

Vier Schritte in DEIN erfülltes Leben



Kannst du dir das auch vorstellen? Du gehst in deinem Leben 4 Schritte...und alles ist möglich! Nein, das wäre zu einfach? Ist das wirklich deine Antwort? Schade!!!

Was willst du, was möchtest du erfahren?

Das hast du dich bestimmt auch schon gefragt und gleichzeitig wurde dir auch bei dieser Frage bewusst, dass es nicht immer nach deinen Wünschen geht. Dass das Leben oft etwas anderes zeigt und darbietet. Ja, das Leben ist nun mal kein "Honigschlecken" (wurde mir oft in meiner Kindheit gesagt) - oder etwa doch?

Wie wäre es denn, wenn wir mit den geeigneten Werkzeugen auf einmal die Möglichkeit hätten, unser Leben anders zu gestalten? Und mit anders meine ich, so dass es unserem Potenzial entspricht - das, was die Schöpfung für uns bereit hält. Hey, das wäre doch mal was - oder?

Da würden sich doch wirklich ganz neue Türen öffnen und du hättest endlich die Gelegenheit, dich zu zeigen. Mit allem was du so zu bieten hast.

Die Suche im Außen hätte ein Ende und du würdest auf einmal einen Schatz entdecken - in DIR - wo du ihn nie vermutet hättest.

Wie genial wäre das denn?

Kannst du dir vorstellen, dass das möglich ist?

Willst du mit mir mitgehen auf die Reise und testen ob du etwas für dich mitnehmen kannst?

Dann fühl dich herzlich eingeladen:

Vier Schritte

in DEIN erfülltes Leben

Wie geht es dir?

Ja, genau das möchte ich dich ganz zu Beginn fragen? Wo stehst du in deinem Leben, was stört dich oder was behindert dich, wonach sehnst du dich, was fehlt dir zum Glücklichen? Irgendetwas läuft ja nicht rund. Vielleicht stehst du auch an einem Umbruch, beruflich oder privat und du weißt noch nicht wie es weiter geht.

Warum ist das so oft in unserem Leben so und wie können wir das lösen?

Nun, es spielen immer die Dinge eine sehr große Rolle, die wir über uns glauben und die wir über uns denken. Das hält uns in gewissen Grenzen gefangen.

- So bin ich nun mal - mehr geht nicht.
- Das habe ich schon immer so erfahren - warum sollte es jetzt anders sein?
- Das wurde nun schon so oft zu mir gesagt, dass ich so bin - warum sollte das nicht stimmen?
- Schon in der Schule war das so - konnte ich das oder jenes nicht gut
- Mein Leben verläuft halt immer nach demselben Muster.

Merkst du was, fällt dir etwas auf? Das alles sind Dinge, die unser Leben beeinflussen. Und nicht nur ein bisschen, sondern ziemlich stark sogar.

Es bietet uns auf der einen Seite einen sicheren Rahmen für unser Leben, doch was ist das für eine Sicherheit? Und warum sollte uns diese Sicherheit noch länger etwas nützen, wenn es uns gar nicht gut damit geht?

Hast du dir diese Frage auch schon einmal gestellt???

Dann bist du mehr als bereit für die 4 Schritte, die ich dir jetzt an die Hand, beziehungsweise in dein Herz gebe:

Vier Schritte

in DEIN erfülltes Leben



Vier Schritte

in DEIN erfülltes Leben

1. Schritt - Annahme

Bei jeglicher Veränderung, ganz gleich wohin uns der Weg führen soll, wie es weitergeht, ist eine Bestandsaufnahme wichtig. Und in dem Wort ist auch das WICHTIGSTE schon vorhanden - die Aufnahme und daraus resultiert dann auch die ANNAHME!

Anschauen was ist - Annehmen was ist - Akzeptanz

Das ist wirklich die Grundvoraussetzung für einen Wandel. Ansonsten können wir weder Glaubenssätze erkennen noch aus alten Mustern aussteigen. Das ist deine ganz persönliche Momentaufnahme. Das kann niemand für dich tun. Es kann dich jemand dabei begleiten und an die Hand nehmen. Doch öffnen darfst du dich dafür.

Annehmen was ist - liebevoll und aufmerksam.

