

GLÜCKS-Impulse Nr. 12 - Februar 2016:

Der "Point of no return" - das Neue Ich äußert sich!

Meine Wahrnehmungen und Tipps für Februar 2016

Inhalt:

- Ein persönliches Anliegen
- A. Einleitung
- A.1. Stress
- A.2. STOPP sagen
- A.3. Die Öffnung
- B. PNR - Der Point Of No Return
- B.1. Fühlen in 3D - Handeln multidimensional - Und danach?
- B.2. Schutzbedürftigkeit, Gefühl der Verletzlichkeit
- B.3. Angst vor dem Alten Ich
- B.4. Was genau ist der Knackpunkt?
- B.5. Mein persönlicher Wendepunkt

Ein persönliches Anliegen

Auf Seite 5 dieser Impulse lade ich Euch alle ein zu einer Facebook-Blog-Diskussion (The Three Tree) bzw. zu einem Mailaustausch oder Telefongespräch. Ich möchte über den *Point Of No Return* in meinem ersten Buch schreiben. **Wenn jemand von Euch bereit ist, seine Geschichte (natürlich gerne anonymisiert) in meinem Buch zu veröffentlichen, bitte meldet Euch bei mir.** Natürlich stehe ich auch all jenen zur Verfügung, die Fragen haben oder sich über ihre Erfahrungen austauschen möchten.,

A. Einleitung

Ich bezeichne den Point Of No Return so:

Es ist der Moment, in dem es kein Zurück mehr gibt in Dein altes Verhaltensmuster. Du erlebst eine Situation zum x-ten Mal, aber diesmal verhältst Du Dich anders als bisher - Du öffnest Dich. Du spürst, es muss auch anders gehen, ich will mehr Liebe, mehr Ehrlichkeit erleben, ich möchte eine Verbindung zu meinem Gegenüber herstellen. Vielleicht geht es auch um Selbstliebe: Ich entscheide mich für mich und erkläre es dem Anderen, ohne ihn dabei verletzen zu wollen.

Eines ist immer gleich bei diesem Punkt: Du erkennst, dass das alte Verhalten einfach nicht mehr stimmig ist für Dich.

Es ist nicht so, dass dieser Punkt nur ein Mal im Leben passiert und Du dann alle Verhaltensmuster aufgelöst hast. Er kommt immer wieder, Du hast immer wieder die Möglichkeit Dich zu entscheiden, in Deinem "Alten Ich" zu bleiben oder eben anders zu handeln.

Ich zitiere aus dem Buch "Die Jesus-Botschaften - Das Neue Testament für unsere Zeit" von Paul Ferrini, Kapitel "Bedingungslos lieben", Überschrift "Interpretation", S. 26:

"Alle Erfahrungen dienen nur einem einzigen Zweck: der Erweiterung des Bewusstseins. Jede andere Bedeutung, die du in deine Lebenserfahrung hineinlegst, hast Du erfunden."

"Das Leben ist entweder Widerstand oder Hingabe. Das sind die einzigen Alternativen. Hingabe führt zur Seligkeit."

sowie S. 39, Überschrift "Die Tür öffnen". Dieser Auszug betrifft die Selbstliebe:

"Wenn jemand in dein Leben tritt, der alle 'deine Knöpfe drückt', versuche nicht, ihn zu lieben. Begnüge dich damit, ihm nicht die Schuld zu geben und ihn nicht zu deinem Feind zu erklären. Erkenne einfach an, dass er deine Knöpfe drückt, und bitte um Zeit, um dich mit deinen Gefühlen auseinanderzusetzen."

Wir verändern uns. Das wollten wir ja auch - nun gelingt es immer öfter, dass wir anders auf Situationen reagieren, als wir es gewohnt waren... und danach fühlen wir uns zwar ungewohnt, aber doch "gut". Im Endeffekt sind wir mit uns zufrieden. Endlich!

Geht es Dir auch so?

