

LIEBE SEIN

Wege zu Harmonie und Wohlbefinden

Ulrike Myriel Kern



Für meine Kinder, in Dankbarkeit für euer SEIN.

Inhaltsverzeichnis

Was ist Liebe?

DU versus SIE

Hinweise zu diesem Buch

Von unbewusst zu bewusst

Das Bewusstsein erweitern

Wohin lenkst du deine Aufmerksamkeit?

In die Tiefe schauen

Deine Gedanken, Worte und Gefühle

Veränderung

Deine Beziehung zu dir selbst

Deine Beziehungen mit anderen Menschen

Deine Wahrnehmung deiner SELBST

Bewertungen

Anerkennung

Heilung beginnt in dir

Dein von dir erschaffenes Licht- oder Energiefeld

Deine energetische Unterstützung

Lichtsprache. Heiliges Wissen. Die Sprache der Aura

Yoga

Liebe deinen Nächsten wie dich selbst

Die eigenen Bedürfnisse leben oder aufgeben?

Meditation des Herzens
Demütigungen und Kränkungen
Betrug
Vergebung
Eigenverantwortung
Dein Inneres Kind

Dein Leben lieben

Glückwunsch zu deinem Fortschritt
Liebe ist der Gegenspieler von Angst
Bewertungen aus deinem Leben entfernen
Versteck der Liebe
Selbstliebe
Die Liebe in dir finden
Die Liebe zu anderen
Die Liebe zu(m) Leben
Fazit

Anhang

Liste mit Gefühlen
Anwendung von Lichtsprache Grids
Lichtsprache Grids zum Ausschneiden
Dankbarkeit
Über die Autorin

Was ist Liebe?

Jeder definiert Liebe wohl auf seine eigene Art und Weise. Liebe ist die Göttlichkeit auf Erden. Liebe ist das, was wir sind. Wir alle sind Liebe. Für mich ist Liebe: mich mit mir wohlfühlen. Hingabe. Mich hingezogen fühlen. Mich selbst so sein zu lassen, wie ich bin. Mich selbst so zu verändern, wie es sich gerade stimmig anfühlt. Menschen so sein zu lassen, wie sie sind. Menschen sich so verändern zu lassen, wie es gerade für sie stimmig ist. Situationen so zu nehmen, wie sie sind. Das Leben so zu genießen, wie es gerade möglich ist. Meine eigenen Wünsche und die von denen, die mir wichtig sind, in Erfüllung gehen zu lassen. Freude. Ausgelassenheit, Tanzen. Essen. Trinken. Reisen. Sport. Erleben. Erfahren. Leben. Du. Wir. Ich.

Was ist Liebe für Sie? Ist sie an etwas gebunden? Bedarf sie gewisser Umstände? Ist Liebe einfach da? Sind Sie Liebe? Immer und zu jeder Zeit? Ist es das Gefühl, welches wir für einen geliebten Menschen haben? Oder ist es sogar mehr? Ist es eine tiefe Liebe frei von Bedingungen? Ist es das tiefe Gefühl, welches Neugeborene haben? Diese tiefe bedingungslose Liebe zu sich selbst, Ihren Eltern, Geschwistern und dem Leben generell?

Haben Sie schon einmal ein Baby diesbezüglich beobachtet? Es liebt alles, genauso wie es ist (außer es hat wirklich einen Änderungsbedarf, wie Hunger oder Schmerzen und Co). Es liebt auch sich selbst, egal ob es hübsch/hässlich, dünn/dick, klein oder groß ist. Es hat dieses Bewertungssystem noch nicht. Es IST einfach und erfreut sich am SEIN. Nach und

nach geht das Stück für Stück verloren und der ein oder andere möchte dieses Gefühl jetzt wieder zurückholen.

