

FINDE DICH WIEDER

Selbstliebe Workbook



*Erschaffe Dein einzigartiges Leben
indem Du Dich wieder selbst liebst*

ANITA PUMPFER



Herzlich Willkommen

... ich bin so stolz auf DICH ...

Du gehst für DICH und ein wundervolles Leben los ...

Du bist so mutig ...

DANKE, dass Du Dein Licht leuchten lässt ...

*wählst Du die Liebe
so wählt die Liebe Dich
siehst Du die Liebe
so sieht die Liebe Dich
berührst Du die Liebe
so berührt die Liebe Dich
ühlst Du mit Liebe
so fühlt die Liebe mit Dir
lebst Du in Liebe
so lebt die Liebe in Dir*

Liebst Du DICH?



Eine Frage, die Du Dir vermutlich so noch nicht gestellt hast ... dabei ist das DIE Frage, die Du Dir unbedingt stellen solltest ... sie ist so wichtig ...

Meist dreht sich die Frage der Liebe um die Empfindungen, die wir für andere haben, aber leider nur selten um die Liebe, die wir für uns selbst empfinden ... darum stell ich Dir jetzt die Frage ...

LIEBST DU DICH?

Und genau HIER und JETZT startet
Deine Entdeckungsreise zu DIR SELBST ...

Inhaltsverzeichnis

1 - Selbst

Selbstliebe - Selbstbild - Selbstwert

05

2 - Werte

Was sind Deine wichtigsten Werte

11

3 - Mind - Gedanken

Wie sprichst Du mit Dir

15

4 - Vergebung

Lass los und werde frei

21

5 - Fülle

Fülle - Frieden - Leichtigkeit

24

6 - Dankbarkeit

Danke Danke Dankeschön

29

7 - Dein Licht

Teile Dein Licht mit der Welt

31

8 - Routinen

werde ganz Du...

34

9 - Manifestation - Bonus

111 Wünsche

36



01 Selbst

Was denke ich über MICH?

Wer bin ich?

Wer will ich sein?

Was sind meine Werte?

Wie will ich mich fühlen?



Was ist Selbstliebe?

Selbstliebe bedeutet für mich, mich in jedem Moment so anzunehmen und zu lieben wie ich bin ... mit all meinen Ecken, Makeln und Kanten...

Was ist unser Selbstbild?

Wir sind die Summe unserer Erfahrungen...

Wir kennen uns so wie wir uns erfahren und uns erfahren haben...

Unser Selbstbild ist eine Ansammlung an Erlebnissen in den einzelnen Lebensbereichen...

Unser Selbstbild ist unsere eigene Vorstellung von uns selbst, so wie wir uns wahrnehmen und erfahren, verteidigen und rechtfertigen. Dieses ist geprägt von all den Erfahrungen die wir selbst erlebt haben, aber auch von übernommenen „Wahrheiten“ über uns, von anderen... auch zb. aus Vorgegangenen Leben...

Alle Fehler, Verletzungen, Niederlagen und Erfolge formen unser Selbstbild.

Bereits in unserer Kindheit wird unser Selbstbild geformt, da wir in dieser Lebensphase noch keine eigene feste Meinung von uns haben und sehr empfänglich für äußere Einflüsse sind, nehmen wir die Meinung der anderen über uns an. Vor allem von unseren Eltern, Lehrern und Freunden, sprich unser Selbstbild ist zum Großteil ein Fremdbild...

Wir haben unser Selbstbild einfach übernommen und beibehalten, ohne zu prüfen, ob es auch wirklich richtig für uns ist. Darum leben so viele Menschen mit einem falschen Selbstbild von sich...

unser ICH ist die Summe all unserer bisherigen Erfahrungen die wir gesammelt haben... aber selten stimmt unser Selbstbild mit der Wahrnehmung anderer überein...

Unser Selbstbild entscheidet über unseren Selbstwert...

Ein positives Selbstbild stärkt unseren Selbstwert, während ein negatives Selbstbild uns oft mit Minderwertigkeitsgefühlen plagt, dadurch wirkt es sich negativ auf unser Selbstvertrauen aus. Wenn man sich für minderwertig hält, kann man nicht selbstsicher auftreten...

Unser Selbstbild macht aus, wie wir nach außen auftreten...

Was wir tun, und wie wir uns verhalten, wird immer von unserem Selbstbild gesteuert...

Wenn wir glauben, wir haben immer Pech, dann werden wir auch immer Pech haben. Nur mit einem positiven Selbstbild, haben wir die Möglichkeit ein erfülltes, glückliches und freies Leben zu führen...

Wenn wir glauben, wir sind schlecht, keiner will was mit uns zu tun haben, dann ziehen wir uns zurück und schämen uns vielleicht sogar...

Ein positives Selbstbild ist das Fundament, die Voraussetzung für ein erfülltes Leben. Nur mit einem positivem Selbstbild, können wir unsere Fähigkeiten und Talente entdecken, nutzen und genießen...

Man kann sagen, das was wir sind kennen wir nicht, es ist eine Geschichte, die andere über uns erzählen...

