger bringt. Wir können es aber auch als unseren Freund betrachten, der uns hilft zu wachsen und zu erwachen. Probleme werden dafür genutzt, Herausforderungen anzunehmen und sich immer neu auszurichten. Jeder problematische Mensch, der einem begegnet, kann als „Übungsmensch“ gesehen werden und so bekommt jede Situation etwas Konstruktives. Wir lernen daraus, wachsen und bleiben so in einer positiven Grundhaltung. Ist das Leben unser Freund, nehmen wir es an, lächeln und vertrauen, dass wir es wert sind, vom Leben gut behandelt zu werden.

In diesem Wegweiser geht es in erster Linie darum, in eine höhere Schwingung zu kommen, um das Leben neu betrachten zu können. Die eigene Schwingung ist maßgeblich daran beteiligt, wie wir uns fühlen und was uns das Leben widerspiegelt.

Es besteht die Möglichkeit, dieses Buch auf unterschiedliche Arten zu lesen. Das erste Mal lässt es sich gut chronologisch durchlesen. Und jedes weitere Mal des Lesens bringt neue Erkenntnisse und neues Verständnis mit sich, passend zur eigenen Entwicklung. Eine andere interessante Methode ist, einfach eine Seite aufzuschlagen. Oder mit geschlossenen Augen auf ein Kapitel im Inhaltsverzeichnis zu tippen und sich diesem Thema intensiver zu widmen - das Unterbewusstsein führt so zu den richtigen Bereichen.

Passend zu den Überschriften gibt es ein Kartenset (www.andreatap.de), so dass bei gewissen Fragestellungen eine Karte gezogen werden kann, dessen Titel dann ein Kapitel im Buch darstellt und bei der Bearbeitung der Frage helfen kann. So kann dieses Buch, auch in Kombination mit dem Kartenset, ein langfristiger Begleiter werden, um das Leben mit Leichtigkeit und Lebensfreude zu meistern.

Es könnte aber auch als eine Art Kochbuch verstanden werden, in dem alle Kapitel die Zutaten eines Rezeptes darstellen, die ein schmackhaftes Menü für ein gutes Leben zaubern, so wie es schon Catharina Elisabeth von Goethe, die Mutter von Johann Wolfgang von Goethe, wie folgt empfahl:

MAN NEHME

von Catharina Elisabeth von Goethe

Man nehme 12 Monate,

putze sie ganz sauber von Bitterkeit,
Geiz, Pedanterie und Angst,
und zerlege jeden Monat in 30 oder 31 Teile,
so dass der Vorrat genau für ein Jahr reicht.

Es wird ein jeder Tag einzeln angerichtet aus einem
Teil Arbeit und zwei Teilen Frohsinn und Humor.

Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu, einen
Teelöffel Toleranz, ein Körnchen Ironie und eine Prise Takt.

Dann wird das Ganze sehr reichlich mit Liebe übergossen.

Das fertige Gericht schmücke man mit einem
Sträußchen kleiner Aufmerksamkeiten und
serviere es täglich mit viel Heiterkeit!

In diesem Sinne: willst Du - *wirklich?*- glücklich sein im
Leben? Dann kannst Du diese goldenen Regeln anwenden -
Du wirst sehen, wie sich Dein Leben verzaubert ...

... TRAGE BEI ZU ANDERER GLÜCK!

„Willst Du glücklich sein im Leben, trage bei zu anderer Glück, denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück.“ Offensichtlich wurde in der Familie von Goethe viel über ein glückliches Leben nachgedacht. Denn diese Weisheit ist von J. W. von Goethe, und sie ist nicht nur ein alter Poesie-Album-Spruch. Er hat eine echte tiefgehende Bedeutung und spricht ein universelles Gesetz an. Das Gesetz des Gebens und Nehmens. Wenn wir nichts geben, können wir nichts empfangen – wir haben dann quasi keinen Platz in uns. Der Platz wird geschaffen, in dem wir etwas heraus geben, so dass so auch wieder etwas hereinkommen kann.