Bis vor ein paar Jahren dachte ich zu wissen, was Liebe bedeutet, wie sie sich anfühlt und was es heißt, jemanden zu lieben. Auf die Frage „Liebst du deinen Mann?“ habe ich zu 100 % „Ja“ gesagt. Wir hatten eine ähnliche Herkunft, ähnliche und teilweise gleiche Interessen, wir fühlten uns voneinander angezogen und als ich ihn zum ersten Mal sah, wusste ich „Er ist es.“ Dann passierte das Leben und das ein oder andere verschwand. Wir lebten uns, wie es so schön heißt, immer mehr auseinander, blieben jedoch als Paar und Familie zusammen. Rückblickend hat das Universum/Gott/das Leben entschieden, dass es so nicht weiter gehen darf. Es gab dann einen Moment in meinem Leben, in welchem ich die wahre Essenz der Liebe spüren und erfahren durfte. Es war eine immens starke Energiewelle, welche ich hinter mir spürte. Als ich wissen wollte, woher sie kam, schaute ich in ein paar Augen und sah sie: die universelle Liebe. Es war ein so tiefgreifendes Gefühl, dass ich mehr davon haben wollte. Eine Liebe, die sich kaum in Worte fassen lässt. Es war die Liebe zu mir selbst. Jedoch wusste ich es damals noch nicht. Diese Millisekunden stellten mein gesamtes Leben und meine Beziehungen zu meinem Umfeld auf den Kopf. Wer diese Liebe schon einmal erfahren durfte, weiß, wovon ich spreche. Jedem anderen wünsche ich, dies erfahren zu dürfen, so anstrengend es auch ist. Der Weg lohnt sich. Es ist ein Weg, in ein Leben zu mehr Liebe sich selbst und somit auch anderen gegenüber, denn wer sich selbst liebt, ist automatisch auch noch liebevoller zu seinem Umfeld. Um Ihnen den Weg zu mehr Liebe zu erleichtern, ist dieses Buch entstanden. Und wenn Sie jetzt denken: „Die kann schönreden, was weiß die denn schon? Der geht's ja gut!“ Stimmt, mir geht es gut. Jetzt. Doch auch ich bin durch viele anstrengende und unschöne Lebensbereiche gegangen. Ich

habe auch, Selbsthass erfahren. Für Suizid war ich zu feige, also dachte ich: „Wenn schon leben, dann gut und in Freude“. Heute weiß ich, dass das alles nur Erfahrungen sind, die meine Seele machen wollte. Heute weiß ich, dass ich immer die Wahl habe alles zu verändern, was sich in meinem Leben schwer anfühlt. Heute weiß ich, dass mein Leben aus vielen Facetten besteht, die ich selbst bestimme. Damals habe ich aber gelitten. Und auch, wenn der Weg mal steinig, mal mit Ablehnung und mit Arbeit und Rückschlägen behaftet war, so war er sowas von lohnenswert. Ihnen wünsche ich einen leichteren Weg, auf dem ich Sie gern begleite, denn ich weiß aus eigener Erfahrung: ER LOHNT SICH!

Liebe laut Duden

starkes Gefühl des Hingezogenseins; starke, im Gefühl begründete Zuneigung zu einem [nahestehenden] Menschen

BEISPIELE

- mütterliche, kindliche, reine, innige Liebe, die Liebe der Eltern, seine Liebe zu ihr war groß, Gottes Liebe
- um Liebe bitten, flehen
- die wahre, große Liebe, eine heimliche, leidenschaftliche Liebe
- eheliche, gleichgeschlechtliche, platonische Liebe
- eine Liebe unter Männern
- seine Liebe zu ihr erlosch, erkaltete
- sie erwiderte seine Liebe nicht
- jemandem seine Liebe gestehen, zeigen, beteuern, verheimlichen
- [keine] Liebe für jemanden empfinden, fühlen
- jemandem Liebe schwören
- aus Liebe heiraten

- käufliche Liebe (Prostitution)
- Liebe machen (umgangssprachlich; koitieren; Lehnübersetzung von englisch to make love)
- gefühlsbetonte Beziehung zu einer Sache, Idee o. Ä.
- die Liebe zur Kunst, zum Geld, zum Beruf
- ihre Liebe zum Detail
- meine ganze Liebe gehört dem Meer
- aus Liebe zur Sache

WENDUNGEN, REDENSARTEN, SPRICHWÖRTER

- das tut der Liebe keinen Abbruch (umgangssprachlich; das schadet nichts, ist einerlei)
- bei aller Liebe (bei allem Verständnis)
- auf starker körperlicher, geistiger, seelischer Anziehung beruhende Bindung an einen bestimmten Menschen, verbunden mit dem Wunsch nach Zusammensein, Hingabe o. Ä.
- Liebe auf den ersten Blick (spontanes Empfinden von Liebe bei der ersten Begegnung)
- alte Liebe rostet nicht
- die Liebe geht durch den Magen (scherzhaft: wer gut kochen kann, gewinnt leicht die Zuneigung anderer)
- Liebe macht blind
- wo die Liebe hinfällt (Ausspruch der Verwunderung im Zusammenhang mit dem Partner, den jemand gewählt hat)
- sexueller Kontakt, Verkehr
- mit Liebe (mit großer Sorgfalt und innerer Anteilnahme: mit Liebe kochen, den Tisch decken)
- Gefälligkeit; freundschaftlicher Dienst
- jemandem eine Liebe erweisen
- tu mir die Liebe und geh zu ihr

- eine Liebe ist der anderen wert (veraltend: wer einem einen Gefallen getan hat, dem hilft man auch selbst gern)
- geliebter Mensch
- sie war meine erste, große Liebe, ist eine alte Liebe von mir

DU versus SIE

Damit Sie sich mehr mit sich selbst verbinden können, ist die DU-Form angebracht. Diese nimmt die Distanz zwischen uns und Sie können tiefer in Ihre Themen einsteigen. Transformation und Heilung können leichter stattfinden. Also ab jetzt:

Wunderbar, dass DU hier bist.!