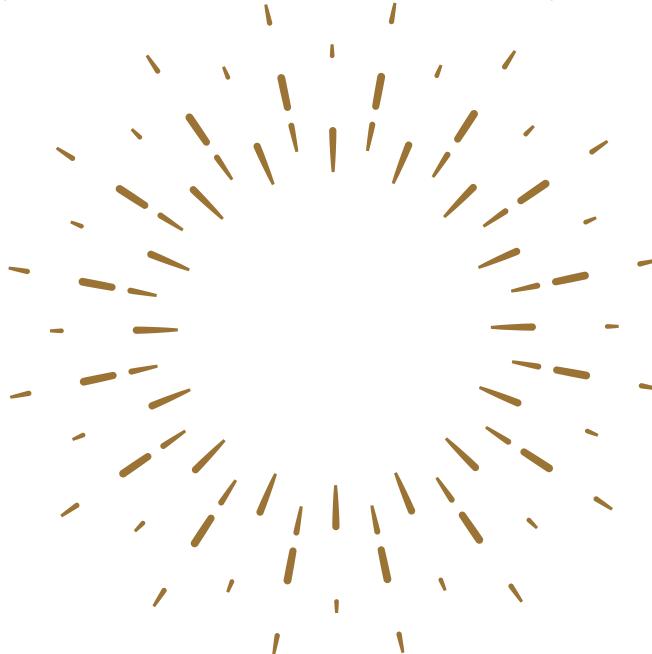
Zeit neue Geschichten zu schreiben.... Genau JETZT

Selbstwert

wir haben erkannt, dass wir nicht die Geschichten sind, die andere über uns erzählen. Wir können unsere eigene Geschichte schreiben...

Nichts was wir an Erfahrungen angesammelt haben, ist in Stein gemeißelt. Sobald wir anfangen, neue liebevolle Erlebnisse zu haben, ändert sich alles. Neue Erfahrungen sind auch kraftvoller als Ältere...
Erfolg kommt nicht von Selbstvertrauen - Selbstvertrauen kommt von Erfolg... Jedes Erfolgserlebnis, ist es auch noch so klein, steigert unseren Selbstwert... auch visualisierte Erfolgserlebnisse wirken positiv auf uns ...

Wir haben also die Möglichkeit durch die Veränderung der Sicht auf uns selbst auch unsere Erfahrungen mit der äußeren Welt zu verändern...
Wir können lernen uns neu zu sehen und somit unser Selbstbild zu verändern. Wir können ein neues Bild von uns und unseren Stärken erschaffen. Je positiver unser Selbstbild ist, umso mehr können wir mit Kritik und negativen Bemerkungen umgehen. Wir sind nicht mehr so verletzbar, wenn wir mit uns selbst und unseren Werten im Einklang sind...
Je positiver unser Selbstbild, umso positiver wird unser Leben...



Entdecke DICH SELBST

Was willst Du wirklich?

Erst wenn Du Dir klar darüber bist, was Du im Leben sein willst -
kannst Du all das erschaffen ...

Was begeistert Dich so sehr, dass Du es Tag und Nacht machen könntest?

Was ist Deine Leidenschaft? Was sind Deine Bedürfnisse?

Wie willst Du Dich in Deinem Leben jeden Tag fühlen???

Meditation - Werte - Ziele

WERTE Meditation Download 1

Hör auf Dein Herz nicht auf Deinen Verstand

Sei absolut ehrlich und geduldig mit Dir

Alle Antworten sind in Dir ... Niemand kennt Dich so gut, wie Du selbst...



Ich finde es wunderschön

wie Du strahlst ...

wenn Du über Dinge sprichst ...

die Du liebst ...

Atticus

Fragen zur Meditation ...

Was läuft gut in meinem Leben?

Was läuft nicht gut in meinem Leben?

Was liebe ich am meisten an mir selbst?

Was liebe ich zu tun?

Was begeistert mich am meisten?

Was bringt mich zum lachen?

Worauf bin ich stolz?

02 Werte

Deine Werte geben Dir vor, was Dir wichtig ist -
in der Art und Weise wie Du arbeitest und Dein Leben lebst,
wenn Du ganz ehrlich zu Dir selbst bist ...

Wenn Du Entscheidungen triffst, die nicht mit Deinen Werten
übereinstimmen, ist es sehr wahrscheinlich, dass Du mit Dir
und Deinem Leben nicht glücklich bist und Dich unerfüllt fühlst ...

Verschiedene Menschen haben unterschiedliche Werte und das ist auch der
Grund, warum wir unterschiedliche Träume und Ziele haben ...

Lebe also nicht den Traum eines anderen -
nicht den Traum Deiner Eltern, Deiner Freunde oder von der Gesellschaft ...

Wenn Du glücklich und erfüllt sein möchtest, dann darfst Du ehrlich
mit Dir selbst sein ...

Finde heraus, was Dir wichtig ist und Bedeutung für Dich hat ...
triff Deine Entscheidungen auf der Grundlage Deiner Werte ...

Du weißt bereits durch unsere gemeinsame Meditation,
was Dich erfüllt und glücklich macht -
was Dich begeistert ...

Finde Deine Werte

Wähle nun Deine Werte aus ... siehe Liste auf den nächsten Seiten ...
Du kannst soviel Werte wählen, wie Du möchtest ...

Und dann wählst DU DEINE Top 5 Werte ...

Diese Werte schreibst Du Dir überall hin - in deinen Kalender...

an den Kühlschrank ... ins Auto ... überall ...

damit Du sie immer im Blick hast und Deine Entscheidungen
ab sofort danach ausrichten kannst ...

Lässt sich eine Entscheidung nicht mit Deinen Werten vereinbaren -
finde eine andere Lösung ...

