

Inhaltsverzeichnis

SCHREIBE DEINE EIGENE GESCHICHTE	11
GEBROCHENE HERZEN HEILEN IRGENDWANN	15
GESCHENKTE ZEIT	19
SIE SIND WIE DU UND ICH	24
DEIN HERZ SPRICHT MIT DIR.....	28
SPUREN IN DIE VERGANGENHEIT	33
LASS DEIN LICHT STRAHLEN.....	36
VERTRAUEN WIRD UNS NICHT IM VORRAUS GESCHENKT	42
GEHEIMNISSE DIE UNS ANVERTRAUT WERDEN	46
ENGEL AN UNSERER SEITE	55
MIT LEICHTIGKEIT DURCHS LEBEN	59
EIN GANZ NORMALES LEBEN.....	65
STIMMEN IN UNSEREM KOPF	71
MITTEN IM STURM	79
LIEBE SAGT AUCH NEIN	86
EIN AKT VON LIEBE.....	88
AUSSÖHNUNG MIT SICH SELBST	90
ALLES GEHT VORBEI.....	96
TEIL UNSERES HERZENS	101
EINFACH ZUVIEL	103
LIEBE BEGINNT IMMER IN UNS.....	106

DAS LEBEN IST KEIN HOKUSPOKUS	111
WESHALB WIR HIER SIND	115
LICHT AUS.....	122
ES DARF AUCH LEICHT GEHEN.....	126
DU TUST ES NICHT NUR FÜR DICH.....	131
DER TEMPEL UNSERER SEELE	134
WENN WIR NICHT MEHR HIER SIND	138
AUS NIEMALS WIEDER	142
GUT GEMACHT	145
NIEMAND SOLLTE LEIDEN MÜSSEN	149
ANS STERBEN GEWÖHNT MAN SICH NIE	153
GLÜCK LÄSST SICH NICHT KAUFEN	155
VERGLEICHE DICH NICHT MIT ANDEREN	157
NOCHMAL VON VORN	161
STEHEN ZU BLEIBEN	164
ICH WEISS WER DU BIST	168
EIN LEBEN VOLLER MÖGLICHKEITEN.....	171
SOLANGE DU DA BIST	174
WIE SCHNELL DIE ZEIT VERGEHT.....	176
KRAFTQUELLE NATUR	180
ERINNERN.....	186

WER MÖCHTEST DU SEIN	189
PLÖTZLICH SIND SIE DA	191
WEGEN UNS	193
DEINE UND MEINE WAHRHEIT	194
AUS NARBEN WERDEN IRGENDWANN GESCHICHTEN ..	195
MIT ANDEREN AUGEN	198
ICH SCHREIBE HIER MEINE GESCHICHTE	201

MIT LEICHTIGKEIT DURCHS LEBEN

Irgendwann hast du in dir aufgeräumt und dein Herz ist frei,
von deiner Vergangenheit.

Es war nicht ganz einfach hier anzukommen, wo du jetzt stehst,
doch du hast es geschafft.

Die Sonne blinzelt dir ins Gesicht und frischer Wind weht um
deine Nase.

Ein völlig neues Lebensgefühl macht sich in dir breit und du
könntest die ganze Welt umarmen.

Tief durchatmen, das Leben ganz tief in dich strömen lassen,
einfach da zu stehen, voller Dankbarkeit und Demut, soweit
gekommen zu sein.

Du hast nicht umsonst gekämpft und weiter gemacht, denn
jetzt bist du hier.

Mitten im LEBEN!

Du stehst nicht mehr am Rand und siehst den anderen, beim
„leben“ zu.

Es gehört jetzt auch dir und du bist ein Teil davon, bist es
immer schon gewesen.

Du musstest einen Umweg gehen, damit du „deine Geschichte“
erzählen kannst, um Hoffnung und Mut zu schenken.

Wer wenn nicht du könnte von Dunkelheit, verlorenen
Träumen, Hoffnungslosigkeit und Schmerz erzählen.