Am stärksten von diesem Wandel betroffen sind natürlich **wir**, die wir uns mit Bewusstsein, Energiearbeit, Lichtarbeit, Aufstieg, Lichtkörper etc. beschäftigen. Da Du diese Impulse abonniert hast, gehe ich davon aus, dass Du schon solche Erfahrungen eines neuen Handelns, eines ungewohnten Reagierens bereits gemacht hast.

Meistens ist der Ablauf einer solchen Veränderung in etwa so:

A.1. Stress

Du kommst in eine Situation, die auf irgendeine Art und Weise - wenn auch nur in geringem Ausmaß - Stress in Dir auslöst, die sich unangenehm anfühlt. Die Gefühle, die "unangenehm" sind, fasse ich unter dem Begriff "Überlebensgefühle" zusammen. Jedes dieser Gefühle fällt für mich ebenso unter "Stress", weil sie uns unfrei machen.

Diese Überlebensgefühle sind z.B.:

Traurigkeit	Abscheu/Ekel	Neid
Ärger	Abneigung	Wertlosigkeit
Scham	Bedauern	Leiden
Schuld	Frust	Furcht
Angst	Gier	Depression
Sorge	Opferrolle	Unsicherheit
Hass	Wertung	Mangel
Aggression	Kleinheit	Panik

A.2. STOPP sagen

Jeder Mensch entwickelt in frühen Jahren sogenannte *Strategien* oder *Programme*, mit denen er auf ein bestimmtes Überlebensgefühl reagiert. Diese Verhaltensmuster automatisieren sich, wir haben - ohne Präsenztraining, Achtsamkeit (Kontemplation), Bewusstseinsarbeit etc. - gar keine Möglichkeit, diese Reaktionen zu stoppen, sie wiederholen sich ständig.

Beispiele für typische Strategien / Verhaltensmuster:

Schmollen	allein herumsitzen, sich bemitleiden	Essen
Putzen	Telefonieren und jammern	Spielsucht (PC)
Chatten	mit einem Nahestehenden streiten	Alkohol trinken
Geld ausgeben/shoppen	Auf die lange Bank schieben	tratschen, Gerüchte
flirten (trotz Beziehung)	Lügen über sich erzählen	Wutanfälle
angeben	andere respektlos behandeln	aggressiv Auto fahren
andere anschreien	sich in den Mittelpunkt stellen	später aufstehen
viel schlafen	fernsehen ohne Ende	Glücksspiel/Lotto
totaler Rückzug	zu viel von der Vergangenheit reden	Urlaub planen
Rachefeldzüge schmieden	den "Kopf in den Sand stecken"	Starre

Seit geraumer Zeit wissen wir, dass uns dieses automatische Reagieren nicht gut tut, und wollen es verändern.

Jeder von uns hat auf seine Art und Weise daran gearbeitet, seine Verhaltensmuster zu verändern. Ich habe in zahlreichen GLÜCKS Impulsen darüber geschrieben und immer wieder Tipps dazu gegeben.

Und jetzt sind wir so weit:

Wir erkennen ganz schnell, dass sich ein automatisierter Ablauf aktivieren will, vielleicht fallen wir sogar kurz in diese alte Strategie. **Aber dann sagen wir "Stopp"**.

A.3. Die Öffnung

Endlich - scheinbar plötzlich - geschieht das Wunder: Wir verhalten uns anders.

Wir öffnen uns. Wir sind ganz ehrlich zu uns und zu unserem Gegenüber.

Wir machen das Tor zu unserem Inneren auf. Wir zeigen uns in unserer Verletzlichkeit und laden den Anderen ein, hineinzusehen in unser Inneres.

Es gibt einen sehr plakativen Essay über diese Veränderung, aus dem Buch "There ´s a Hole in My Sidewalk" von Portia Nelson.

Diese Kurzgeschichte kennen viele von Euch vielleicht schon aus dem Buch "Das LOL²A Prinzip" von René Egli (dieses ist vor ca. 20 Jahren erschienen).

