

HEYNE <

Das Buch

Das eigene Leben von Grund auf verändern, seine Beziehungen und Gesundheit verbessern, die eigenen Talente zum Ausdruck bringen: all das muss kein Traum bleiben! Bestsellerautorin Diana Cooper zeigt, wie wir endlich das Leben führen können, das wir uns immer gewünscht haben. Dieses inspirierende Buch führt uns durch alle Etappen der inneren Verwandlung: Mithilfe von Affirmationen, Meditationen, Visualisierungsübungen und spontanem Zeichnen werden verborgene Blockaden gelöst und positive Denkmuster verankert. Schritt für Schritt lernen wir, unser inneres Potenzial zu entfalten, um unseren wahren Lebenszweck zu verwirklichen.

Die Autorin

Die Heilerin und mediale Schriftstellerin Diana Cooper machte während einer Lebenskrise eine transformierende Erfahrung mit einem engelhaften Wesen, das sie auf eine innere Reise ins Universum mitnahm. Dieses Erlebnis bewog Diana Cooper, ihr eigenes Leben der Heilung und dem Dienst am Menschen zu widmen und sich dabei von den Engeln unterstützen zu lassen. Sie hat zahllosen Personen geholfen, ihre Berufung im Leben zu finden, ihr Potential auszuschöpfen und ihrem Dasein mehr Sinn zu geben.

www.dianacooper.com

Diana Cooper

Ich schenke mir ein neues Leben

Sieben Schritte zu mir selbst

Aus dem Englischen
von Manfred Miethe

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Transform Your Life«
bei Judy Piatkus (Publishers) Ltd., London.
Published by Arrangement with Judy Piatkus (Publishers) Ltd.



FSC

Mix

Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940

www.fsc.org

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
München Super liefert Mochenwangen.

3. Auflage

Taschenbucherstausgabe 11/2005

Copyright © 1993 by Diana Cooper

Copyright © 1999 der deutschsprachigen Ausgabe by Ansata Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany 2007

Illustrationen: Diana Cooper

Umschlaggestaltung: HildenDesign, München

Umschlagmotiv: © Ramona Graaf, Ludwigslust

Herstellung: Helga Schörnig

Gesetzt aus der Sabon bei Franzis print & media GmbH, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-453-70027-7

<http://www.heyne.de>

Grahame,
der bedingungslose Liebe lehrt,
in Dankbarkeit gewidmet

Inhalt

Einführung 11

VERWANDELN SIE IHR GLAUBENSSYSTEM

Das Glaubenssystem 13

Selbstvertrauen 15

Liebenswert sein 18

Visualisierungsübung, um das Herz zu öffnen 21

Das Als-ob-Prinzip 23

Wie wir unser Leben selbst erschaffen 26

Verantwortung übernehmen 28

Affirmationen 31

VERWANDELN SIE IHR INNERES SELBST

Das innere Kind 34

Visualisierungsübung, um das innere Kind zu heilen 37

Visualisierungsübung, um das innere Kind zu ermutigen 41

Visualisierungsübung, um die Gefühle des inneren
Kindes auszudrücken 48

Spielfreude und Kreativität des Kindes fördern 55

Visualisierungsübung, um das kreative Kind zu fördern 58

Die Wunden der Kindheit heilen 60

Visualisierungsübung, um Gefühle zu heilen 62

VERWANDELN SIE IHRE INNEREN ELTERN

Die Eltern 65

Visualisierungsübung, um mit der Weisheit unserer Eltern
Kontakt aufzunehmen 67

Wie wir uns unsere Eltern aussuchen 69

Visualisierungsübung, um positive Eltern zu finden 72

Die Eltern richtig sehen 74

- Visualisierungsübung, um sich den Eltern gegenüber
zu öffnen 77
- Erschaffen Sie sich weise Eltern 79
- Visualisierungsübung, um sich weise Eltern zu erschaffen 81
- Der Märtyrer 83
- Visualisierungsübung, um den inneren Märtyrer zu erlösen 86
- Die Wahl der angemessenen Reaktion 88
- Die wunden Punkte anderer Menschen 91
- Visualisierungsübung, um Selbstvertrauen zu gewinnen 94