*Du bist die wertvollste und wichtigste
Person in DEINEM Leben*

Entscheide Dich für DICH

Tu es

Entscheide Dich

Atme ein

Atme aus

Entscheide Dich

WERTE Übersicht

Abenteuer	Balance	Hoffnung
Harmonie	Akzeptanz	Stärke
Anerkennung	Sinnlichkeit	Neugierde
Gerechtigkeit	Aufgeschlossenheit	Verbundenheit
Geduld	Frieden	Ausdauer
Offenheit	Achtsamkeit	Lachen
Genuss	Freiheit	Aufmerksamkeit
Ehrlichkeit	Ruhe	Hilfsbereitschaft
Effektivität	Liebe	Erleuchtung
Treue	Kreativität	Abenteuerlust
Freundschaft	Dankbarkeit	Klarheit
Ruhm	Einzigartigkeit	Erholung
Fülle	Flow	Zärtlichkeit
Schönheit	Selbstvertrauen	Bewusstsein
Freude	Macht	Natürlichkeit
Veränderung	Motivation	Einssein
Demut	Vision	Selbstbestimmung
Lust	Zugehörigkeit	Veränderung
Integration	Tiefe	Glück
Weiterentwicklung	Herausforderung	Nachhaltigkeit
Klugheit	Glaube	Frieden
Träumen	Entschlossenheit	Perfektion
Wärme	Fairness	Optimismus
Spass	Beliebtheit	Spontanität
Sportlichkeit	Sicherheit	Humor
Weisheit	Vernunft	Intelligenz
Spiritualität	Sensitivität	Fröhlichkeit
Zufriedenheit	Bescheidenheit	Effizienz
Vertrauen	Charme	Lust
Stabilität	Einfluss	Selbstliebe Masterclass

Ernsthaftigkeit	Ästhetik	Einfühlungsvermögen
Eleganz	Grosszügigkeit	Glaubwürdigkeit
Ehre	Kommunikation	Teamwork
Heimat	Zuverlässigkeit	Transzendenz
Natur	Verantwortung	Vergnügen
Gesundheit	Beweglichkeit	Unabhängigkeit
Tradition	Flexibilität	Veganismus
Geborgenheit	Eleganz	Leichtigkeit
Erkenntnis	Sozial sein	Herzlichkeit
Lebenslust	Kontinuität	Begeisterung
Schutz	Lebenskraft	Ordnung
Phantasie	Bewusstheit	Engagement
Flexibilität	Entspannung	Ekstase
Rücksicht	Ausbildung	Inspiration
Aufregung	Einfluss	Komfort
Mitgefühl	Gewinnen	Familie
Privatsphäre	Gewissheit	Finanzielle Unabhängigkeit
Realismus	Vielfalt	Erfolg
Komfort	Fleiß	Realismus
Besonnenheit	Erfahrung	Spannung
Auftreten	Disziplin	Professionalität
Vorfreude	Eigenständigkeit	Reichtum
Wahrheit	Einzigartigkeit	Ernährung
Solidarität	Mut	Respekt
Leistung	Orginalität	Lebensfreude
Nächstenliebe	Pünktlichkeit	Gemeinschaft

03

Mind - Gedanken

und plötzlich wird dir klar ...

*es ist Zeit,
etwas Neues zu starten
und der Magie des Neuanfangs
zu vertrauen ...*

Was erzählst Du Dir selbst über Dich?
Was glaubst Du über DICH?

Unser Verhalten basiert auf unseren Überzeugungen, welche durch all unsere vergangenen Erfahrungen und Gedanken erschaffen wurden... alles, was wir oder jemand anderes zu uns gesagt hat oder was in unserem Leben passiert ist, wird im Unterbewusstsein gespeichert ...





Du bist DEINE Gedanken

Denken ist wie atmen ...
es passiert von selbst
und doch kannst Du es gestalten ...
sobald es Dir bewusst ist ...
Verändere Deine Gedanken und Du veränderst Deine Welt ...



Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an ... Marc Aurel

Wir sehen die Welt nie wie sie ist, sonder nur so wie wir sind.
Wir sehen nur das, was unsere Datenbank uns immer wieder aufzeigt, was wir an Erfahrungen gespeichert haben...
Es ist unsere Wahrnehmung, die uns zeigt, was wir für „wahr“ nehmen.
Wir lernen was Liebe bedeutet, je nachdem wie wir Liebe erlebt haben, was wir für Erfahrungen bisher mit Liebe gemacht haben...

Sprich gut mit DIR ...

Deine Gedanken erschaffen Dein Leben ...

Dein Unterbewusstsein

Etwa 97% unserer Entscheidungen werden unterbewusst getroffen... das bedeutet, dass wir nicht einmal darüber nachdenken - sondern einfach reagieren ... unser Unterbewusstsein liefert immer sofort, worauf wir uns bewusst fokussieren und mit unseren Emotionen verbinden ... zb. Wenn Du ständig denkst „ich bin nicht gut genug“ ... „das kann ich nicht“ ... dann bekommst Du genau das als Ergebnis... Dein Verhalten, Deine Gedanken, Deine Emotionen, Deine Gewohnheiten und Deine Gefühle basieren auf Glaubenssätze, die Du irgendwann gelernt und gespeichert hast ...