Autobiografie in fünf kurzen Kapiteln

Kapitel 1

*Ich gehe eine Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein.
Ich bin verloren... ich bin hilflos.
Es ist nicht mein Fehler.
Es braucht eine Ewigkeit, bis ich wieder herausfinde.*

Kapitel 2

*Ich gehe die selbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich tue so, als sähe ich es nicht.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben, dass ich wieder an diesem Ort bin.
Aber - es ist nicht mein Fehler.
Wieder braucht es lange, um heraus zu kommen.*

Kapitel 3

*Ich gehe die selbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe, dass es da ist.
Ich falle wieder hinein... es ist eine Gewohnheit ... aber meine Augen sind offen.
Ich weiß, wo ich bin.
Es ist mein Fehler.
Ich gehe sofort wieder heraus.*

Kapitel 4

*Ich gehe die selbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich gehe rundherum.*

Kapitel 5

Ich gehe eine andere Straße entlang.

Endlich befinden wir uns in Kapitel 4 oder bereits 5 dieser Geschichte - wir gehen rund um das Loch herum, oder wir gehen eine andere Straße entlang.

Zitat aus "Die Jesus-Botschaften - Das Neue Testament für unsere Zeit" von Paul Ferrini, Kapitel "Bedingungslos lieben", Überschrift "Sich für das Göttliche öffnen", S. 30:

Es gibt keinen Menschen, der deine Liebe nicht verdient hat.

B. Der Point Of No Return - kurz: PNR

Eines kann ich mit Sicherheit sagen: Es geht bei diesem Punkt um unser Hinübergehen in ein *multidimensionales Sein*. Das üben wir alle schon, viele wissen es bloß noch nicht.

Zum Thema **Multidimensionalität** empfehle ich wärmstens das nächste **Lichtarbeitertreffen**, Referentin: Dr. Ina Blaas, www.blaas.eu , Tel. 0676 382 45 58

Mittwoch, 3. Februar, 18:00 Uhr
Innsbruck, Haus der Begegnung, Rennweg 18
Eintritt € 10,- (= Beitrag zur Saalmiete)
Es ist keine Anmeldung nötig - einfach hinkommen!

B.1. Fühlen 3D - handeln MD - und danach?

Unsere Überlebensgefühle entsprechen der 3. Dimension (3D). Wir fühlen also in 3D - und wenn wir den PNR erleben und uns öffnen, handeln wir MD - multidimensional!

Was danach kommt, ist mir in seiner Schönheit schwer beschreibbar. Ja. Mir fehlen eigentlich die Worte.

Nach diesem MD-Handeln, nach dieser Öffnung, ist alles anders. Ein unbeschreiblich starker Strom an Energie fließt uns zu und verbindet sich im Laufe der nächsten Tage mit unserer bisher eröffneten und aktiven Kraft. Das Wort "Energieschub" kommt mir da in den Sinn, allerdings in einer so spürbaren Ausformung und in einem so hohen Ausmaß, wie ich es zuvor noch nie erlebt hatte. Es kann dann sein, dass Du ein paar Tage benötigst, um diese neue Energie in Harmonie zu bringen. Zu Beginn zeigte sich dieses neu eröffnete Kraftpaket in meinem Fall so, dass ich nächtelang bis in die Morgenstunden arbeite und dann tagsüber ins Bett muss; es ist ein Wechsel von Hyperaktivität und totaler Müdigkeit.

Was aber in dieser Zeit recht stabil bleibt, sind mein Gemütszustand, mein Fokus (in allen Lebensbereichen und mit allen Menschen liebevoller leben), meine Emotionen.

Die Reaktion des Gegenüber verändert sich natürlich auch durch unser Öffnen, aber das Interessante ist: Das ist uns nicht mehr wichtig, wenn wir uns geöffnet haben. Wir öffnen uns nämlich nicht dem Anderen, **sondern uns selbst zuliebe**; aber nicht aus dem heraus, was man unter Egoismus versteht, sondern weil wir mehr Liebe in unserem holistischen System erlauben, mehr Liebesenergie zulassen. Wir erlauben dieser Urkraft des Universums, in uns einzuströmen, zu wirken, uns zu verändern und durch uns in die Welt zu fließen.