Sich wirklich Zeit dafür nehmen, denn sonst verlieren wir uns wieder im nächsten Schritt. Also hinschauen, hinfühlen, wo stehe ich, was nehme ich wahr, wie geht es mir damit, was macht mein Leben aus, wo ist mein jetziger Ausgangspunkt? Vielleicht tut es dir im ersten Moment weh und du würdest am liebsten gleich den Kopf wieder wegrehen. Doch es lohnt sich, dass du dabei bleibst.

Und so mache ich das auch. Ich schaue hin und ich nehme an. Ich nehme es einfach in diesem Augenblick an, ohne dass ich es verändern muss.

Ja, es ist so - es darf so sein - ich erlaube mir, es ruhig anzusehen - genau jetzt.

Das beste Beispiel für mich ist hier die Natur - sie liefert uns die Akzeptanz und das Annehmen in ihrer schönsten Form.

Manche Menschen möchten sich diese Momentaufnahme auch aufschreiben. Sie lassen es herausfließen und sichtbar werden. Durch das Schreiben wird ihnen bewusst, wo sie stehen - jetzt gerade. Doch es ist wichtig, dass du immer auf die Annahme achtest. Auch wenn du alles aufschreibst, musst du erstmal nichts verändern. Das öffnet dich für die nächsten Schritte.

Vier Schritte

in DEIN erfülltes Leben

Leicht darf es sein:

Jetzt stellt sich dir bestimmt die Frage, wie kann ich das im Alltag für mich umsetzen? Gibt es etwas, das es mir wirklich leicht macht und wie ich mich gut daran erinnern kann?



Für DICH:

Schließe kurz deine Augen - atme tief ein und aus - werde ruhig und lass dich weich in deinen Körper sinken - komme immer mehr bei dir an - öffne dein Herz wie eine Blume.

Stelle dir die Frage: Was ist jetzt in diesen Augenblick wichtig, was darf ich jetzt annehmen - was bedarf meiner Aufmerksamkeit?

Sei frei - ganz frei ohne Erwartung - Wertung - Druck.

Du bist was du bist und du bist einzigartig!

Öffne nun deine Augen und beginne spontan zu schreiben.

Was darfst du jetzt annehmen - JETZT - was ist dein IST-Zustand?

Schenke dir mit deinem Atem Frieden, während du schreibst.

Mit jedem Atemzug kommst du mehr bei dir an.

Annahme darf liebevoll und friedlich sein.

Annahme darf wertfrei sein.

Annahme darf ruhig und gelassen sein.

Annahme darf dich zentrieren - wohltuend in deine Mitte bringen.

Vier Schritte

in DEIN erfülltes Leben

2. Schritt - Erkennen

Der zweite Schritt für dich darf sein, dass du aus der Bestandsaufnahme heraus deine Blockaden erkennst. Das kannst du entweder alleine oder gemeinsam mit einem Coach oder Mentor tun. Wenn wir ein wenig darin geübt sind, wertfrei auf unser Leben zu blicken, werden wir das erkennen, was sich jetzt wandeln darf.

Glaubenssätze, Gedanken - was glaube ich über mich, wie denke ich über mich, mein Leben, meine Zukunft, meine Vergangenheit, was fühle ich dabei, wo gebe ich mir noch Schuld, wo bin ich nicht frei?

Wenn du gerade in einer speziellen Situation bist, in der eine Entscheidung ansteht, dann ist es sehr hilfreich wenn du durch das Lösen von alten Glaubenssätzen und Blockaden eine andere Sichtweise auf dich und deine Möglichkeiten erhältst.

Oder wenn sich dein Leben so anfühlt, als ob sich immer wieder dieselben Dramen wiederholen (Und täglich grüßt das Murmeltier :-)) und du wirklich gerne aussteigen würdest, dann ist dieses Erkennen was du über dich glaubst sehr sinnvoll.

Ich könnte hier noch unzählig viele Beispiele aufführen, doch du hast bestimmt deine eigene Situation gefunden.

Bei diesem Schritt empfehle ich wirklich, dass du dir diese Blockaden aufschreibst. Denn wenn sie nur in unserem Kopf kreisen, dann verlieren wir sie wieder. Dieser Schritt ist einfach zu wichtig, als dass wir nur mal kurz darüber nachdenken.