VERWANDELN SIE IHRE BEZIEHUNGEN

- Beziehungen 96
- Visualisierungsübung, um Ihr positives Selbst zu akzeptieren 99
- Spiegelbilder 101
- Der Schatten 104
- Visualisierungsübung, um den Schatten zu verstehen 106
- Die Heilung unserer Beziehungen 108
- Visualisierungsübung, um Beziehungen zu heilen 111
- Verhaltensmuster erkennen 113
- Die Heilung unserer Verhaltensmuster 115
- Visualisierungsübung, um unsere Muster zu heilen 118
- Abnabeln 120
- Visualisierungsübung, um sich abzunabeln 123

VERWANDELN SIE IHRE GEFÜHLE

- Schuldgefühle 125
- Eifersucht 127
- Visualisierungsübung, um sich von Schuldgefühlen
zu befreien 130
- Visualisierungsübung, um Eifersucht aufzulösen 132
- Wut 133
- Schmerz 136
- Visualisierungsübung, um mit Wut umzugehen 139
- Visualisierungsübung, um Schmerz aufzulösen 140

VERWANDELN SIE IHREN REICHTUM – SPIRITUELL UND MATERIELL

Überfluss 143

Wohlstand 145

Manifestation 148

Visualisierungsübung, um Überfluss und Wohlstand zu erhalten 150

Visualisierungsübung, um Ihre Vision zu verwirklichen 152

VERWANDELN SIE IHREN KÖRPER

Der Körper 154

Wie wir uns unseren Körper erschaffen 156

Körperflüssigkeiten 158

Die Körperseiten 161

Visualisierungsübung, um Blockaden aufzulösen 164

DIE TEILE DES KÖRPERS

Nerven, Haare und Augen 166

Ohren, Nase und Mund 168

Kiefer, Nacken und Hals 171

Der Rücken 173

Schultern, Arme und Hände 176

Brust, Herz und Lunge 179

Visualisierungsübung, um das Herz zu heilen 181

Der Solarplexus 183

Der Unterleib 185

Beine und Füße 188

Den Körper in Besitz nehmen 191

Visualisierungsübung, um den Körper zu heilen 194

Eine Karte des Körpers 196

ZEICHNUNGEN

Spontanes Zeichnen 198

Zeichnen Sie ein Haus 199

Zeichnen Sie sich selbst 200

Zeichnen Sie Ihre Eltern 201

Zeichnen Sie Ihre Familie 203

Zeichnen Sie Symbole 204

Die Wahl der Farben 205

DIE CHAKREN

Zum besseren Verständnis der Chakren 212

Ein Chakra-Test 213

Die unteren Chakren 215

Die oberen Chakren 217

Visualisierungsübung, um die Chakren
ins Gleichgewicht zu bringen 219

Eine Reise durch die Chakren 221

Einführung

Wie oft in meinem Leben war ich zornig oder verletzt, wie oft fühlte ich mich einsam! Immer wieder fand ich mich in schwierigen Situationen und Beziehungen wieder, ohne einen blassen Schimmer, wie ich eigentlich hineingeschlittert war. Ich war auch oft krank. Dennoch: Irgendwie blieb in mir die Überzeugung lebendig, dass ich meinem Leben einen Sinn geben könnte – nur wusste ich nicht, wie ich mich selbst und meine Lebensumstände ändern sollte. Ich hatte keine Ahnung, wie ich mit mir selbst in Kontakt treten könnte.

Heute, nach Jahren des Suchens, weiß ich, wie ich meine Gefühle ändern und mir andere Lebensumstände schaffen kann. Ich habe begriffen, wer ich wirklich bin. In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, warum für uns die Dinge so sind, wie sie sind – und wie wir sie ändern können.