Hinweise zu diesem Buch

Dies ist kein gewöhnliches Buch. Es ist vielmehr ein Seminar. Es ist ein Buch, das dich tiefer zu dir selbst bringt. Es ist ein Buch voller Selbsterkenntnisse, die dich immer weiter in die Liebe führen. Um in die Liebe zu kommen, macht es Sinn, dass du ganz genau auf dich schaust. Daher ist es sinnvoll, dass du dieses Buch, neben meinem Input, mit deinen Worten und Erkenntnissen aus diesem Buch füllst. Es ist ein Buch, in das du direkt reinschreiben darfst. Ich wünsche es mir sogar. Da bei einigen Lesern jetzt sicher der alte Glaubenssatz erscheint, dass man mit Büchern pfleglich umgeht, die Seiten nicht knickt und auch nichts reinschreibt, möchte ich gern damit beginnen, diesen Glaubenssatz zu lockern. Denn ich wünsche mir für dich, dass du deine Glaubenssätze direkt am Anfang hinterfragst. Sind sie stimmig für dich, oder sind sie stimmig für andere und du hast sie, weil man es als Kind so macht, von deinen Eltern und Lehrern übernommen und dann im Laufe des Lebens aus Mangel an Gelegenheiten nicht mehr hinterfragt? Immer mal wieder werde ich dich auffordern, etwas aufzuschreiben. Dies hier ist dein Arbeitsbuch für deine Arbeit an dir selbst: eine wunderbare Arbeit, die du mit Freude erledigen darfst. Du darfst auch Seiten dazu kleben, sollte der Platz nicht reichen.

Wenn du eine eBook-Version des Buchs hast, nimmst du am besten ein schönes Notizbuch, welches du gern in die Hand nimmst, und an dem du dich erfreust. Vielleicht hast du dieses Notizbuch schon und es war immer „zu wertvoll“, um es zu benutzen. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt dafür. Denn

ab jetzt darfst du es dir wert sein, das Beste von allem zu haben.

Notizen sind wichtig. Schriftlich zu Papier gebracht, gehen die Gedanken weiter als nur „im Kopf gedacht“. Darum ermuntere ich dich, immer wieder einiges zu Papier zu bringen. Durch dieses Buch fließt Heilenergie zu dir, sofern du dies wünschst und zulässt. Es ist eine völlig neue Art der Heil-Werdung und der Transformation, damit die Energie der Liebe aus dem göttlichen Feld klarer zu dir kommen kann. Während dieses Buch in deinem liebevollen Besitz ist, fließen die Heilenergien genau wie es für dich stimmig ist, zu dir. Mit dem Weggeben, Verschenken, Verleihen gibst du bekannt, dass du den Energiefluss beendest. Es ist und bleibt deine Entscheidung, ob die Energien zu dir kommen dürfen. Sie fließen genau in der Intensität, die für dich optimal ist, daher empfehle ich dir, dieses Buch auch nach der Beendigung des Lesens respektvoll und liebevoll zu behandeln und ihm den Ort zum Lagern zu geben, der sich für dich stimmig anfühlt. Du kannst es am Ende auch liebevoll dem Feuer übergeben.

Solltest du keine zusätzliche Unterstützung wünschen, so lass später die Unterschrift weg. Du kannst die unterstützenden Energien auch ausprobieren und wieder zurücknehmen, wenn du magst. Das tust du, indem du deine Unterschrift durchstreichst und vermerkst: „Ich widerrufe, dass die Heilenergien der universellen Liebe, die durch dieses Buch zu mir fließen, weiterhin für mich wirken dürfen.“ Und sollte dir nach deinem Widerruf auffallen, dass dieser eine blöde Entscheidung war, so kannst du dich jederzeit wieder mit dem Feld der Liebe verbinden. Du tust dies mit deiner Absicht, wählst die Worte aus dem Buch, oder verfasst deine Absicht in deinen eigenen Worten. Du tust es ganz wie du möchtest und wie es zu dir passt. Die universelle Liebe steht dir jederzeit in vollem Umfang zur

Verfügung. Es ist so schön, dass du bereit bist, sie zu empfangen. Danke dir dafür von ganzem Herzen.