Wenn wir jemandem eine Freude machen, ihm zu seinem Glück verhelfen, verbessern wir dadurch sein Wohlbefinden und erhöhen seine Schwingung. Aber nicht nur das: wir erhöhen auch automatisch unsere eigene Schwingung. Wir sind erstens sowieso schon in einer erhöhten Frequenz, weil wir freundlich sind, andere unterstützen und ihnen zu ihrem Erfolg, ihrer Gesundheit oder Wohlbefinden verhelfen. Und zweitens fließt uns automatisch mehr davon zu. Hier verbindet sich das Gesetz des Gebens und Nehmens mit dem Gesetz der Resonanz. Schwingen wir auf der Frequenz der Freude und der Harmonie, alleine weil wir jemand anderem eine Freude gemacht haben, sind wir in der Resonanz, davon noch mehr anzuziehen. Anders ausgedrückt: wenn ich wahrhaftig mit Freude gebe und helfe, bekomme ich das zurück. Nicht unbedingt aus der gleichen Richtung, aber wir erhalten es mit Sicherheit. Hier ist es jedoch von entscheidender Bedeutung, dass wir etwas

geben ohne Hintergedanken oder Pflichtgefühl. Wir dürfen beim Geben nicht erwarten, dass es zurück kommt oder dass wir in dieser Haltung sind, nach dem Motto: ah, wenn ich jetzt ein Geschenk mache, dann kommt es zu mir zurück. Oder noch schlimmer, wir schenken zwar etwas, weil wir denken, es gehört sich so, aber in dem Geschenk steckt keine Liebe. Es soll nur einen Zweck erfüllen. Ein klassisches Beispiel ist ein Ehemann, der seiner Frau nach vielen Ehejahren zu Weihnachten ein Schmuckstück bei dem Juwelier seines Vertrauens einpacken lässt, um es dann seiner Frau zu schenken mit den Worten: „Du kannst es auch umtauschen, Schatz.“ So eine Geste macht eher traurig als glücklich. Dann hat sich dieses Geschenk ins Gegenteil gekehrt und bringt kein Glück. Dem Beschenkten nicht und auch nicht dem, der schenkt. Ein Geschenk, was nicht von Herzen kommt oder mit reiner Freude gemacht ist, ist mit Mangelbewusstsein aufgeladen. Auch diese Energie kommt als Resonanz zurück. So ist es im Kleinen wie im Großen. Wir sollten uns also immer vorher darüber bewusst sein, in welcher Haltung wir sind, wenn wir geben. Was denken und fühlen wir, wenn wir z. B. ein Geschenk besorgen. Ist es von Pflicht erfüllt? Oder macht es uns Spaß? Auch, wenn wir anderen einen Gefallen tun, sollten wir darauf achten, dass wir es in einer Energie der Leichtigkeit und Freude tun oder zumindest frei von negativen Gedanken. Ich denke da gerade an meinen Sohn, der nicht immer voller Freude ist, wenn er mir einen Gefallen tut und den Müll rausbringen soll. Aber er merkt schnell, dass es ihm viel mehr Spaß macht, wenn er gute Laune dabei hat. So kann sich im Geben nämlich das wahre Geschenk entfalten, die Freude. Mit dem positiven Effekt der Resonanz – eine absolute Winwin-Situation.

Ich persönlich finde es wichtig, immer eine kleine Aufmerksamkeit dabei zu haben, wenn ich irgendwo eingeladen bin und versuche dies auch meinen Kindern

beizubringen. Das muss überhaupt nicht viel sein, es geht wirklich nur um die Geste und die Energie, die darin enthalten ist. Es macht mir einfach Spaß, schon mit Freude einen Blumenstrauß für meine Eltern zu besorgen und ihn beim Hereinkommen zu überreichen. Habe ich einmal keine Lust, was so gut wie nie vorkommt, dann lasse ich es. Dann überbringe ich ein Geschenk in Form eines Kompliments oder einer anderen Geste von Herzen, aber zu einem Zeitpunkt, der für mich wahrhaftig ist.