Alles, was uns im Leben widerfährt, ist das Ergebnis unseres Denkens und Glaubens. Unsere äußeren Erfahrungen sind getreue Spiegelbilder dessen, was im Inneren vor sich geht. Gut und schön, wenn wir dies begriffen haben. Nur wissen wir dann immer noch nicht, wie wir uns selbst verändern können. Oft höre ich: »Ich weiß, dass mein inneres Kind verletzt ist, aber was soll ich denn bloß tun?« Oder: »Ich weiß endlich, dass ich mir diese Situation selbst geschaffen habe. Wie aber wie kann ich sie verändern?« Oder auch: »Ich möchte ja lieben, aber ich weiß doch nicht, wie!«

Die Übungen in diesem Buch zeigen Ihnen, wie. Und zwar so, dass Sie ganz bestimmt damit etwas anfangen können, wenn Sie wollen. Durch Meditationen, Visualisierungen und einfache Zeichenübungen können Sie eine Menge über sich selbst erfahren. Und mehr noch – Sie können jene Überzeugungen und Einstellungen, die für Ihre Probleme verantwortlich sind, wirklich ändern! Denn dies ist eine wirkliche Gesetzmäßigkeit: Sobald sich unsere Einstellung gegenüber Situationen und Menschen zu ändern beginnt, ändert sich auch unsere Situation, und selbst die Menschen in unserer Umgebung reagieren anders auf uns. Das ganze Leben wird dadurch harmonischer.

Es gibt zwei Möglichkeiten, mit diesem Buch zu arbeiten. Entweder fangen Sie am Anfang an und gehen die Übungen nach und nach durch. Das wird Ihr Bewusstsein allmählich erweitern. Oder Sie suchen sich ein Problem heraus, lesen nach, wodurch es entstanden ist, und machen die entsprechende Übung, wann immer es Ihnen nötig erscheint. Wenn Sie sich beispielsweise überlastet und nicht angemessen gewürdigt fühlen, schauen Sie unter »Märtyrer« nach. Erfahren Sie, wie Sie sich selbst in diese Situation gebracht haben. Fassen Sie den Entschluss, sich zu ändern, und führen Sie die Übungen aus. Oder, wenn Sie verspannte Schultern haben, schauen Sie im Kapitel »Verwandeln Sie Ihren Körper« unter »Schultern« nach, und beginnen Sie dort. Ich empfehle Ihnen, die Texte der Visualisierungsübungen auf Kassette aufzunehmen, um sie sich beim Üben vorspielen zu können. Oder Sie bitten eine vertraute Person, sie Ihnen dabei vorzulesen.

Zum großen Teil können Sie Ihre Gedanken und Einsichten direkt in dieses Buch eintragen. Dafür ist an den entsprechenden Textstellen Platz gelassen worden. Ich schlage Ihnen vor, darüber hinaus ein Tagebuch zu führen. Hier können Sie auch Bilder, die in Ihr Bewusstsein treten, wenn Sie mit dem Buch arbeiten, in Zeichnungen festhalten. Noch ein Tipp: Datieren Sie die Übungen, nachdem Sie sie ausgeführt haben. Niemand kann sich alles merken! Wenn Sie sechs Monate später wieder nachlesen und die Übungen wiederholen, werden Sie überrascht sein, wie sehr Sie sich verändert haben.

Wir alle sind ein Teil der göttlichen Energie. Sie mit ihr in Einklang zu bringen, ist eine Absicht dieses Buches. Auch Sie sind ein einzigartiges und machtvoll spirituelles Wesen, das sich einen Körper gewählt hat, um Erfahrungen als Mensch zu machen. Es ist an der Zeit, dass Sie Ihr Leben verwandeln, indem Sie sich daran erinnern, wer Sie wirklich sind.

Diana Cooper

Verwandeln Sie Ihr Glaubenssystem

Das Glaubenssystem

Ich bin der festen Überzeugung, dass wir alle unser Leben verändern können, wenn wir nur wollen. Die meisten von uns spüren, dass in ihnen ein großes Potential an Kreativität und Kraft verborgen liegt. Aber sie spüren auch, dass sie dazu (noch) keinen Zugang gefunden haben.