Durchschnittlich haben wir 60 000 Gedanken täglich ...
unser Unterbewusstsein kann nicht zwischen etwas, das real ist und etwas
das wir uns bildlich vorstellen unterscheiden ...
wir können unser Unterbewusstsein neu ausrichten - programmieren ...
wir können bewusst wählen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten ...

Unsere Gedanken erschaffen unsere Emotionen und
unsere Emotionen erschaffen unser Verhalten ...



neue Glaubensmuster

Was erzählst DU Dir über Dich?

Nimm wahr, was Du Dir immer wieder selber sagst ...

Wie fühlt sich dieser Gedanke an?

Ist dieser Glaubenssatz überhaupt wahr? Stimmt er?

Kannst Du das Gegenteil beweisen?

Schreib den Glaubenssatz um...

ändere ihn in eine positive Affirmation (siehe Beispiele nächste Seite)

MEIN MANTRA Meditation

Download 2

Meditation

Schattenseite annehmen - Heilung finden - neue Überzeugung integrieren ...

mein MANTRA



Mach Deinen neuen Glaubenssatz zu Deinem Mantra ...

Schreib ihn überall hin ... summe ihn ständig ...

Gedanken - Deine Entscheidung

*Das Universum ist eine
riesige Kopiermaschine unserer Gedanken...
wollen wir, dass sich eine Sache ändert,
müssen wir aufhören,
die dazugehörigen Gedanken
auf den Kopierer zu legen.*

- Neale Donald Walsh

wechsele Deinen Radiokanal
von "Drama FM"
zu "Happiness all around FM" ...

Du kannst und Du darfst das ...
Dein Leben ... Dein Radiosender



Affirmationen Beispiele

BONUS Affirmation Download 3

Ich bin genug... Ich bin wertvoll ... Ich bin sanft ... Ich bin mutig... Ich bin ich ...
Ich bin gesund... Ich weiß, dass ich alles schaffen kann... Ich bin mächtig...
Ich bin stark... Ich bin liebenswert ... Ich kann alle meine Träume erfüllen ...
Ich lebe in Fülle ... Ich bin Fülle ... Ich kenne meinen Wert ... Ich bin ganz ...
Ich liebe Herausforderungen - daran kann ich wachsen ... Liebe heilt mich...
Ich habe alles was ich brauche ... Ich bin erfolgreich ... Ich bin glücklich...
Heute ist ein großartiger Tag ... Ich bin dankbar ... Ich liebe mein Leben ...
Ich entscheide mich dafür, meinen Körper achtsam und sorgfältig
zu behandeln... Mein Körper ist ein Wunder... Ich liebe meinen Körper ...
Ich bin verbunden mit Allem was ist Ich bin ein Geldmagnet ...
Geld fließt mühelos und mit Leichtigkeit zu mir ... Ich tue, was ich wirklich liebe ...
Ich bin achtsam mit meiner Energie... Ich erlaube mir Grenzen zu setzen ...
Ich bin auf dem richtigen Weg ... Ich weiß, das Leben ist immer für mich ...
Alle Antworten sind bereits in mir ... Ich vertraue... Ich vertraue meiner Intuition ...
Ich blicke liebevoll auf mich selbst ... ich bin Magie pur ... Ich übernehme
Verantwortung für mich und mein Leben ... Ich bin beschützt ...
Ich erschaffe mir ein Leben voller Leichtigkeit ... Ich bin innerlich ruhig ...
Ich bin gelassen ... Ich bin frei ... Ich wähle meine Gedanken sorgsam aus ...
Ich erreiche meine Ziele mit Leichtigkeit ... Ich öffne mein Herz ... Ich sehe mein Licht
strahlen ... Ich liebe und achte mich ... ich bin geliebt ... ich bin vollkommen ...
ich lebe jeden Tag voller Dankbarkeit ... ich nehme mich so an, wie ich bin ...
ich bin grenzenloses Bewusstsein ... ich bin einzigartig ... ich bin Heilung ...
ich kann Heilung in Leichtigkeit annehmen ... ich bin voller Energie ... ich erschaffe
mein Leben in den schönsten Farben ... ich umarme mein Leben ... Ich kann alles
erreichen ... ich bin Liebe ... ich liebe und akzeptiere mich genau so wie ich bin ...
ich bin umgeben von Liebe ... ich bin Freude ... ich bin Frieden ... ich habe genug Zeit
um mir alles zu erschaffen, was ich mir wünsche ... jede Zelle meines Körpers
arbeitet perfekt ... ich bin lebendig ... ich bin ein Geschenk für diese Welt ...
ich erlaube mir, alle meine Träume zu verwirklichen ... ich bin offen für Veränderung
... ich bin bereit ... ich bin ...



04

Vergebung

“

be kind - be pure - be love

Vergib und werde FREI

solange Du an Vorwürfen und Schuldzuweisungen fest hältst,
gibst Du der anderen Person die Macht über Dich ... Du gibst die
Verantwortung für Dich ab... Du nimmst eine Opferhaltung ein ...
solange Du mit einem Vorwurf an das Leben, an Deine Eltern,
Deinen Partner oder an Dich durch das Leben gehst, hält Dich immer
etwas an der Vergangenheit fest ...
Du fängst an zu glauben, dass das Leben Dir passiert ...

Jemand anderem Vorwürfe zu machen, ist wie selbst Gift zu trinken,
in der Hoffnung, dass der andere stirbt. - Gandhi

Zu Vergeben bedeutet nicht, das was passiert ist, gut zu finden ...
Vergebung bedeutet in erster Linie zu vergeben, damit Du wieder frei bist!!!