Gebt, so wird euch gegeben. Ein voll, gedrückt, gerüttelt und überflüssig Maß wird man in euren Schoß geben; denn in dem Maß, da ihr messet, wird man euch wieder messen.

Jesus, Lukas 6,38

Es gibt hierzu eine Bibelstelle, in der Jesus sagte: „Gebt, so wird euch gegeben. Ein voll, gedrückt, gerüttelt und überflüssig Maß wird man in euren Schoß geben; denn eben mit dem Maß, da ihr mit messet, wird man euch wieder messen.“

So haben Jesus und Goethe etwas gemeinsam. Sie vermitteln uns, dass wir alle auf einer höheren Ebene miteinander verbunden sind.

Geben und Nehmen sind in der Dualität Gegensätze. Oberflächlich betrachtet, hat Geben mit Verlust zu tun und Nehmen mit Fülle. Schaut man aber tiefer, sind sie zwei Seiten einer Medaille und sind am Ende eins. In dem Moment, in dem ich etwas gebe, (wie gesagt: allerdings ohne etwas als Gegenleistung zu erwarten, sonst ist es mit Mangel gefüllt) bin ich mit der universellen Fülle und

bedingungslosen Liebe verbunden. Mir fließt augenblicklich die Frequenz dieser Energien zu, plus die Frequenz der Freude. Das heißt, wir geben etwas und bekommen sofort eine Schwingungserhöhung, die wiederum weitere Fülle und Synchronizitäten nach sich zieht.

Das *Annehmen* ist jedoch genauso wichtig, um sich in die Frequenzen der hohen Emotionen einzuschwingen. Aus vollem Herzen und dankbar annehmen zu können, ist die gleiche Energie wie die des Gebens. Nur andersherum. Dankbarkeit und wahre Freude beim Annehmen und Schenken bringen alle an der Situation Beteiligten in einen Flow. Geben und Nehmen sind in ihrer Wirkung abhängig von der in ihr geladenen Energie. Sind sie in Harmonie, will heißen, dass ich in meinem Geben und Annehmen keinen Unterschied mache, kann sich die Fülle entfalten. Nutze ich jedoch andere aus und ich nehme nur, entsteht ein Ungleichgewicht und die Energie kippt. Das gleiche passiert, wenn jemand nur gibt und nicht annehmen kann. Mangel entsteht auf einer Seite und auf Dauer wird sich Disharmonie einstellen.

Pleasure is the beginning and the end of living happily.

Epicurus

Goethe spricht von Freude, die wir geben und die ins eigene Herz zurückkehrt. Auch Epicurus sagte einst: *Freude ist der Anfang und das Ende, um glücklich zu leben.*

Meiner Meinung nach ist auch Freundlichkeit ein Ausdruck der Freude, die wir teilen ... deshalb gilt auch: Willst du glücklich sein im Leben, ...

... SEI FREUNDLICH!

Freundlichkeit ist ein Zaubermittel, um seine Schwingung und die der Umwelt anzuheben und um eine magische Ausstrahlung zu bekommen. Wir versetzen uns und andere in eine Stimmung, die von vornherein davon ausgeht, dass wir alles erst mal so annehmen wie es ist und allem offen begegnen. Diese Haltung ist von Grund auf die eines offenen Herzens. Dies gilt nicht nur anderen Menschen gegenüber, sondern auch ganz besonders für sich selbst. Zu oft lehnen wir uns selbst ab, gehen hart ins Gericht und verurteilen uns still und heimlich – ein nicht sichtbarer oder hörbarer Prozess und deshalb auch oft schwierig zu erkennen. Wie unfreundlich wir mit uns selbst sind grenzt nicht selten an psychischer Misshandlung, nur dass es niemandem auffallen würde. Unsere eigenen Fehler wiegen manchmal so schwer, dass wir den Blick gar nicht mehr davon abwenden können. Immer wieder gehen wir gedanklich in das hinein, was wir hätten besser machen können, ärgern uns über die nicht genutzte Chance oder das „falsche“ Handeln. Oder auch über unsere inneren Gefühle, die einfach so als Wut oder Ärger auftauchen und die wir doch eigentlich schon längst als „spiritueller“ Mensch hinter uns gelassen haben müssten. Diese „unschönen“ Gefühle sollen keinen Platz in uns haben und wir bewerten uns sofort als negativer Mensch. Interessant ist, dass sich diese unterdrückten Gefühle oftmals in unserem Gegenüber spiegeln. D. h. uns ist die eigene Wut gar nicht bewusst und unser Partner oder Freund/Freundin sind aus unerfindlichen Gründen uns gegenüber aggressiv. Mit anderen Worten, sie spiegeln unsere unterdrückte Wut und bringen sie zum Vorschein.