MITTEN IM STURM

Inmitten des Sturms wird etwas völlig „Neues“ geboren.

Heimlich still und leise bleibt es dem Auge zuerst verborgen.

Zart und fein, liebevoll, jedoch an Kraft nicht zu unterschätzen,
zieht es seine Kreise.

Von Herz zu Herz prüft es jeden Einzelnen, ob dieser bereit ist
zu „empfangen“. Dieser Kraft ins Leben zu verhelfen, wie ein
Kind, das empfangen und geboren werden möchte.

Das Einverständnis dazu wurde von unserer Seele bereits vor
unserer Inkarnation gegeben.

Uns fehlt die Erinnerung daran und der ganze Prozess geht
auch ohne unser bewusstes Zutun von statten.

Wir spüren das sich etwas in uns verändert, können dies jedoch
nicht in Worte fassen.

Ein Prozess, der Zeit benötigt und unser gesamtes Leben,
Denken und Handeln, von Grund auf verändern wird.

Wir wirken als „Geburtshelfer“, ohne davon Kenntnis zu
besitzen.

Zuvor waren wir mit „Aufräumarbeiten“ beschäftigt, mussten
Altes, für uns nicht mehr dienliches entsorgen.

Es wurde Spreu von Weizen getrennt, ohne es bewerten zu
wollen, wurde eine Auslese vorgenommen. Nicht von uns als
Person, unsere Seelen wählten!

EIN AKT VON LIEBE

Wenn wir uns selbst so wenig Achtung, Wertschätzung und Liebe entgegenbringen und unsere Seele dadurch zu leiden beginnt, bleibt ihr nur, dies zu korrigieren.

Sie möchte uns damit „erinnern“, dass LIEBE bei uns selbst beginnt. Nur wenn wir unseren Bedürfnissen und Wünschen Raum schenken kann sie sich durch uns entfalten.

Wie oft schenken wir anderen Personen mehr Liebe und Aufmerksamkeit als uns selbst, um irgendwann mit leeren Händen da zu stehen.

LIEBE ist ein geben und nehmen, keine Einbahnstraße.

Lange habe ich es nicht verstanden, wenn es „Gefälligkeiten“ betraf.

Meine Antwort war bereits ein JA, noch bevor eine konkrete Bitte an mich gestellt wurde.

Irgendwann wachte ich auf und änderte meine Einstellung zu mir, meinen Bedürfnissen, meinem Leben und begann auf mein Herz zu hören. Dieser leisen Stimme in mir, die mittlerweile nicht mehr ganz so leise war und „übte“ mich darin, die an mich teilweise schon unverschämten Anforderungen abzulehnen und verlor dabei „viele“!

Innerlich bin ich wohl tausend Tode gestorben, zumindest fühlte es sich so an.

Heute weiß ich, es waren falsche Vorstellungen davon, was Liebe ist.

VERGLEICHE DICH NICHT MIT ANDEREN

Niemand ist wie du.

Du bist ein einzigartiges Wesen auf dem Weg zu dir selbst.
Alles müssen, alle Vergleiche mit anderen, bringen dich immer weiter von dir weg.

Als kleines Kind warst du authentisch. Du hast geweint, gelacht, warst trotzig oder wild, immer so, wie dein kleiner Kopf es so wahr nahm.

Auch wenn es niemand böse gemeint hat, wurde an dir gezogen und gezerrt, bis du in eine vorgegebene Schublade passtest. So bekamst du Lob, Anerkennung und Liebe. Warst du das Gegenteil, hatte dies Folgen. Wir wurden alle so erzogen, denn das entspricht einem Jahrhunderte alten „Erziehungsmodell“.

Zuckerbrot und Peitsche, im bildlichen Sinn, so hoffe ich doch!

Zumindest wurden wir alle „süchtig“ nach Lob.

Lob gleich Liebe.

Auch wenn wir längst erwachsen sind, läuft unbewusst noch immer dasselbe Programm in uns ab.