Hier darfst du dir selbst gegenüber deine Masken absetzen. Das ist sehr wichtig zu wissen. Denn wir alle tragen nach außen hin Masken in den unterschiedlichsten Formen. Sie sollen uns schützen und vor Verletzungen bewahren. Wenn du dich jedoch entscheidest, immer mehr in deine persönliche innere Freiheit zu gelangen, dann darfst du deine Masken ablegen und dich zeigen.

Also, nimm dir Zeit und erkenne was du über dich glaubst und denkst.

Vier Schritte

in DEIN erfülltes Leben

Leicht darf es ein:

Das klare Erkennen gelingt dir am besten wenn du dir Fragen stellst. Fragen öffnen dich, Fragen ermöglichen dir einen ganz tiefen und ehrlichen Blick auf und in dich selbst. Probier es einfach mal aus - du wirst erstaunt sein.



Für DICH:

Auch hier - schließe kurz deine Augen - nimm dir für einen Moment Zeit für DICH und halte inne.

Gibt es ein bestimmtes Thema, das dich gerade sehr beschäftigt?
Dann geh mit diesem Thema den ersten Schritt (du erinnerst dich?) - die Annahme dessen was ist.

Was denkst du über dich - was glaubst du?

Was hast du von anderen Menschen übernommen?

Was on deiner Familie/Ursprungsfamilie?

Schreib es dir wirklich auf - mach es sichtbar - alles - lass es fließen.

Stell dir folgende Fragen:

Was habe ich davon - von diesem Glauben - von dieser Begrenzung? Was bringt mir das in meinem Leben? Bin ich bereit für einen Wandel? Kann ich mein JA dafür geben?

Schreib es dir auch hier auf - das ist so unendlich wertvoll.

Vier Schritte

in DEIN erfülltes Leben

3. Schritt - Transformation

An diesem Punkt gibst du deine Einwilligung zur bewussten Transformation. Und hier hat natürlich auch jeder Mensch seine eigene Vorgehensweise.

Zuerst einmal - was ist Transformation? Für mich bedeutet das, dass ich meine hinderlichen Glaubenssätze loslasse. Und zwar auf Dauer. Dass ich sie durch meine Liebe, durch mein BewusstSein wirklich frei gebe - ins Licht gebe. Sie haben ausgedient und ich brauche sie nicht mehr. Ich entscheide mich jetzt neu. Deshalb ist das auch eine bewusste Entscheidung und Einwilligung.

Und da ich jemand bin, der es einfach und unkompliziert mag und schnelle Ergebnisse liebt, habe ich auch hier tolle Werkzeuge für mich gefunden. Und so arbeite ich auch in meinen Einzelbegleitungen mit meinen Klienten.

Ich gebe die Glaubenssätze, all das was mir jetzt nicht mehr dient, in eine große Kiste (stell es dir einfach bildlich vor). Ich lasse alles hineinfließen und gebe es dann zur Transformation durch meine Herzensliebe ins Licht.

Du kannst dir das nicht so richtig vorstellen?

Nun, du hast jetzt das Bild, dass alles in der Truhe ist was dich belastet und begrenzt und dann hülle diese Truhe in weißes Licht ein. Schau wie sie sich auflösen darf - dabei legst du einfach deine Hände auf dein Herz und atmest einige Atemzüge weich hinein. So einfach darf es gehen - mach es nicht kompliziert für DICH :-)

Du kannst diese Truhe auch in deinem eigenen "SeelenRaum" aufbewahren. Und immer wenn du dir mal wieder bewusst wirst, dass du Blockaden hast, die du auflösen möchtest, dann gehst du in deinen "SeelenRaum", öffnest deine Kiste, gibst alles hinein und verbindest dich mit dem Licht und deinem Herzen. Denn in deinem eigenen "SeelenRaum" unterstützt dich deine Seele und ist immer für dich da.