Dies ist ein Praxisbuch. Es enthält zahlreiche Übungen, die den Prozess des Wandels anstoßen und voranbringen sollen. Wenn wir erst einmal begriffen haben, dass wir die volle Verantwortung für das, was wir uns erschaffen haben, übernehmen müssen, haben wir bereits den ersten Schritt getan. Und sobald wir wissen, wie wir uns verändern können, erlangen wir die Meisterschaft in der Kunst zu leben.

Wenn Sie sich von diesem Buch angezogen fühlen, ahnen Sie höchstwahrscheinlich schon, dass wir kein Spielball eines blinden Schicksals sind, sondern dass wir mit unseren Denk- und Glaubensmustern unser Leben selbst erschaffen. Also gilt auch: Wenn wir unser Glaubenssystem verändern, verändert sich unser Leben ganz von selbst.

Das funktioniert folgendermaßen: Unser Unterbewusstsein funktioniert wie ein Computer. Jeder von uns bringt bereits individuell ausgeprägte Glaubenssätze und Denkweisen mit in dieses Leben, die sich aufgrund der Evolution unserer Seele und der Erfahrungen aus vergangenen Leben gebildet haben. Wir werden also schon mit einem psychischen Basisprogramm – unserem Glaubenssystem, unserer geistigen Verfassung – geboren.

Infolgedessen interpretieren wir alles, was wir erleben, im Rahmen der Möglichkeiten unseres Basisprogramms. Dazu gehört auch, wie uns unsere Eltern behandeln und was sie uns zu sagen haben. Ein Beispiel: Carla ist davon überzeugt, dass sie attraktiv ist, und sie fühlt sich dabei gut. Wenn ihr jemand sagt, wie hübsch sie aussieht, dann hat sie keine Probleme damit, das Kompliment anzunehmen. Sie lächelt charmant und fühlt sich noch besser. Rose dagegen glaubt, dass sie hässlich ist. Wenn ihr jemand ein

Kompliment macht, hört sie entweder gar nicht erst hin, so dass das Kompliment überhaupt nicht registriert wird, oder sie weist es zurück. Sie wird etwa sagen: »Das glaubst du doch selbst nicht!« Oder sie denkt sogar, jemand will sich über sie lustig machen, und fasst eine Nettigkeit als Beleidigung auf. Auf jeden Fall registriert es der Computer ihres Unterbewusstseins nicht als Kompliment.



Unser Selbstwertgefühl und unser Selbstvertrauen hängen von unserem Glaubenssystem ab.

Unser Glück hängt von unserem Selbstwertgefühl und unserem Selbstvertrauen ab.

Unsere Gesundheit hängt davon ab, ob wir glücklich sind.

Wenn wir unserem Körper Leidensbotschaften senden, verschließen sich unsere Zellen vor Angst. Körperliche Probleme sind die Folge. Wenn wir unserem Körper aber Glücksbotschaften senden, strotzen seine Zellen vor Gesundheit. In Gottes Augen sind wir alle ganz und gesund. Daher sind vollkommene Gesundheit und Ganzheit unser Geburtsrecht.

Verborgenes ans Licht des Bewusstseins zu bringen, ist der erste Schritt auf dem Weg der Veränderung. Was wir nicht kennen, können wir auch nicht verändern! Spontanes Zeichnen, spontane Visualisierungen und Achtsamkeitsübungen sind hervorragende Mittel, um uns verborgene Dinge bewusst zu machen. Außerdem werden wir eine ganze Reihe weiterer Techniken erlernen, um die neuen, lebensverändernden Glaubensmuster im Unterbewusstsein

zu verankern, darunter Affirmationen, kreative Visualisierungen, dynamisches Zeichnen und Schreiben.

- 1 Welche negativen Botschaften hinsichtlich Ihrer Fähigkeiten oder Persönlichkeit, Ihres Aussehens oder Körpers und der Welt im Allgemeinen haben Sie von Ihrer Mutter, Ihrem Vater, Ihren Großeltern oder Lehrern erhalten? Stellen Sie eine Liste der schädlichen Überzeugungen zusammen, die Ihr Leben bestimmen.