Sich selbst diese Gefühle mit Freundlichkeit und Milde einzugestehen hat eine heilende Wirkung, die uns nur authentischer macht. Alles, was in uns ist, mit einem offenen und freundlichen Herzen anzunehmen bedeutet, sich selbst der beste Freund zu sein. Und auf dieser Basis lassen sich wahrhaft gute Beziehungen aufbauen, die auch die bedingungslose Liebe im anderen sieht und aktiviert.

Freundlichkeit ist kein Akt. Es ist ein Lebensstil.

Japanische Weisheit

Indem wir freundlich sind, geben wir etwas in die Welt. Wir geben auf eine ganz natürliche und mühelose Art, ohne etwas dafür zu verlangen. Und gleichzeitig greift auch hier das Gesetz der Resonanz – das Leben gibt uns das zurück, was wir ihm entgegenbringen. Sind wir dem Leben gegenüber freundlich gestimmt, so ist es auch freundlich zu uns. Wir setzen durch unsere Freundlichkeit eine permanente Ursache an unser Leben und verursachen so eine dauerhaft gute Wirkung. Quasi ein Dauerauftrag an das Leben.

Ein Lächeln oder ein freundliches Wort ist ein Geschenk für alles damit in Verbindung stehende. Wir geben etwas hinaus, so dass auch wieder etwas hineinströmen kann. Dies ist der Fluss der unbegrenzten Fülle.

Wenn wir freundlich sind, können wir bemerken, dass wir Menschen anziehen, die auch freundlich sind. Begebenheiten an der Kasse im Supermarkt werden zu kleinen Highlights im Alltag. Der Tag wird erfüllt mit Magie, wenn wir freundlich sind. Wir entwickeln ein Charisma, was wiederum magnetisch ist für weitere glückliche Fügungen –

wir leben so im Fluss von Synchronizitäten und können alles Gute erkennen und auch ins Leben lassen.

Sind wir unfreundlich, schwingen wir grundsätzlich in einer niedrigen Frequenz und ziehen noch mehr Unfreundlichkeit im weitesten Sinne an. Wir leben dann in einer Grundhaltung, die dem Leben misstrauisch gegenübersteht, oftmals sogar überheblich. Viele Menschen machen z. B. einen Unterschied, wem gegenüber sie freundlich sind. Sie behandeln die Kassiererin oder den Hausmeister schlechter als den eigenen Chef. Diese Art der Freundlichkeit ist nicht wahrhaftig, denn sie kommt nicht aus dem Herzen. Sie will etwas bezwecken und manipulieren. Wenn Menschen nur freundlich zu anderen sind, wenn sie daraus einen Vorteil ziehen können, so schwingt darin oft eine dunkle Absicht und kommt auch als Resonanz wieder zurück zu ihnen. Oft nicht direkt von den gleichen Personen, jedoch ziehen sie generell genau diese Menschen ins Leben, die sie auch nur ausnutzen wollen. Manchmal gründet die Unfreundlichkeit jedoch auch aus einer Art Mangelgefühl und dieser Mensch versucht sich mit dieser Haltung Respekt zu verschaffen. Häufig entsteht diese Art, gepaart mit Respektlosigkeit, bei älteren Menschen. Sie merken ihre ruppige Art oft gar nicht mehr und man könnte meinen, sie hätten in ihrem Alter ein Recht auf Verbitterung.