Möglicherweise fühlt man sich in dieser Zeit, in der man den PNR immer wieder erlebt, verletzlich und schutzbedürftig.

B.2. Schutzbedürftigkeit, Gefühl der Verletzlichkeit

Spontan fallen mir zwei Beispiele dafür ein, dass der beste Schutz das weit geöffnete Herz ist (ich habe ausführlich darüber geschrieben, und zwar in den GLÜCKS Impulsen Nr. 2, März 2013).

Es geht in diesen GLÜCKS Impulsen ja um "sich öffnen, obwohl man verletzt wurde". Verletzung kann auf körperlicher, energetischer, emotionaler - seelischer Ebene geschehen,

ich mache da keinen Unterschied, denn was im Unsichtbaren (Seele, Emotionen, Energie) geschieht ist für mich gleichwertig mit dem, was im Sichtbaren, in der Materie (Körper) geschieht.

1.

Ein Kind, das emotional verletzt wurde, z.B. weil man es geschimpft hat, liebt den Menschen, der es verletzt hat, weiterhin aus weit offenem Herzen. Es muss keine Vergebensübungen machen - für das Kind gibt es nichts zu vergeben. Es liebt ganz einfach. So lange, bis es erstmals auf die Idee kommt, dass es sich schützen muss, und sein Herz verschließt.

Ein Kind, das sich körperlich verletzt hat z.B. wenn es beim Gehen lernen hingefallen ist, steht sofort nach dem Abklingen des Schmerzes wieder auf. Es möchte gehen lernen und nimmt das Hinfallen in Kauf. Es denkt nicht darüber nach, ob es sich wieder verletzen könnte.

2.

Blüten sind etwas sehr Zartes. Oft fallen wirklich schwere Regentropfen darauf, und wenn ich das beobachte, frage ich mich, ob der Regen die Blüte verletzt. Manchmal sehe ich vom Wind zerfetzte Blumen. Aber wie reagiert die Blume? Sie öffnet sich und wendet sich wieder der Sonne zu, voller Vertrauen.



Für den Fall, dass Du Dich verletzlich fühlst, hier ein paar **Empfehlungen**:

1. Als Kind hast Du vielleicht noch an ein unsichtbares Schutzwesen geglaubt. Was genau war es? Erinner dich! Ich empfehle Dir, wieder daran zu glauben. Schau durch Deine Kinderaugen, fühle durch Dein unschuldig-reines Kinderherz zu diesem Schutzwesen hin und vertraue Dich ihm an.
2. Übung aus dem Mentalen Training: Die Erfolgsaura
Atme bewusst, entspanne Körper und Geist. In Deiner Vorstellung gehe kurz vor Sonnenaufgang an einen wunderschönen Platz in der Natur. Aktiviere jetzt der Reihe nach Deine Sinne und nimm Dir Zeit, die Wirkung zu erfahren: Betrachte etwas Schönes, rieche einen angenehmen Duft, berühre z.B. eine schöne Blüte, höre ein angenehmes Geräusch. Sieh jetzt, wie vor Dir die Sonne aufgeht. Der ganze Himmel färbt sich Gold-Rot-Orange. Lasse diese Farben nun in Dir wirken, tanke Deine gesamte Wirbelsäule damit auf. Von Deiner Wirbelsäule ausgehend, erfüllt das Rot-Gold-Orange Deinen gesamten Körper und strahlt darüber hinaus, bis es Dich in eine Licht- oder Energiekugel einhüllt.
3. Übung aus dem Mentalen Training: Die Lichtglocke
Atme bewusst, entspanne Körper und Geist. In Deiner Vorstellung gehe an einen wunderschönen Platz in der Natur bei einer angenehm warmen Sonne. Aktiviere Deine Sinne wie in der obigen Übung.
Nun lasse über Dir Dein Symbol für Urkraft erscheinen (eine Lichtkugel, einen Energieball, die Sonne...). Öffne Dein Scheitelchakra und lasse über Deine Kopfhaut strahlendes Licht in Dich einfließen. Dieses Licht erfüllt nun Deinen gesamten Körper, Du tankst auf.