- 2 Schreiben Sie jetzt das Gegenteil davon auf. Auf diese positiven Überzeugungen müssen Sie sich konzentrieren und sie ständig wiederholen.

- 3 Was würde sich in Ihrem Leben verändern, wenn Sie diese neuen Überzeugungen anwenden? Schreiben Sie einige der Veränderungen auf, die sich automatisch ergeben würden.

Selbstvertrauen

Jeder, aber auch jeder von uns glaubt zumindest in bestimmten Situationen, dass er nicht gut genug ist. Je stärker dieser Glaube ist, desto schwerer wird unser Leben. Am schwersten wird es, wenn uns jegliches Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl abgeht. Dage-

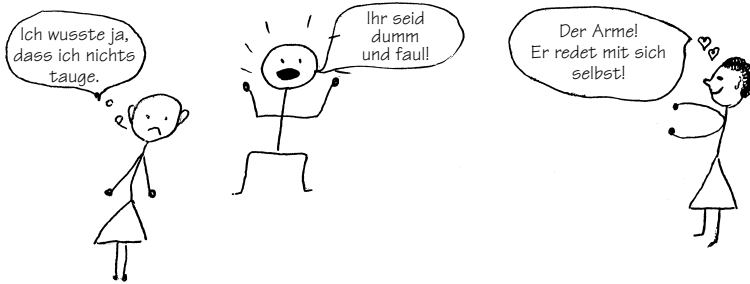
gen gilt: Wenn unser positives Selbstwertgefühl stärker ist als das Gefühl der Unzulänglichkeit, werden wir gelassen und entspannt durchs Leben gehen können und erfolgreich sein.

Nur ein Mensch, dem Selbstvertrauen fehlt, behandelt andere von oben herab oder ist zynisch. Wenn uns jemand gönnerhaft behandelt oder fertig macht, liegt das allein an seinem fehlenden Selbstwertgefühl. Es ist nicht unser Problem! Allerdings: Wenn wir uns selbst gegenüber negativ eingestellt sind, übernehmen wir die Meinungen anderer und lassen es zu, dass unser Selbstvertrauen noch weiter zerstört wird.

Solange wir selbstsicher sind, können alle Versuche, uns fertig zu machen, nichts ausrichten. Wir denken dann eher: »Dem geht es heute aber schlecht!« – denn wir begreifen, dass der gute alte Heinz eine anstrengende Sitzung mit seinem Chef hatte und seinen Frust nun an uns auslassen will. Daher nehmen wir sein Verhalten auch nicht persönlich.

Wenn wir Selbstvertrauen und ein starkes Selbstwertgefühl besitzen, sind wir auch niemals unhöflich, sarkastisch oder gemein. Wir haben es einfach nicht nötig. Wenn wir mit uns selbst im Reinen sind, können wir es uns leisten, freundlich zu bleiben, geduldig mit anderen Menschen umzugehen und ihre Fehler zu akzeptieren. Wenn jemand gemein ist, dann nur deshalb, weil er selbst verletzt wurde. Eigentlich spricht dieser Mensch von sich selbst, er projiziert sein eigenes Problem auf andere.

Haben wir das einmal begriffen, können wir anderen ganz anders zuhören. Wir blicken hinter ihr Verhalten, wenn sie andere Menschen schlecht machen oder sie ungerechtfertigt kritisieren, und wir erkennen, dass sie im Grunde zu einem Teil von sich selbst sprechen, den sie nicht akzeptieren können. Dann können wir das, was uns selbst betrifft, von dem trennen, was das Problem des anderen ist. Wenn jemand erreicht, dass es uns schlecht geht, haben wir uns sein Problem zu Eigen gemacht. Es ist ihm gelungen, eine unserer negativen Überzeugungen zu aktivieren. Hören Sie also auf, anderen Schuld zuzuweisen! Die Zeit ist gekommen, sich selbst anzuschauen. Vielleicht hat uns der andere nur daran erinnert, dass wir meinen, dumm, faul, wertlos, gemein, unehrlich, ein Versager oder eine Million andere negativer Dinge zu sein.