Solange Du an Deinen Vorwürfen festhältst, bezahlst Du weiterhin den
höchsten Preis - nicht ganz glücklich sein zu können

Vergib - damit Du endlich wieder Deine Flügel ausbreiten kannst und
Dir erlaubst aus tiefstem Herzen glücklich zu sein! DU hast es verdient ...

Meditation SelbstVergebung

wir sind oft mit uns Selbst am härtesten ... machen uns Selbstvorwürfe ...
geben uns die Schuld für alles mögliche - hätte ich doch so und so gehandelt ...
wäre ich doch konsequenter ... wäre ich doch liebevoller ... usw.

es ist so wichtig uns selbst zu Vergeben ... wir dürfen uns vergeben ...
es ist möglich loszulassen ... JETZT

VERGEBUNG Meditation Download 4

Vergib, bevor die Sonne untergeht

Hawaiianisches Sprichwort

Wem möchtest Du noch vergeben?
schreib eine Liste, mit allen Menschen, denen Du vergeben möchtest ...
und dann vergib ... jedem auf Deiner Liste ...
lass los und werde FREI ...



05

Fülle Freude Friede

*may it be beautiful before me
may it be beautiful behind me
may it be beautiful above me
may it be beautiful below me
may I walk in beauty ...*

Navajo Indianer



Friede beginnt bei DIR

Zeigefinger	... FRIEDE
Mittelfinger	... BEGINNT
Ringfinger	... BEI
kleiner Finger	... MIR

immer wenn Du Dich unrund, getriggert fühlst
oder Dich Deine Gefühle übermannen -
atme tief ein und aus und mache diese wundervolle
Übung für inneren Frieden ...

Friede schließen mit dem was ist ...

Um wahre Erfüllung zu finden, darfst Du Frieden schließen mit dem was ist.

Friede vor Veränderung ... nicht erst Veränderung und dann Frieden...

So funktioniert das nicht... Erst darfst Du mit dem was ist in Dir Frieden schließen, damit sich was ändern kann...

Mag vielleicht komisch klingen, ist aber unerlässlich um wirklich glücklich zu sein...

Du darfst Deine Situation jetzt annehmen, wie sie ist.

Es heißt nicht, dass es so wie es ist bleiben soll...

Aber Du darfst Frieden schließen, denn jetzt ist es nunmal so...

Darum Frieden vor Veränderung.

Sobald der innere Widerstand verschwunden ist, kann sich die gewünschte Veränderung leichter einstellen...

Die blockierenden Muster haben so weniger Energie...

Das Leben besteht aus Up's and Down's...

Es ist in ständigem Wandel... Nur wenn man das Leben so akzeptiert und annimmt wie es ist, kann man wirklich frei und glücklich leben...

Immer die Konzentration und die Energie auf das Positive lenken, auch wenn Negativität herrscht... (Streit, Stress, Traurigkeit)

Erinnere Dich daran, wer bist Du?

Stell dir die Frage „Wer bin ich?“, „Was will ich erreichen?“

Damit holst Du Dich zurück in eine positive Energieschwingung.

Alles darf so sein wie es ist... aber vergiss nie, wer DU bist...

DU bist ein WUNDER

Die Ebenen unseres Bewusstseins ...

Je höher das Bewusstsein von jemandem ist, desto mehr versteht diese Person über die Welt und desto mehr sieht sie die Welt, wie sie wirklich ist. Oder anders ausgedrückt - je höher das Bewusstsein, desto mehr Zufriedenheit und Frieden erfährt man...

Der Schritt von einer Stufe zur nächsten erfolgt über eine bestimmte Einsicht oder einem Aha-Erlebnis... bei jeder ThetaSession gibts davon mindestens 1 Aha Erlebnis *loveit* ... dadurch löst sich ein Problem auf und man sieht die Welt in einem neuen Licht - man ändert seine Perspektive.

Hawkins unterscheidet 17 Stufen und teilt diese in drei Hauptstufen ein.

Die untersten Ebenen bis zur Ebene von 200 basieren auf Überlebensemotionen (Scham, Schuld, Apathie, Kummer, Angst, Begehrlichkeit, Wut und Stolz). Sie bringen uns aus der Balance... Unser Geist und unser Körper befinden sich nicht mehr in Harmonie... Unser Verstand meint, dass das eigene Überleben in Gefahr ist und wir uns verteidigen oder fliehen müssen. Auf diesen Ebenen kommt es oft zu einer Opfer- und Vorwurfshaltung...

