



*Selbstliebe*



## *Dein Bewusstsein schulen, um Deine Macht zu erfahren!*

### **Was ist nun eigentlich mein Bewusstsein und was hat es mit meinen Gefühlen zu tun?**

Bewusstsein bedeutet im weitesten Sinn, GEWISSHEIT über etwas haben. Und der Zustand völliger, geistiger Klarheit und volle HERRSCHAFT über seine Sinne.

Ich finde das Wort KLARHEIT in diesem Zusammenhang sehr passend und auch HERRSCHAFT, denn wenn Du völlig klar bist und die Herrschaft über Deine Gedanken hast, dann kannst Du Dein Leben selbst definieren. Du „wirst nicht mehr gelebt“, sondern DU entscheidest voll und ganz, wie Dein Leben sich anfühlt und in welche Richtung es sich entwickelt.

Du entscheidest, wie Du etwas sehen willst. Wie Du etwas fühlen willst und ob Du etwas fühlen willst. Du wirst vom OPFER zum SCHÖPFER. Und das ist, was wir alle sind. Wir schöpfen den ganzen Tag. Fragt sich nur was ;-). Bist Du natürlich noch voller alter, negativer Glaubenssätze aus deinem Unterbewusstsein und „glaubst“ DU immer noch, dass das die WAHRHEIT ist, dann bist Du abhängig, von alten Erfahrungen und Bewertungen. Du denkst sie immer wieder, Du fühlst sie immer wieder und hast auch immer noch das Gefühl, dass Du sie nicht ändern kannst. Dass Du hilflos bist. Aber das stimmt nicht. Denn Du kannst sie ändern! Du besitzt diese Macht!

Und DAS ist das ERSTE, was DU Deinem Bewusstsein klar machen solltest! Du bist die Chefin! DU bestimmst, was Dich immer noch tangiert! DU bestimmst, was Du wie bewerten willst! Und daher bestimmst Du auch, was Du fühlst.

### **DENN ERST KOMMT DER GEDANKE UND DANN DAS GEFÜHL.**

Und DEIN KÖRPER, DEIN GEIST und DEINE SEELE warten schon sehnsüchtig darauf, dass Du Dein Leben endlich selbstverantwortlich und liebevoll in die Hand nimmst und bewusste! Entscheidungen FÜR DICH triffst! Und sie werden Dich mit all dem was sie haben unterstützen und leiten. Sie sind für Dich da!

DEINE GEDANKEN verändern DEINE WELT!

Nimm doch als Beispiel einfach mal eine Begebenheit, die Du für Dich negativ bewertet hast und die Dir dann, aufgrund dieser Bewertung weh getan hat. Erinnere Dich daran, was Du über diese Begebenheit Negatives gedacht hast. Und jetzt... geh nochmal an den Anfang und bewerte die Begebenheit anders. Bewerte sie positiv. Stell Dir vor, diese Sache ist als Geschenk für Dich passiert. Und entwickle eine positive Sichtweise darauf. Was passiert dann mit Deinen Gefühlen? Ja! Auch sie werden positiv. HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH! Du hast es geschafft eines Deiner schlechten Gefühle in ein gutes umzuwandeln. Fühlt sich das nicht genial an? Glaubst Du mir jetzt, dass Du eine Schöpferin bist? EINE GAIA?

Die Zeiten sind vorbei, als Du dachtest, dass das Schicksal Dein Leben in der Hand hatte oder alles vorherbestimmt ist. Nein! DU schöpferst Dein Leben Tag für Tag neu.

Überleg doch mal... gab es eine Sache, an die Du ganz fest geglaubt hast? Und? Ist sie auch passiert? Ich denke ja.

Und kennst Du es auch anders herum? ZB „das klappt auf gar keinen Fall“ und plötzlich geht alles schief?

Dieses Vorkommnis nennt man auch „selbsterfüllende Prophezeiungen“. Ich nenne es „schöpfen“. Ja, und ich weiß... das man in „richtigem Deutsch“ „schöpfen“ sagen müsste. Aber das passt für mich nicht und erinnert mich an Suppe schöpfen oder Wasser schöpfen. Daher schreibe ich schöpfen!, denn es erinnert mich viel mehr an das Wort SCHÖPFER! Und das sind wir. SCHÖPFERINNEN!

Und das Schöne an dem Bewusstsein ist zusätzlich noch, dass es uns **SELBSTBEWUSST** macht! Denn, umso mehr ich mein Bewusstsein trainiere, desto mehr entscheide ich, wer ich bin und mache mein ICH nicht mehr vom Außen abhängig.

Natürlich bin ich selbstbewusster, wenn ich weiß, dass ich alles in der Hand habe und nicht abhängig von äußeren Umständen bin. Wenn ich weiß, dass ich meine Gedanken kontrollieren kann und ganz bewusst! auf Ziele zusteuern kann, die ich erreichen möchte. Und genau das wirst Du hier in diesem Programm lernen und zwar **mit jeder einzelnen Woche**, die Du dich noch mehr mit dir selbst beschäftigst und merkst, dass Du die Macht über Dich selbst hast und zwar in all den 7 Lebensbereichen.

Ist das nicht eine tolle Zukunft?

*Du bist eine Schöpferin!*  
*Eine GAIA!*