Unsere Aufgabe besteht darin, die negativen Glaubensmuster zu isolieren und statt dessen positive Überzeugungen in unserem Unterbewusstsein zu verankern. Wenn es uns dann in einer bestimmten Situation schlecht geht, sollten wir uns fragen, welche unbewusste Überzeugung dafür verantwortlich ist. Fühlen wir uns zum Beispiel unfähig, dann erinnern wir uns daran, dass wir durchaus fähig sind. Wir rufen uns Zeiten in Erinnerung, in denen wir unsere Fähigkeiten unter Beweis gestellt haben. Am wirkungsvollsten ist es, solche Situationen aufzuschreiben, um sie mit unserem Unterbewusstsein zu verschmelzen. Wenn wir uns dann fähig fühlen, verlieren wir auch künftig in einer schwierigen Anforderungssituation unser Selbstvertrauen nicht – oder wir erlangen es ganz schnell wieder zurück.

- 1 Stellen Sie eine Liste der Dinge zusammen, die Sie gut können.

- 2 Welche Farbe hilft Ihnen, selbstsicher aufzutreten? Stellen Sie sich eine starke, machtvolle Aura in dieser Farbe vor. Verstärken Sie das Bild mit Hilfe Ihrer Vorstellungskraft. Stellen Sie sich dann vor, dass Sie größer sind und dass Ihnen mehr Platz zusteht. Wo Sie auch immer sein mögen, stellen Sie sich vor, größer zu sein, und beobachten Sie, wie andere

Menschen auf Ihre neue Ausstrahlung reagieren. Schreiben Sie hierzu Ihre Beobachtungen auf.

- 3a Gehen Sie im Zimmer umher, und stellen Sie sich vor, dass Ihr Gaumen dem Boden näher ist als der Decke. Beobachten Sie, wie Sie sich dabei fühlen und welche Laune Sie haben. Wie reagieren Sie auf andere Menschen?

- 3b Gehen Sie umher, und stellen Sie sich nun vor, dass Ihr Gaumen der Decke näher ist als dem Boden. Beobachten Sie, wie Sie sich dabei fühlen und welche Laune Sie haben. Wie reagieren Sie jetzt auf andere Menschen?

Die meisten Menschen fühlen sich nach der zweiten Übung leichter, glücklicher und selbstsicherer. Üben Sie dies ständig, da Ihr Körpergefühl Ihre geistige Wahrnehmung beeinflusst. Schreiben Sie hier Ihre Beobachtungen auf.

Liebenswert sein

Liebe ist die universelle Kraft. Wenn unsere Herzen offen sind, werden wir ein Teil dieser fließenden Energie, die an keinerlei Bedingungen geknüpft ist. Dann wissen wir auch, dass wir absolut liebenswert sind. Außerdem lieben wir von ganzem Herzen.

Leider sind nur wenige von uns so erleuchtet und im Einklang mit dieser großen Liebe. Die meisten von uns glauben nicht daran, dass sie wirklich liebenswert sind. Und wenn uns jemand ablehnt, verlässt oder etwas Verletzendes zu uns sagt, errichten wir Mauern, um uns zu schützen.

Je weniger wir daran glauben, dass wir tatsächlich liebenswert sind, desto mehr Dinge interpretieren wir als Ablehnung, und desto dicker wird die Mauer, mit der wir unser verletzliches Innerstes schützen wollen. Jedes Mal, wenn wir etwas als Ablehnung interpretieren, fügen wir unserer Schutzmauer einen weiteren Stein hinzu, vergrößern wir den Abstand zu anderen Menschen.

Ein Zweijähriger, der seine Eltern streiten hört oder spürt, dass sie einander keine Nähe schenken, glaubt, dass er nicht liebenswert ist. Sonst würden sich die Eltern ja nicht so verhalten. Er hat furchtbare Angst, dass sie ihn nicht wirklich wollen und ihn ablehnen oder gar verlassen werden. Schließlich ist er ja nicht liebenswert. Da es zu wehtut, den Schmerz und die Angst zu spüren, beginnt er, sein Herz zu verschließen.