Wenn Du spürst, dass Dein Körper durchlichtet ist, tanke weiter nach und forme aus dem überströmenden Licht rund um Dich eine "Glocke" oder Kugel, so groß, dass Du Dich darin vollkommen geborgen fühlst. Durch diese Lichtglocke erreichen Dich nur nährende und positive Schwingungen. Alles Negative gleitet an der Außenwand Deiner Lichtglocke ab, wie Schnee an einer warmen Fensterscheibe.

4. In jedem Moment, in dem Du Dich unsicher fühlst, atme zuerst mal tief durch. Sieh Dein Inneres Kind, breite Deine Arme aus und sag ihm "Komm her zu mir. Ich bin Deine Zukunft. Danke dass Du da bist." Liebe dieses Kind. Schütze dieses Kind.
Wenn Du möchtest, schenke Deinem Inneren Kind eine Schutzgestalt seiner Wahl (Schutzengel, Pegasus, Krafttier - was auch immer es sich wünscht) und/oder ein sicheres, schönes, helles Zimmer in Deinem unendlichen Herzensraum. Wenn Du das Gefühl von Geborgenheit spürst, beende die Meditation, halte dieses Gefühl.
5. Die Kurzversion: Erwinnere Dich daran, dass Du beim Gehen lernen oft hingefallen bist und Dich verletzt hast. Steh auf und übe weiter.
Oder sei wie die Blume, die Wind und Regen erfährt und sich wieder öffnet, um das Sonnenlicht dankbar zu empfangen.



B.3. Die Angst vor dem Alten Ich

Niemand kennt uns so wie wir selbst. Du weißt, wie negativ du schon gedacht, gefühlt, gehandelt hast. Wenn Du Dich ändern möchtest, kommt immer wieder ein Gefühl hoch, das ich persönlich die "Angst vor dem Alten Ich" nenne.

Es ist die Unsicherheit, die Frage, ob wir es schaffen, nicht mehr "böse" zu sein oder nicht mehr in ein Loch zu fallen. Es gibt für mich nur eine Möglichkeit, diese Angst zu überwinden, nämlich Liebe. Liebe ist eine Entscheidung. Formuliere sie bitte für Dich in einem kurzen, klaren Satz, mache Dir diesen Satz zum Mantra für jede Stress-Situation. (Mein Mantra, wie gesagt, war "Ich weiß, ich kann lieben.")

In dem Moment, in dem Du Dich für die Liebe entscheidest, hat Angst keinen Raum mehr. Du bist in der Liebe daheim. Sie fließt, und sie will sich verströmen, von Dir zu allen und allem anderen.

Empfehlung:

Eine sehr wirkungsvolle Übung ist für mich **La´a Kea - das Liebeslicht** aus dem HUNA Schamanismus.

Konzentriere Dich auf Dein Herz und wisse, hier ist ein Licht. Es ist immer da. Sprich innerlich "Alles ist lebendig, bewusst und gibt Antwort. Ich segne meinen Körper, meinen Geist und meine Seele. Ich segne La´a Kea, mein Liebeslicht, und aktiviere es. (Wenn Du möchtest, betätige in Deiner Vorstellung jetzt einfach einen Lichtschalter - Licht geht an.) Es leuchtet hell (Du kannst gern das Aussehen des Lichtes, z.B. glitzernd oder eine Farbe bestimmen) und breitet sich aus durch meinen Körper und über meinen Körper hinaus. Es erfüllt den gesamten Raum. Ich berühre die Situation / den Menschen mir gegenüber mit meinem Liebeslicht, ohne Erwartung, einfach als liebevolles Angebot. Ich harmonisiere diese Situation.."

Dann segne mit Deinem Liebeslicht die Situation oder Dein Gegenüber, bis Du spürst, dass Du wieder offen, liebevoll bist. Sprich innerlich "Alles ist voller Liebe, Harmonie, Schönheit und Freude".

Wenn Du möchtest, breite zum Abschluss der Übung Dein Liebeslicht über die Welt oder das ganze Universum aus.