Nimm nun bitte dieses Buch mit deiner vollen Absicht in Besitz. Das klappt am besten, indem du deinen Namen in das Buch schreibst. Im Folgenden findest du einen Vordruck dazu. Ebenso kannst du mir erlauben, energetisch für dich zu wirken und dich über die Ferne zu unterstützen. Auch dies findest du im Folgenden. Mit deiner Unterschrift gibst du die Erlaubnis dazu. Ohne sie ist dies einfach nur ein Buch, was ja auch in Ordnung ist. Du kannst dich auch erst später dazu entscheiden, ganz wie du willst.

Dieses Buch gehört

Dein vollständiger Name

Ich gestatte den heilsamen und transformierenden
Energien, die
über dieses Buch zur Verfügung gestellt sind, für mich zu
wirken.

Sie unterstützen mich und arbeiten ausschließlich
zu meinem Höchsten Wohl und in der Intensität,
die für mich gut und stimmig ist,
schnell, einfach und sanft.

Deine Unterschrift

Gern beginne ich dieses Kursbuch mit einer Bestandsaufnahme, damit du weißt, wo du stehst. Im Verlauf des Buches wird dir die Wichtigkeit zu erkennen, was du denkst, sagst und fühlst immer klarer.

Wichtig ist, dass du deine Gedanken wirklich schriftlich festhältst. Das geschriebene Wort intensiviert mehr.

Denn, sobald du Gedankengänge notiert hast, entsteht Platz im Kopf und neue, tiefer liegende Schichten, Gedanken und Gefühle kommen hervor. Denn das ist, was wir wollen: An die tieferen Schichten kommen, um diese in Heilung zu bringen. Und schon geht es mit der ersten Übung los. Du wirst sehen, dass es in diesem Buch vor Übungen nur so wimmelt. So kriegen wir es hin, dass du dich selbst besser kennen und lieben lernst. Alles, was du dann doch nicht magst, kannst du durch diese neutrale Bewusstwerdung einfacher transformieren, oder du behältst es und nimmst es liebevoll an. Ganz, wie du willst.

Und jetzt geht's los mit der Selbst-Reflektion. Bitte notiere die Gedankengänge, die dir als ERSTES in den Kopf kommen: Die ersten Gedanken kommen aus dem Herzen und zeigen dir deine wahre Natur.

Ist Liebe für dich an etwas gebunden? Und wenn ja, woran?

Bedarf sie gewisser Umstände? Und wenn ja, welcher?

Ist Liebe einfach da? Was fällt dir dazu ein

Bist du Liebe?

Immer und zu jeder Zeit?

Ist Liebe das Gefühl, welches du für einen geliebten Menschen hast?

Oder ist es sogar mehr?

Ist Liebe frei von Bedingungen?

Ist Liebe das tiefe Gefühl, welches Neugeborene haben? Diese tiefe bedingungslose Liebe zu dir selbst, deinen Eltern, Geschwistern und dem Leben generell? Was spürst du?

Was ist Liebe für dich?

Ist es dir leichtgefallen, in das Buch hineinzuschreiben? Oder hattest du Hemmungen? Jegliche Art der Hemmung, egal wie gering sie ist, findet ihren Ursprung in alten Glaubenssätzen. Daher geht es weiter mit einer Lockerungsübung, sozusagen zum Aufwärmen.

Krickel oder kritzlele irgendetwas Wildes auf diese Seite. Nicht schön malen, sondern wild herum kritzeln und den Kopf frei machen von irgendwelchen Glaubenssätzen darüber, dass diese Seiten zu wertvoll für Kritzeleien sind. Du bist wertvoll und der Inhalt natürlich auch. Dabei bleibt der Inhalt wertvoll und das Buch gewinnt an Wert, wenn du es nutzt. Dafür wurde es erschaffen. Hab viel Spaß mit dieser Übung.

Falls es noch nicht so gut funktioniert hat, hier der 2. Versuch. Und wenn es schon gut geklappt hat, dann wünsche ich dir erneut viel Spaß.

Krickel Krakel...

Und noch einmal, weil es so schön ist.

Erscheint es für dich als Unfug oder Spielerei?

Nein, ist es nicht. Diese Übungen lockern und befreien deinen Geist. Sie lockern Gedankenstrukturen, Mangeldenken und mehr. Also bitte, traue dich über dich selbst und deine eingefahrenen Strukturen zu treten. Es macht Spaß, Kind zu sein.

*... und noch einmal. Lass deiner Hand freie Bahn.... Lass raus, was raus will! ;-)
Es darf Spaß machen und befreiend sein!*