Leiden entsteht immer dann, wenn wir nicht vergeben. Es wird so lange in uns weiterleben und uns auf der spirituellen, körperlichen und emotionalen Ebene beeinflussen, bis wir vergeben. Nur Vergebung heilt den Schmerz.

Ein Zweijähriger, der erleuchtet und mit der Quelle unseres Seins – der Liebe – verbunden ist, weiß, dass er absolut liebenswert ist. Tief innen weiß er auch, dass er eine liebende Seele ist, die sich einen Körper gewählt hat, um auf der Erde bestimmte Erfahrungen zu machen. Streiten sich die Eltern, weiß er, dass das ihr Problem ist, denn er hat begriffen, dass er immer noch liebenswert ist und dass er von ihnen geliebt wird. Es fällt ihnen einfach nicht leicht, einander zu lieben.

Weil er sich als liebenswert empfindet, weiß er, dass er sich in Sicherheit befindet und weder abgelehnt noch verlassen werden wird. Er vertraut einfach und spürt keinen Schmerz. Für ihn gibt es nichts zu vergeben. Er wird in all seinen Beziehungen offen und liebevoll sein, und natürlich reagieren alle Menschen liebevoll auf ihn und behandeln ihn gut.

Ein Mensch, der glaubt, nicht liebenswert zu sein, verhält sich entsprechend seiner Überzeugung – zum Beispiel, indem er nie-

mand an sich heran lässt, schnippische Bemerkungen macht oder andere spüren lässt, dass sie ihm gleichgültig sind. Und weil er sich so verhält, wird er von anderen Menschen schlecht behandelt. Er muss gar nichts tun oder sagen, da er ständig negative Schwingungen aussendet, die andere Menschen spüren und auf die sie negativ reagieren.



Sind wir jedoch davon überzeugt, liebenswert zu sein, werden wir uns offen, warmherzig und fürsorglich zeigen und liebevolle Schwingungen aussenden, auf die andere Menschen positiv reagieren. Sie fühlen sich in unserer Nähe wohl und öffnen sich ebenfalls. Indem wir unser Herz öffnen und Liebe ausstrahlen, starten wir eine Kettenreaktion, die sich von ganz allein fortpflanzt.

1 Wenn Sie davon überzeugt wären, wirklich liebenswert zu sein, würde sich dann Ihr Verhalten ändern? Wie würden Sie auf andere Menschen reagieren?

2 Trauen Sie sich zu, etwas davon sofort in die Tat umzusetzen?

- 3 Wiederholen Sie die folgende Affirmation: »Ich liebe alle, und alle lieben mich.« Schreiben Sie diesen Satz mehrmals auf.

- 4 Verhalten Sie sich so, als ob Sie wirklich liebenswert wären, und spüren Sie, wie es sich anfühlt. Schreiben Sie hier Ihre Gefühle auf.

Visualisierungsübung, um das Herz zu öffnen

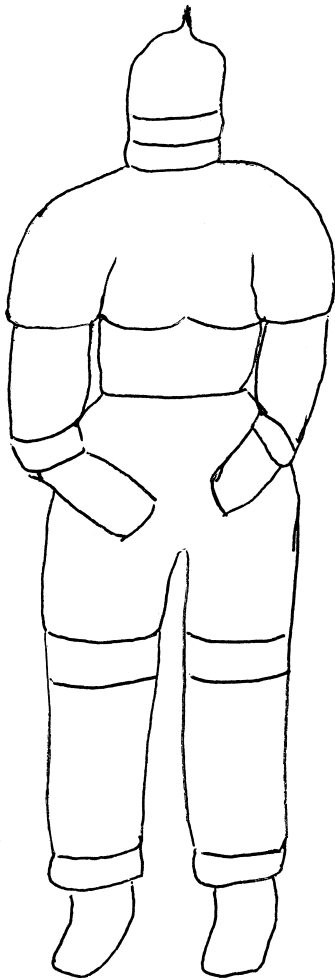
Sie können diese Visualisierungsübung auf Kassette aufnehmen oder eine vertraute Person bitten, sie Ihnen vorzulesen.