Die Freundlichkeit, von der hier die Rede ist, behandelt alle Menschen gleich – egal ob Präsident oder Postbote ...

Freundlichkeit als Geschenk für die Welt und für mich ist eine einfache Formel, glücklich zu sein.

Es bedeutet jedoch nicht, dass wir zu allem und jedem „Ja und Amen“ sagen sollen. Freundlichkeit schließt nicht aus, dass wir uns abgrenzen dürfen. Früher als Kind war ich immer freundlich, aber auch unkritisch. Das hatte sich nicht

geändert, als ich heranwuchs und mein Vater sagte oft zu mir, ich solle nicht alles glauben, was man mir erzählt und nicht so naiv sein. Diese Worte konnte ich damals nicht verstehen, denn ich ging nie davon aus, dass man es nicht gut mit mir meinen könnte und vertraute alles und jedem. Bis ich in die Schule kam und nach und nach verstand, was mein Vater meinte. Plötzlich merkte ich, dass es nicht nur unfreundliche Menschen gibt (das wusste ich schon), sondern auch freundliche Menschen, die nur so tun, als meinten sie es gut mit mir. Nach einigen harten Lektionen, oder sollte ich sagen Ent-täuschungen (denn hier wird man nicht mehr getäuscht), erkannte ich über viele Jahre hinweg den Unterschied zwischen wahrhaftiger Freundlichkeit und gespielter. Wenn die Schauspielerei besonders gut war, hatte ich jedoch noch lange Probleme es zu erkennen und wollte es insgeheim auch nicht wahrhaben, dass ein Mensch so sein kann. Der Realität ins Auge zu sehen ist dann manchmal hart, aber doch der einzige Weg frei von Illusionen und Manipulationen zu werden.

Als ich den Unterschied und die Warnung meines Vaters verstand, war ich kurz irritiert in meinem Umgang mit meiner natürlichen Freundlichkeit. Ich musste meine neue Klarheit mit meiner ursprünglichen Freundlichkeit verbinden. Das war ein Prozess ...

Ein klarer Geist und Verstand darf mit bestimmter Freundlichkeit ablehnen, was ihm missfällt. Es ist nur authentisch, wenn wir mit Bestimmtheit die Dinge beim Namen nennen und es nicht allen recht machen. Wie immer geht es auch hier um die Art und Weise. Sind wir verbunden mit unserer Essenz, fließt automatisch die richtige Mischung an freundlichen und klaren Worten durch uns. Ein klares, aber freundliches „Nein“ hat in Verbindung mit unserer Essenz eine stärkere Kraft; eine Präsenz, die durch die natürliche Freundlichkeit noch gestärkt wird, denn wir haben

es nicht mehr nötig, recht zu haben, da wir mit unserer Weisheit verbunden sind. In diesem Zustand bzw. auf dieser Ebene wissen wir, dass wir nicht mehr kämpfen müssen, um Anerkennung und Recht zu bekommen. Deshalb ist es möglich, auch in kritischen Situationen freundlich zu bleiben. Bewertungen finden nicht mehr auf der Ebene des Egos statt, sondern wir bekommen einen Überblick über die Gesamtsituation und erkennen, dass alles sowieso erstens nur ein Blick durch eine bestimmte Brille ist und zweitens, dass auch das wieder vorübergeht.

Unfreundlich werden wir nur, wenn wir uns entweder angegriffen fühlen oder eine Situation als negativ bewerten und uns so als Opfer fühlen, so dass wir zurückschießen. Wenn uns jedoch bewusst wird, dass es im Grunde genommen nur neutrale Situationen gibt und wir nur alles mit unserem voreiligen Verstand bewerten, können wir unsere Unfreundlichkeit wieder in Freundlichkeit umwandeln. Wir entscheiden uns dann für eine Grundhaltung, in der wir dauerhaft positive Ursachen setzen und dadurch dauerhaft unser Leben positiv programmieren.