Wenn Du diese Übung einmal ausführlich mit einer liebevollen Gruppe (da geht's immer viel leichter - die Kraft der Gruppe!) ausprobieren möchtest, kann ich Dir **empfehlen**:

Mein ENTFALTUNGS YOGA für Frauen, jeden Dienstag 9-11h
Studio JA Yoga, Andechsstr.48 im 1. Stock (über M Preis)
Anmeldung erforderlich (Tel. 0676 606 85 849, 1 x Schnuppern um € 13,-

Den in Innsbruck monatlich stattfindenden
HUNA Healing Circle mit dem Alakai *Kealoha Christian Gruber*
nächster Termin: Freitag, 5. Februar, 18:00 Uhr
Innsbrucker Altstadt, Café Katzung im 1. Stock
keine Anmeldung nötig; Eintritt freie Spende - Richtwert € 25,-

B.4. Was genau ist der Knackpunkt?

Was aber ist der Auslöser, damit wir umkehren, damit wir unser Gegenüber in unseren "inneren Garten" einladen, uns zeigen, uns offenbaren? Was genau gibt uns diesen Mut, dieses tiefe Vertrauen?

Ich kann noch nicht viel über diesen Punkt schreiben, an dem es kein Zurück mehr gibt in das alte Verhalten. Noch weiß ich nicht, was genau in jedem Menschen passiert, der sich plötzlich öffnet. Meine Vermutung aber ist, dass jeder von Euch einen individuellen Auslöser dafür hat.

Was ich Euch empfehlen kann, ist folgendes:

Erkennst Du eine Diskrepanz zwischen Deiner inneren Selbstwahrnehmung (Deinen Charakter und Deine tatsächlichen Gefühle betreffend), und dem, wie andere Dich wahrnehmen? (z.B. Du fühlst Dich verletztlich - die Anderen glauben, Du seist der Fels in der Brandung).

Um diese "Lücke" geht es, um diesen Unterschied zwischen dem, wie wir auf andere wirken und wie wir wirklich sind. Höchstwahrscheinlich betrifft das nicht nur eine Eigenschaft oder Qualität, sondern mehrere. Hier ein paar Beispiele

Die anderen meinen, ich wäre:

besserwischerisch
stark
naiv
fröhlich
kritisch
entschlossen
zerstreut
offen

Ich bin/fühle mich aber in Wahrheit:

tolerant
verletzlich
intuitiv
nachdenklich
ehrlich
unsicher
klar
schutzbedürftig

Adaptiere diese Liste für Dich persönlich!

Diese "Lücke" zwischen Deinem Wahren Ich und dem, was Du nach außen präsentierst, entsteht aus einem einzigen Grund:
Weil Du weiterhin an den alten, in der Vergangenheit entwickelten Strategien festhältst. Sie geben Dir das scheinbare Gefühl von Sicherheit, Schutz, Unberührbarkeit.

Die wesentliche Frage ist: Wie lange möchtest Du noch unnötig Kraft und Energie verschwenden, indem Du an Deinen alten Sicherheitsmustern festhältst, und dadurch in missverständliche Situationen schlitterst, deren Klärung wieder einen enormen Energieaufwand darstellen? Möchtest Du in Deiner ganzen Wahrhaftigkeit erkannt werden? (Schließlich erleichtert das Dein Leben im Endeffekt ungemein, und das weißt Du.)

**Bist Du bereit, Dich eine zeitlang unsicher, schutzlos zu fühlen?
Dann ist die Zeit reif!**

Wenn wir beginnen, diese Lücke zu schließen, wird unser Leben reicher, liebevoller, leichter und schöner. Überall entdecken wir Schönheit - in Situationen, Menschen, Dingen. Das macht uns **echt**, es schenkt uns Kraft und Dankbarkeit.

Wenn wir dankbar sind, sind wir automatisch glücklich.

Werden wir wieder zu GLÜCKSKINDERN!