Sorgen Sie dafür, dass Sie eine Weile ungestört sind. Wenn Ihnen nach sanfter Musik ist – bitteschön. Diese Zeit gehört nur Ihnen.

Legen Sie sich auf den Rücken, oder setzen Sie sich mit geradem Rücken hin. Schließen Sie die Augen, und atmen Sie entspannt ein und aus. Konzentrieren Sie sich jeweils einige Augenblicke lang auf Ihre Füße, um diese zu entspannen, dann auf Knöchel, Waden, Knie, Schenkel, Hüften, Bauch, Solarplexus, Brust, Schultern, Arme, Hände, Wirbelsäule, Nacken, Hinterkopf, Gesicht, Stirn und Kopfhaut.

Legen Sie eine Handfläche auf die Mitte der Brust. Denken Sie einen Augenblick lang daran, wer Sie wirklich sind. Sie sind nicht das kleine Ich in diesem irdischen Körper, sondern ein großes Ich, das bereits viele Leben gelebt hat. Sie sind ein phantastisches Wesen voller Wissen und Weisheit. Stellen Sie sich die unglaubliche Schönheit Ihrer Seele vor.

Spüren Sie nun unter der Handfläche eine goldene Kugel. Lassen



*Es ist schwierig,
mit Panzer zu lieben.*

Sie sie weich und warm werden. Vielleicht spüren Sie sogar ein Kribbeln. Diese Kugel besteht aus reiner Liebe und befindet sich immer in Ihrem Innern, in dem stillen Raum Ihres Herzens. Konzentrieren Sie sich ganz auf die goldene Kugel. Atmen Sie in sie hinein, und lassen Sie zu, dass sie größer wird.

Spüren Sie die Liebe, die aus Ihrem Herzen strömt und die Sie mit allem und allen verbindet. Denken Sie dann an das letzte Mal, als Sie verletzt waren. Sehen Sie sich selbst vor Ihrem geistigen Auge, spüren Sie sich. Das ist Ihre Persönlichkeit, der Teil von Ihnen, der Angst hat, das Ego.

Nehmen Sie die Mauer wahr, die Sie errichtet haben, um nicht wieder verletzt zu werden. Registrieren Sie Größe, Farbe und Struktur dieser Mauer. Woraus besteht sie? Wie ist sie gebaut?

Erlauben Sie Ihrem großen goldenen Ich und Ihrem offenen Herzen, die Mauer um Ihren Schmerz abzubauen. Wenn dies gelungen ist, sollte Ihr goldenes Selbst Ihre Persönlichkeit an Ihre liebenswerten Eigenschaften und an all die liebevollen Dinge erinnern,

die andere Menschen für Sie getan oder zu Ihnen gesagt haben. Lassen Sie sich Zeit, sich diese wunderschönen Momente in Erinnerung zu rufen, sich an das Gute zu erinnern, das Sie anderen getan haben oder das Ihnen zuteil wurde, und sich an Ihre Stärke und Ihre Geduld zu erinnern.



Diana Cooper

Ich schenke mir ein neues Leben

Sieben Schritte zu mir selbst

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-453-70027-7

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Oktober 2005

In sieben Schritten zum idealen Leben – mit Diana Cooper

Sein Leben von Grund auf verändern, seine Beziehungen und Gesundheit verbessern, Talente zum Ausdruck bringen: All das muss kein Traum bleiben! Bestsellerautorin Diana Cooper zeigt, wie wir endlich das Leben führen können, das wir uns immer gewünscht haben: Mithilfe von Affirmationen, Meditationen, Visualisierungsübungen und spontanem Zeichnen werden verborgene Blockaden gelöst und positive Denkmuster verankert. Schritt für Schritt lernen wir, unser inneres Potenzial zu entfalten, um unseren wahren Lebenszweck zu verwirklichen.



[Der Titel im Katalog](#)