Wenn uns das bewusst ist, können wir es uns gar nicht leisten, unfreundlich und schlecht gelaunt durch das Leben zu gehen. So können wir jeden Morgen den neuen Tag mit Freude und Freundlichkeit begrüßen und die zig Tausend neuen Zellen, die uns zur Verfügung stehen mit Gesundheit, Harmonie und Liebe programmieren. Unser Dauerauftrag an das Leben wird nun bewusst von uns gesteuert und wir bekommen das, was wir uns wirklich wünschen. Vorausgesetzt, wir halten unseren Fokus auch wirklich auf unser Ziel.

Ein erster Schritt, um den Tag willkommen zu heißen und den Körper in eine hohe Schwingung zu versetzen ist ein

Gebet von Dr. Joseph Murphy, welches ich persönlich jeden Morgen nach dem Aufwachen spreche - es geht so:

Der göttliche Wille ordnet mein Leben. Alles wendet sich heute zu meinem Besten. Heute beginnt ein neuer und wunderschöner Tag, glücklicher als jeder zuvor. Die göttliche Weisheit lenkt mich auf meinem Weg, und die göttliche Liebe umgibt und beschützt mich.

Sobald meine Gedanken von dem abzuschweifen beginnen, was gut und konstruktiv ist, werde ich mich sofort zur Ordnung rufen und mich augenblicklich wieder auf das Gute und Schöne konzentrieren.

Ich bin ein geistiger und seelischer Magnet, der Glück und Segen an sich zieht. Alle meine heutigen Unternehmungen entwickeln sich zu außerordentlichen Erfolgen. Ich bin den ganzen Tag über uneingeschränkt glücklich.

Für mich ein schöner Start in den Tag ...

... ERWACHE!

Die Voraussetzung für ein Leben in Harmonie mit sich selbst und der Umwelt ist die Erkenntnis, wer Du in Wahrheit wirklich bist. Irgendwann stellt sich wahrscheinlich jeder die Frage, woher komme ich und was soll ich hier ...? Diese Fragen sind im Grunde genommen die eigentliche Geburt eines Menschen, denn sie bewirken eine Sehnsucht nach Antworten. Einmal gestellt, lassen sie uns nicht mehr los und wir machen uns auf die Suche. So ging es mir auch mit 17 Jahren und diese Fragen stürzten mich in meine erste Sinnkrise. Auch ich wollte von nun an Antworten. Ausgelöst wurde dieses Erwachen (man hätte auch leichte Depression sagen können) dadurch, dass es in allen Bereichen meines Lebens mühsam war. Ich war auf dem Gymnasium und war eine durchschnittlich gute Schülerin. Für die anstehenden Klausuren musste ich viel lernen und die Hausaufgaben kamen noch dazu. Mein Leben bestand damals aus Aufstehen, Frühstück, Schule, Mittagessen, Lernen, Schlafen und am nächsten Tag das gleiche Programm von vorne. An den Wochenenden gab es hier und da eine Party, aber all das erfüllte mich nicht. Und ich stellte mir die Frage, ob es jetzt mein ganzes Leben so weitergehen würde ...?

Das, was ich in der Schule lernte, war im Großen und Ganzen nichts, was mir wichtig erschien und was meine Seele erfüllte. Die Partys waren nett, es machte manchmal Spaß, aber die Leichtigkeit und Freude waren nur von kurzer Dauer. Ich spürte, wie oberflächlich alles war und welche Fassade jeder aufgebaut hatte. Die meisten waren immer auf der Suche nach dem nächsten Moment, der sie glücklich machen sollte. Dazwischen lagen weite Strecken von Kampf,

Stress und Erschöpfung - alles selbst erschaffen und doch gefangen in den Anforderungen der Umwelt und reflexartigen Reaktionen der Gedanken und Gefühle.