Wir tun vieles, was uns im Grunde unseres Herzens widerstrebt nur um Lob zu bekommen. Manchmal gehen wir gar soweit und setzen unsere Gesundheit aufs Spiel, bloß um nicht anzuecken oder aufzufallen.

Frage dich wer bist du, wenn du alleine mit dir bist?

SOLANGE DU DA BIST

Hinterlasse deine Spuren...

Geh deinen vorbestimmten Weg, auch wenn dir Gegenwind
entgegen bläst...

Es macht dich stark und stärkt dein Vertrauen...

Niemand ist wie du, mag er dir noch so ähnlich sein...

Es steckt so viel mehr in dir, als dir bewusst ist...

Nutze deine Zeit hier auf Erden, um es zu entdecken und zu
leben...

Sei der Mensch, der du schon immer sein wolltest...

Bewahre dir deine Wünsche und Träume...

Glaube an das Unmögliche, so entstehen Wunder...

Zeig der Welt wer du bist, so ermutigst du andere es auch zu
sein...

Verzeihe dir selbst...

Liebe dich bedingungslos...

Sei dir dein bester Freund...

Lass dich nicht im Stich...

Höre deinem Herzen zu, wenn es mit dir spricht, dies ist das
größte Geschenk...

AUS NARBEN WERDEN IRGENDWANN GESCHICHTEN

Jede einzelne Narbe erzählt von deinen Verletzungen.

Sie sind Zeuge eines Lebens, in dem es auch Tiefpunkte gab.

Ob verlorene Träume, Enttäuschungen oder Verlust. Es sind Spuren in deinem Herzen, wenn auch verheilt, machen sie sich ab und zu bemerkbar.

So erinnern sie dich, wie vieles du bereits überstanden hast. All die stillen Kämpfe, die du mit dir ausgefochten hast. Auch an deine heimlichen Tränen, die zu verbergen dir wichtig erschien. Vor lieblosen Augen, die Mitgefühl nicht kennen.

Vielleicht sind ihnen ähnliche Erfahrungen fremd, wer weiß das schon.

Du wolltest kein Mitleid. Mitgefühl und Verständnis hätten dir gut getan, doch diese waren rar. So bliebst du mit deiner Verwundung alleine und suchtest einen Weg, um dein wundes Herz zu erleichtern und um in deine Mitte zurück zu finden. Dein Leben wollte gelebt werden und dazu brauchtest du Mut, denn vor weiteren Verletzungen ist niemand gefeit.

So war dein Weg ein ständiger Wechsel zwischen Ende und Neubeginn. Tränen und Lachen wechselten sich ab. Ein ganz normales Leben, wären nicht die vielen Nächte des Grübelns und Hoffens gewesen, die dir viel Kraft kosteten.

Doch niemand kann seine Gefühle kontrollieren und so benötigt alles seine Zeit. Zeit um sich klar drüber zu werden, ob man aufgibt und loslässt oder weiter hofft.

ICH SCHREIBE HIER MEINE GESCHICHTE

Über meinen Weg und meine daraus gewonnen Erkenntnisse.
Mein LEBEN, das ich mir nach meinen „Möglichkeiten“
gestalte.

Auch wenn es weiterhin Ängste und Herausforderungen gibt,
auf die ich liebend gerne verzichte.

Warum?

Weil ich der Mensch bin, der gelernt hat im Regen zu tanzen
und trotz alledem den Sonnenschein bevorzugt.

Ich maße mir nicht an zu behaupten, dass meine Sichtweise die
einzig richtige ist und doch ist sie es, für MICH.

Diese ändert sich stetig, da sich das Leben wandelt und so auch
mich.

Ich würde mir aus tiefstem Herzen wünschen, Menschen mit
meinen Zeilen inspirieren zu können, damit sie einmal sagen
können,

ICH HABE MICH GELEBT...

Dieser Wunsch, begleitet jede einzelne Zeile dieses Buches,
denn ich LEBE MICH,
an jedem einzelnen Tag meines Lebens...