Ich lade Euch ganz herzlich ein, entweder auf Facebook (The Three Tree) einen Kommentar dazu abzugeben, oder mir per E-Mail zu schreiben (oder am Telefon zu erzählen), was Euer PNR ist. Was denkst Du, was fühlst Du in diesem Moment vor der Öffnung? Wie fühlt sich das für Dich konkret an, vor der Öffnung, während Deines neuen Verhaltens, und danach?

Ich eröffne hiermit einen Blog- oder E-Mail- oder Gesprächs-Austausch und bin für jede Zeile von Euch dankbar!

B.5. Mein persönlicher Wendepunkt

Aus dem Buch "Die Jesus-Botschaften - Das Neue Testament für unsere Zeit" von Paul Ferrini, S. 22 Kapitel "Bedingungslos lieben", Überschrift "Die Vergeblichkeit des Strafens":

Liebe ist die einzige Antwort auf eure Angst. Wenn ihr das nicht glaubt, dann probiert es aus. Richtet eure Liebe auf eine Person oder Situation, die Angst in Euch auslöst, und die Angst wird verschwinden.

Was ich tun kann, ist, Euch meinen Point Of No Return zu erzählen:

Ich hatte es einfach satt, so zu sein, wie ich war. Ich wusste, dass da ein "besserer", liebevollere Mensch in mir steckt - mein "Neues Ich" oder auch das "Wahre Ich". Gleichzeitig spürte ich, dass es mich sehr verletztlich machen würde, wenn ich diesen Menschen zeige und lebe.

Dann hatte ich ein **konkretes Ziel**. Es lautete "Ich weiß, ich kann lieben."

Dieser Satz (er lautete ein klein wenig anders) wurde zu einer Art Mantra. Ich sprach ihn auch immer wieder aus, im Austausch mit Freunden/Freundinnen und Kollegen/Kolleginnen. Von allen erfuhr ich darin viel Unterstützung, sie glaubten an mich und sprachen mir Mut zu, es immer wieder auszuprobieren. Ich persönlich bin der Meinung, dass mir das geholfen hat.

Vor kurzer Zeit ergänzte ich dieses Mantra: "Ich weiß, ich kann lieben. Und ich will angreifbar und verletzlich sein. **Ja, ich will, dass die Menschen sehen und spüren, dass ich verletzlich bin.**"

Dieses JA zur Verletzlichkeit - DAS war mein persönlicher Durchbruch!

Kaum war meine Bereitschaft, verletzlich zu sein, laut ausgesprochen, bekam ich zuerst kleinere Möglichkeiten, mich im Neuen/Wahren Ich auszuprobieren, dann intensivere Situationen, auch diese gelangen mir gut. Kurz darauf kam die "Diplomprüfung". Ich habe diese intensive Situation (nach anfänglicher 3D-Emotionalität und 3D-Gedankenwellen) sehr liebevoll gemeistert und vollkommen anders reagiert als bisher - einmal in der bedingungslosen Liebe zur Welt und zu den Menschen, einmal in der Selbstliebe. Ich bin zufrieden und glücklich mit mir.

Ich möchte niemanden religiös bedrängen durch meine Zitate aus dem Buch "Die Jesus Botschaften - Das Neue Testament für unsere Zeit".

Es ist so, dass ich für mich hier die richtigen Worte finde, die mich im tiefsten Inneren berühren und die mir den Weg weisen, mich in meinem Fokus bestärken.

Und ich wünsche mir für mein persönliches Leben, dass ich so sehr lieben kann, dass ich diesen Satz für jeden Menschen in mir trage: (S. 266, Kapitel "Das Wunder der Liebe", Einleitung)

Ich komme nicht zu dir, um dich dann wieder zu verlassen. Auch wenn du mich ablehnst, höre ich nicht auf, dich zu lieben oder deine Schönheit zu sehen.

Ich wünsche Dir zahlreiche "Points Of No Return".

Los geht's - lieben auf "Gott komm raus"!