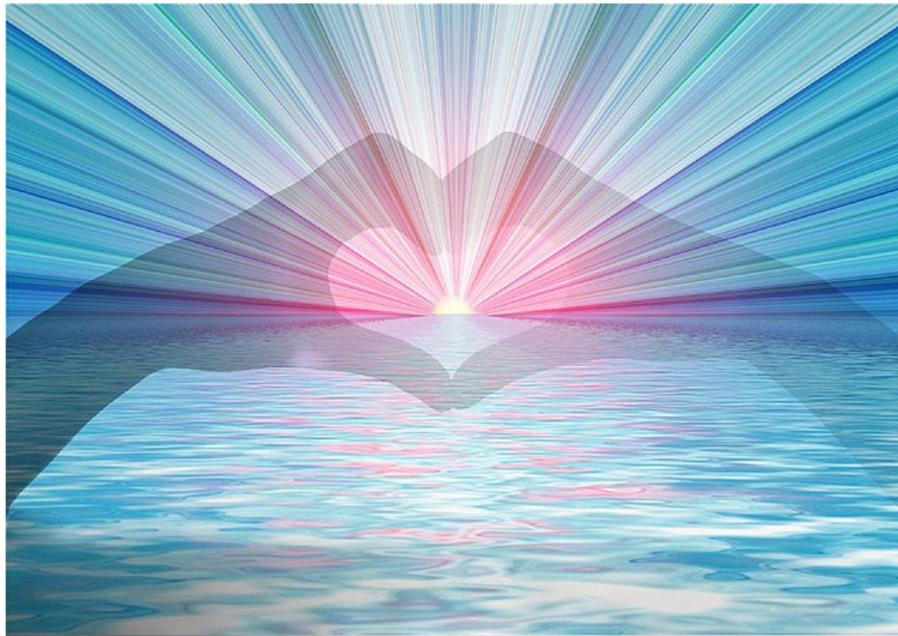
In den "SeelenRaum" gehst du einfach mit Hilfe deines Atems hinein. Du öffnest die Tür und du öffnest dich für deine Seelenverbindung.

Vier Schritte

in DEIN erfülltes Leben

Leicht darf es sein:

Auch wenn du es noch nie getan hast - wenn du noch nie in deinem SeelenRaum warst, wenn dir das mit dem Loslassen und der Transformation wie ein Buch mit sieben Siegeln erscheint - es ist nicht schwer. Ich habe eine einfache Übung für DICH. Komm lass dich mitnehmen. Dein Körper, dein Atem, deine gesamtes Sein darf dich dabei unterstützen.



Für DICH:

Wenn du magst, dann schließe deine Augen und suche dir einen Ort, an dem du ungestört bist. Du weißt um deine Begrenzungen und du bist bereit loszulassen.

Dann kannst du jetzt weich in deinen Körper hinein atmen. Er hat oft diese Begrenzungen, Glaubenssätze als gebundene Energie gespeichert. Deshalb ist er auch eine tolle Hilfe um alles, was jetzt losgelassen werden darf, sichtbar zu machen. Du kannst es dir mit deinen geistigen Augen vorstellen. Es fließt aus dir heraus. Vielleicht in eine Kiste - einen Behälter oder du gibst es gleich mit deiner Herzensliebe ins Licht.

Wenn du magst, denn darfst du natürlich auch über dein Herz in deinen SeelenRaum eintauchen. Dein Herz darf sich wie eine geöffnete Blume zeigen, du gehst mitten hinein und öffnest die Tür zu deinem SeelenRaum. Und nun kannst du auch hier alle deine Begrenzungen loslassen - deiner Seele überreichen oder in einen Behälter geben und in weißes Licht hüllen. Du siehst - es ist nicht schwer!

Vier Schritte

in DEIN erfülltes Leben

4. Schritt - Einladung

Jetzt, an diesem Punkt, spüre ich oft eine große Gelassenheit und Ruhe. Ein ganz wunderbares Gefühl. Und es wird ganz weit in mir. Ja das ist einfach toll, wenn ich das wahrnehme. Ich weiß, dass die Transformation vollzogen ist, dass ich nicht mehr wissen und nachfragen muss und dass ich jetzt bereit bin, um der Schöpfer meines Lebens zu sein.

So kann ich mich mehr und mehr von den Zwängen befreien, die vielleicht noch aus alten Erlebnissen bei mir wirksam waren. Echt ein tolles Gefühl von Freiheit und Stärke. Frei nach dem Motto

Alles ist möglich - wie kann es noch besser werden?