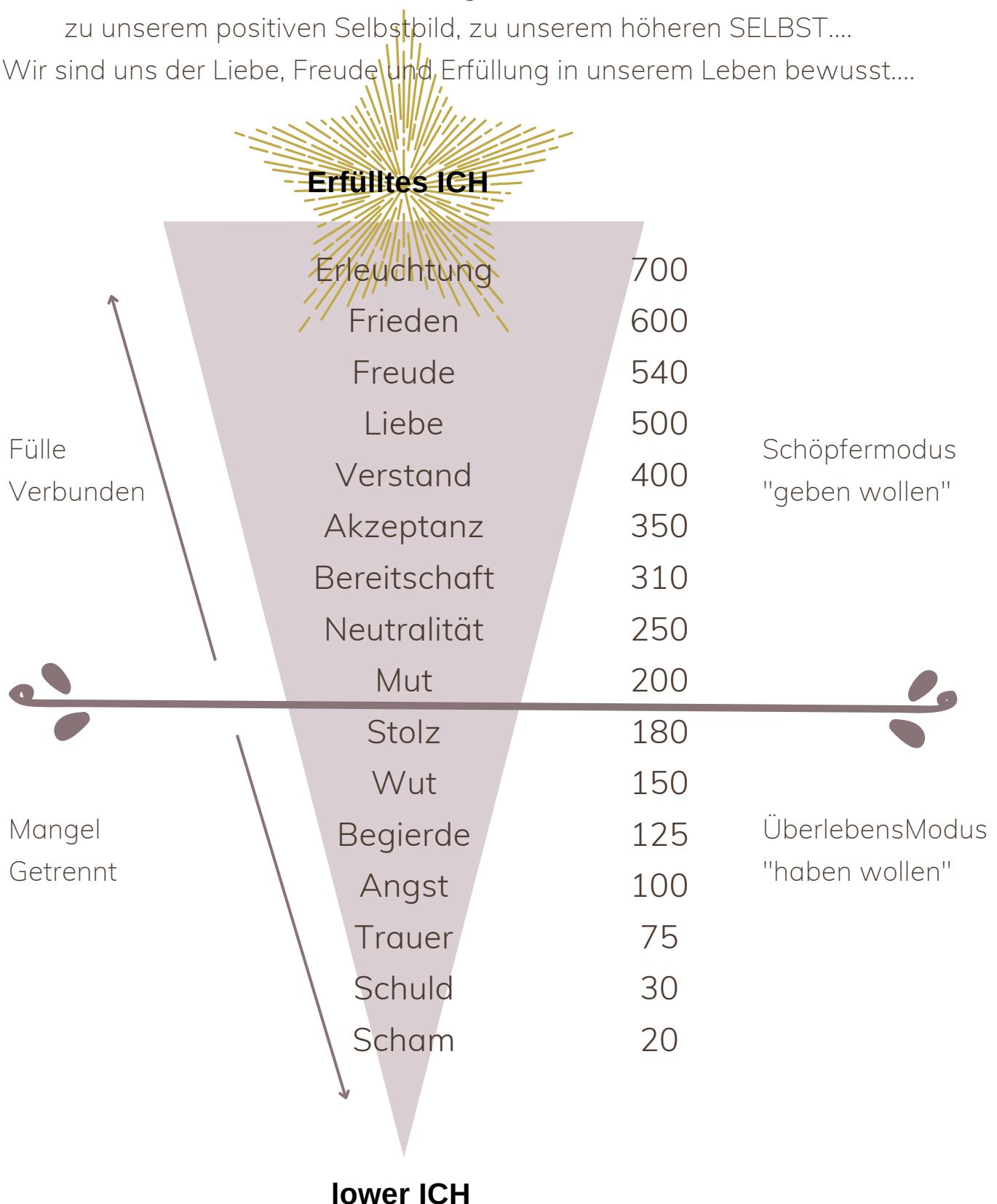
Erst ab der Ebene von 125 fangen wir an, uns ein wenig besser zu fühlen. Allerdings ist dieses Gefühl eine Illusion, da es durch äußere Einwirkungen wie z.B. Anerkennung ausgelöst wird. Fällt diese Anerkennung weg, verlieren wir auch die damit verbundene Energie...

Erst ab der Ebene von 200 lässt sich der Wendepunkt messen, an dem Emotionen positiv getestet werden konnten und eine Veränderung hin zu selbstlosen Emotionen stattfindet. Ab 500 wird das Glück anderer zur wesentlichen Motivation. Die Ebene von 600 ist von einem spirituellem Weg gezeichnet. Dort ist das Ziel das Wohl der gesamten Menschheit sowie die Erleuchtung. Auf einer Ebene von 700+ geht es dem Menschen um die Rettung "Aller". Man befindet sich auf der Bewusstseinsebene der Erleuchtung und des reinen Bewusstseins...

Die Ebenen unseres Bewusstseins ...

Je höher wir in den Ebenen steigen um so näher kommen wir zu unserem positiven Selbstbild, zu unserem höheren SELBST....

Wir sind uns der Liebe, Freude und Erfüllung in unserem Leben bewusst....



Gesetz der Anziehung ...

Gleiches zieht Gleiches an...

Der Austausch von Energie ist das universelle Gesetz von Ursache und Wirkung... Wir empfangen immer auf der Energiefrequenz auf der wir senden...

Veränderst Du Deine Bewusstseinsebene von Angst zu Liebe, veränderst Du automatisch die Frequenz Deiner Gedanken und Deiner Überzeugungen...

Du beginnst auf einer höheren Energieebene zu schwingen...

Ist unser Bewusstsein auf einer der niedrigeren Ebenen unter 200, ziehen wir auch Menschen, Dinge und Erfahrungen an, die auf derselben negativen Frequenz vibrieren...

Wenn wir oberhalb von 200 schwingen, ziehen wir wiederum positive Menschen und Liebe an...

Erst wenn Du akzeptierst, dass Du der Schöpfer Deines Lebens bist und Du Dein Bewusstsein von Angst hin zu Liebe gestalten kannst, wirst Du wahre Fülle erleben....

In dem Moment, wenn Du Dich selbst mit Liebe und Mitgefühl genau so annimmst, wie Du bist, wirst Du Dein Glück finden...