Eure Sigrid Mara, GLÜCKSKIND

*Du erhältst diese Aussendung, weil Du Dich in meiner Liste eingetragen oder mündlich dafür angemeldet hast. Wenn Du **keine Zusendungen mehr** möchtest, bitte schicke mir eine dementsprechende E-Mail.*

*Wie immer, erhältst Du diese GLÜCKS-Impulse als kostenlosen Service. Auf Anregung einiger meiner befreundeten KlientInnen möchte ich bekannt geben, dass Du - **wenn Du möchtest** - eine freie Spende dafür geben **kannst**. Bitte fühle Dich **keinesfalls** dazu verpflichtet.*

Diese Spenden führe ich wohltätigen Zwecken zu.

IBAN: AT77 2050 3033 0081 7966

BIC: SPIHAT22XXX

Empfänger: Sigrid Gleinser, A-6167 Neustift, Gasteig 2

Zweck: Glücksimpulse

Liste der bisher erschienenen GLÜCKS Impulse:

Gerne schicke ich Dir auf Anfrage meine vorangegangenen Impulse zu:

Aktuelle Wahrnehmungen - März 2012:

Die Kraft der Einfachheit

Nr. 1 - Mai 2012:

1. Die Zeit der Einsamkeit ist vorbei
2. Kraft Deines Herzens veränderst Du die Welt
3. Mit negativen Emotionen von anderen Menschen umgehen
4. Yoga verändert das Leben

Nr. 2 - März 2013:

Zeit für Ent-Faltung

1. und wieder das Herz... der große Herz-Irrtum
2. Der Mensch will lieben. Die Liebe will fließen.

Nr. 3 - Oktober 2013:

1. Die Neukalibrierung
2. Die Stadt der Juwelen - das 3. Chakra
3. Stimmigkeit, Gedanken und Rollenbindung

Nr. 4 - Juli 2014:

Begegnungen im Heiligen Raum

1. Die Kraft der Unvoreingenommenheit
2. Geheilte Weiblichkeit
3. Nachsatz zur Neukalibrierung

Nr. 5 - Jänner 2015:

Veränderung durch beobachtende Präsenz

1. Große, kollektive Veränderungen: Das Neue Resonanzgesetz
2. Das Innere Kind - aktueller denn je!
3. Kontemplation - Stille und Heilung in der Präsenz
4. Wahrhaftigkeit JETZT

Nr. 6 - Juli 2015:

Sinnhaftigkeit, erfüllt leben, Bestimmung, der Seelenplan

Nr. 7 - September 2015:

1. Neue Regeln - was gilt für mich? Verurteile ich?
2. Was heißt Spiritualität für mich?
3. Verbinde oder trenne ich? Wie lebe ich meine Verbindungen?
4. Was gebe ich der Welt?

Nr. 8 - Oktober 2015: Klare Ansage - mutig ins Neue

1. Das Ego lieben
2. Alles ist eins - die Individualität im großen Ganzen
3. Klare Ansage: Mut zu einer Wahrheit, die wir noch nicht ganz kennen
4. Zentriertheit

Nr. 9 - November 2015: Die Süße des Lebens

1. Die Süße des Lebens
2. Intensität, Tiefe
3. Magie

Nr. 10 - Frei fließende Verbindungen - Erhöhung zur Liebe

Einleitung: Warum schreibe ich

1. Die Affenfalle
2. Selbstheilungskraft - Wege aus der Krankheit:
Alles ist Energie, Schwingung. Energie will fließen.
3. Das einfache Lösen von Blockaden
4. Ver-Bindungen frei fließend und liebend leben
5. Die Berufskrankheit der Energetiker: Es muss mir immer gut gehen.
6. Verbinden von Alltag und Spiritualität

Nr. 11 - Klärung: Der Irrtum der Fremdenergien - Karma und Erbsünde

1. Einleitung
2. Wie funktioniert es, Energie von Anderen zu bekommen?
3. Vorbereitung
4. Was geschieht mit der Energie, die wir von anderen - bewusst oder unbewusst - abziehen?
5. Der Begriff Fremdenergie hat eine neue Bedeutung
6. Das Hauptproblem der Fremdenergie
7. Übung zur Klärung der Energien