Und genau dieses Motto steht bei mir auch auf meinem Schreibtisch. So, dass ich jeden Tag darauf blicken kann. Dass ich es immer sehen kann. Dass ich mich erinnern kann.

Und an diesem Punkt solltest du dir durchaus einen Ausblick auf deine Visionen gestatten. Das tut so unendlich gut!

Was ist möglich, was möchtest du dir in dein Leben holen, was klopft vielleicht schon sachte bei dir an?

Begrenze dich nicht, denn du erinnerst dich vielleicht - Begrenzungen haben wir gerade eben losgelassen!

Und begeben dich immer wieder in diese hohe, freie Energie. Jeden Tag darfst du dich auf's Neue daran erinnern. Und wenn du merkst, dass dich etwas wieder nach unten drückt, in dein altbekanntes Hamsterrad, dass dich etwas kleinhalten will, dann erinnere ich wirklich an diese 4 Schritte - und alles ist möglich!

Und warte nicht endlos lange, sondern geh gleich in deine eigene Freiheit und in deine Kraft. Sei es dir wert!

Vier Schritte

in DEIN erfülltes Leben

Leicht darf es sein:

Aus der inneren Weite heraus bist du erst in der Lage Visionen, Träume und unzählige Impulse wahrzunehmen. Das ist deine ganz persönliche Ernte. Immer wieder einzigartig. Denn mit jeder Transformation öffnet sich dieser weite Raum noch mehr für Dich und dein Vertrauen wächst.



Für DICH:

Vielleicht erinnerst du dich jetzt - wenn du deine Augen schließt, an deine Visionen und Träume. Sie erscheinen dir auf einmal so greifbar nahe. Und das ist die Magie in deinem Leben, hier darfst du zugreifen.

Jetzt ist deine Zeit.

Jetzt bist du der Schöpfer deines Lebens.

Jetzt bist du in einer wohltuenden Klarheit angekommen.

Vertraue deinen Wahrnehmungen und tu sie nicht als Spinnerei ab.

Durch deine Öffnung, Hinwendung und Achtsamkeit hast du wieder einen neuen Zugang zu dir gefunden.

Und dadurch auch zu deiner inneren Stimme - deiner Seele. Das nenne ich Seelenverbindung. Und aus dieser Seelenverbindung heraus darfst du dich immer gehalten fühlen.

Neues einladen - du bist frei dafür - lass es zu!

Vier Schritte

in DEIN erfülltes Leben

Du bist jetzt neugierig geworden und möchtest mehr wissen?

Du ahnst dein Potenzial und willst es in dein Leben holen?

Du möchtest endlich deine Freiheit in allen Lebensbereichen erfahren?



Hier biete ich dir meine Unterstützung an

Einzelbegleitungen:

Wir nehmen dein Thema, schauen gemeinsam wo du stehst und wie wir mit 4 Schritten (und anderen tollen Werkzeugen) dein Leben verwandeln.

=> <http://silviaheimburger.com/seelencoaching/>

Workshop SeelenZeit für DICH:

Du nützt die wertvolle Energie der Gruppe. Schon seit vielen Jahren gibt es die "SeelenZeiten-Workshops" und sie sind bekannt für die einzigartige, öffnende Herzensverbindung unter den Teilnehmern. Hier gehen wir über mehrere Wochen den Weg gemeinsam und erleben eine wunderbare Transformation.

=> <http://silviaheimburger.com/angebote/>

Vier Schritte

in DEIN erfülltes Leben

Wie immer auch dein Weg weitergehen mag, ich wünsche DIR das Allerbeste.

Triff deine Entscheidungen Hand in Hand mit deiner inneren Stimme, deiner Seele.

Werde zu einem Pionier der Liebe und der Freiheit und erkenne, dass wirklich alles möglich ist.



Silvia Heimburger
Potenzialentfaltung mit Herz und Seele
Enzweihinger Str. 16
71 735 Eberdingen

Webseite: www.silviaheimburger.com
Email: silvia@silviaheimburger.com

Hol deine SeelenGaben in dein Leben
Lebe sie - beseelt und beflügelt!