DANKBARKEIT ist der Schlüssel

06 Dankbarkeit

*Nicht die Glücklichen sind dankbar ...
es sind die Dankbaren, die glücklich sind ...*

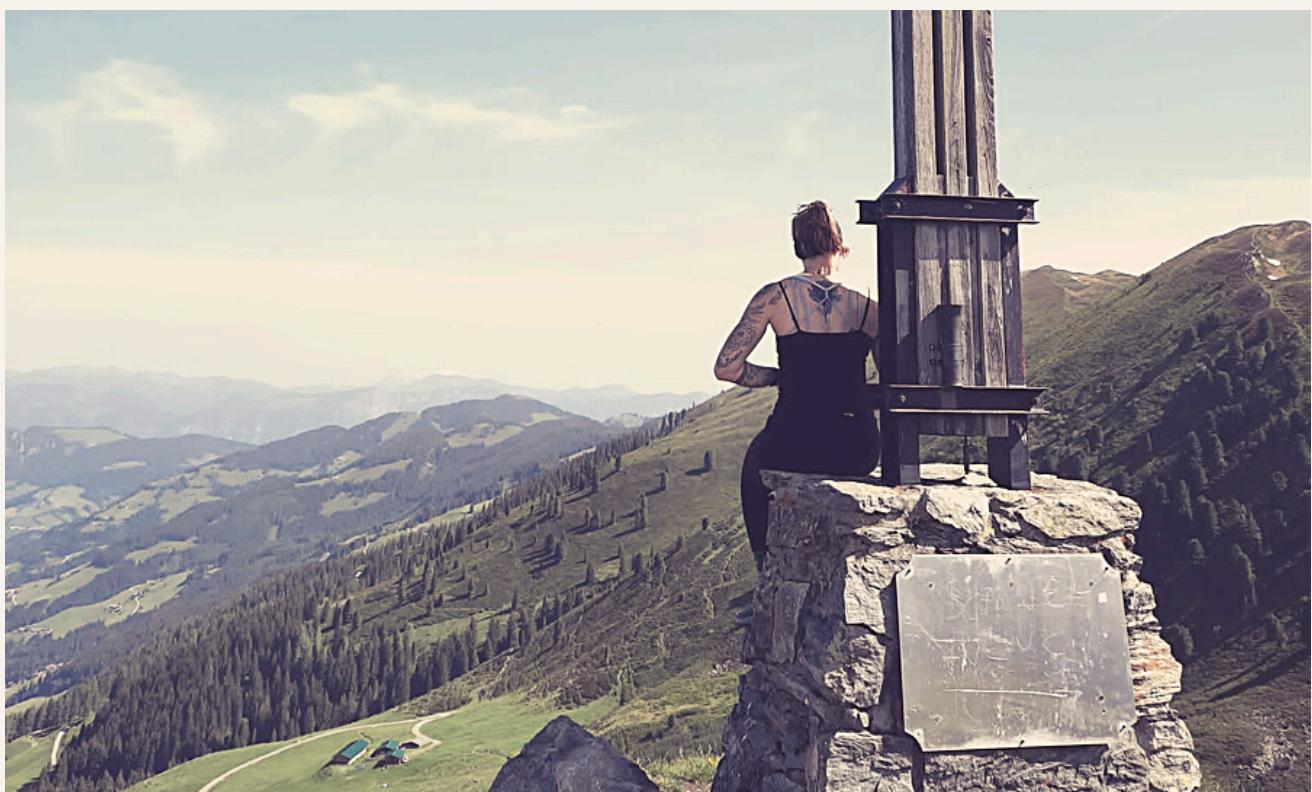
Francis Bacon

Der schnellste und effektivste Weg deine Energie im Körper zu erhöhen
ist DANKBARKEIT...

Dankbarkeit verwandelt alles in ein Gefühl von Liebe...

Wir können Dankbarkeit für Dinge in der Vergangenheit,
in der Gegenwart und in der Zukunft empfinden...

Genau JETZT ist der Moment, Dankbarkeit zu empfinden....
Wir dürfen dankbar sein für alles was ist...



Dankbarkeitsrituale

Jeden morgen, gleich nach dem Aufwachen spreche ich ein paar Sätze der Dankbarkeit... und erhöhe somit in Leichtigkeit meine Schwingung bereits vor dem Aufstehen ...

Danke für diesen neuen Tag...

Danke für die Möglichkeit mein Leben neu zu erschaffen...

Danke für die Menschen, die mir heute begegnen werden...

Danke für die Liebe die in mir ist...

Danke Danke Dankeschön

jeden Abend bin ich für mindestens drei Dinge dankbar ...

Das Leben und jeder Tag ist ein Geschenk ... erinnere Dich daran ...

DANKE für DICH

schenke Dir jeden Tag Wertschätzung für DICH ...

schreibe alles auf, worauf Du heute stolz bist ...

die großen und die kleinen Erfolge ...

Nimm Dir bewusst Zeit für Dich und sag auch mal Nein zu anderen ...

mach DICH zur erste Priorität in DEINEM LEBEN ...

denn DU bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben ...

07

Lass DEIN Licht leuchten ...
JETZT

Es gibt kein Endziel im Leben.

Alles, was es gibt, ist dieser Moment - DAS JETZT

Dieser Moment ist vollkommen, er beinhaltet alles, was Du brauchst,
denn alles, was Du brauchst ist bereits in dir.

“

Wo bist Du? ... - HIER

Wie spät ist es? ... - JETZT

Wer bist Du? ... - Dieser Moment

- DAN MILLMAN - DER PFAD DES FRIEDVOLLEN KRIEGERS





Teile Dein Licht mit der Welt

Finde dein Geschenk für die Welt...

Was ist das, für das Du brennst? Wo fühlst Du Dich vollkommen frei?

Was ist DEIN DING? Erinnere Dich an Deine Werte und unsere erste Meditation ...

Mach dich auf den Weg um Dein Geschenk für die Welt zu finden...

Was verursacht das Gefühl von Frieden in Dir?

Bei was vergisst du alles um Dich herum?

Vergleiche Dich nicht mit anderen, dadurch trennst Du Dich von Dir selbst...

Nur wenn Du für Dich selbst erkennst, was Du liebst, was Du besonders gut kannst, nur dann wirst Du Diesen Frieden -

DEINE BESTIMMUNG finden...

Der Wert ist nicht, was Du verdienst oder welchen Beruf Du hast.

Wichtig ist, dass Du in Deiner Aufgabe auflebst - erblühst ...

Vielleicht bist Du LehrerIn oder Du bist VerkäuferIn und liebst was Du tust.

Vielleicht bist Du auch Mama, Papa, Richter, Tankwart, AltenpflegerIn ...
egal was Du auch machst ... mach es anders, mach einen Unterschied...

Jedes Geschenk ist einzigartig, wir brauchen uns alle....

Erst wenn wir das verstehen und im anderen das Geschenk erkennen,
was er oder sie mit auf die Welt gebracht hat, werden wir Frieden finden....

Denn wir sind alle Eins....

Das Wertvollste, was wir auf dieser Welt machen können, ist unser Licht leuchten zu lassen... unsere Energieschwingung erhöhen ... Durch unser Licht lassen wir auch andere um uns herum strahlen und leuchten... Wir erlauben uns und anderen voller Begeisterung und Erfüllung ihr Leben zu gestalten....

Wenn wir bewusst unsere Schöpferkraft wählen, können wir auch für andere einen Unterschied machen....

Wir können gemeinsam wachsen... Wir sind alle Eins....

Egal wo Du gerade in Deinem Leben stehst ...
es ist genau da, wo Du jetzt sein sollst...

Sei stolz auf deinen Mut, die Entscheidung getroffen zu haben, herauszufinden wer Du in Wirklichkeit bist. Vertraue darauf, dass sich der Weg, wohin er auch führt, lohnen wird...

Es ist ein Weg, denn niemand für Dich gehen kann, dass kannst nur Du. Es wird schlechte und gute Tage geben, negative Gedanken und positive Gedanken... Das ist gut so, denn die Welt ist eine Welt der Polaritäten... Es gibt immer ein auf und ab, da Du es aber weißt, weißt Du auch, dass es nach jedem Down auch wieder ein Up gibt... Vertraue darauf....

Sei liebevoll mit Dir selbst auf dieser Reise,
dann kann Dein Licht so strahlend leuchten....
Damit verzauberst du sie alle ...
DU BIST EIN GESCHENK...

*und wenn nicht jetzt - wann dann?
und wenn nicht hier - wo dann?
und wenn nicht Du - wer dann?
mit Freude aus dem Herzen...*

Neue Routinen schaffen

08



Dankbarkeit

sei Dankbar für ALLES - bedanke Dich bei den großen und kleinen Dingen, die in Dein Leben kommen ... DANKE DANKE DANKE SCHÖN

Essen

segne Dein Essen ... bedanke Dich ...
genieße es achtsam - ohne Ablenkungen ...

Atmen

nimm mindestens 3x am Tag eine kleine Atempause
... 1 Minute ganz tief ein und ausatmen ...

Journal

schreibe ein Journal ... beginne mit "heute fühle ich mich ..." und dann schreib einfach - es verändert Alles ...

Meditation

5 Minuten hast Du immer Zeit - mehr ist prima ...
mach es Dir zur Priorität in die Stille zu gehen ...
Du wirst so wachsen ... Du wirst Frieden finden ...

SelbstliebeSelfcare

M D M D F S S

Meditation



Journal



Dankbarkeit



Sport



Ernährung



Atmen



Natur



ME-Time



Freude



Tanzen



Entwicklung



Mindset



Nichts-tun





09

Manifestation

“

DU bist Fülle

111 Wünsche für Dein Traumleben

Magie ist etwas das DU erschaffst ... Dream BIG ...

Selbstliebe ON wie kann es weitergehen

1:1 Session buchen ... 60 Minuten 1:1 für Dein Wachstum

1:1 Mentoring ... 8 Wochen 1:1 Begleitung zu Deiner Bestimmung

Deep Dive Mentoring ... 12 Wochen 1:1 Begleitung - change your life



Alles ist möglich
Du darfst es annehmen

DU bist soviel mehr,
als Du jetzt noch denkst

MELD DICH

*Sei es Dir selbst wert ... mach Dich auf den Weg zu Dir
lass alte Lasten los - öffne Dich für Deine Bestimmung*

ich glaube an DICH - Du bist ein Wunder



anita.stern@yahoo.de
+43 699 133 15 631
www.anita-stern.at

NOTES

Raum für Deine Gedanken



NOTES

Raum für Deine Gedanken



N O T E S

Raum für Deine Gedanken

