



# 1 LEKTION

# 1

# Deine Seele will frei sein

In dieser Lektion lernst du:

Was bedingungslose Liebe ist und braucht  
Wann Glaubenssätze entstehen  
Mit welchen zwei Schritten du in die Veränderung kommst

Wir kommen mit einer Sicherheit auf diese Welt:

**Dass wir wieder gehen.**

Wir bekommen das Geschenk namens Leben samt unseren Fähigkeiten und Gaben, die alle entdeckt werden wollen. Die traurige Wahrheit ist, dass sich die meisten Menschen nicht einmal die Mühe machen, das Geschenkpapier abzumachen und zu schauen, was sie an außergewöhnlichen Fähigkeiten mitgebracht haben.

Wir kommen aus der göttlichen Einheit, in der alles auf zwei Polen basiert:

**Liebe und Angst.**

Wir kommen als Seele auf diese Erde um die absolute Vielfalt der Dimensionen zu erfahren, die es nur hier zu erfahren gibt. Wir wünschen uns bedingungslose Liebe, haben aber zugleich große Angst davor.

Wie kannst du bedingungsloser Liebe nahekommen, wenn du selbst nicht bedingungslos lieben und akzeptieren kannst?

Bedingungslose Liebe braucht die volle Bandbreite der Emotionen:

**Wut, Trauer, Schmerz, Angst, Neid,  
Vergebung, Dankbarkeit,  
Hingabe, Wertschätzung und Freude.**

Wir erfahren uns in unterschiedlichsten emotionalen Ausrichtungen. Kein Mensch ist dazu in der Lage, etwas vergeben zu können, was er nicht selbst emotional erlebt hat. Zwischen den einzelnen Leben zieht die Seele Bilanz, welche Emotionen für die volle Bandbreite der bedingungslosen Liebe fehlen. Denn nur mit ihr kannst du deine Seelenkräfte vollständig entfalten. Die Angst kommt aus dem Ego, während die Liebe aus der Seele kommt. Du kannst dich immer wieder für die Liebe entscheiden.

# ÜBUNG

Beobachte dich in der nächsten Woche in deinem Alltag. Achte bewusst auf die Gefühle, die dich in deinem Alltag leiten:

Angst, Liebe, Hass, Trauer, ...

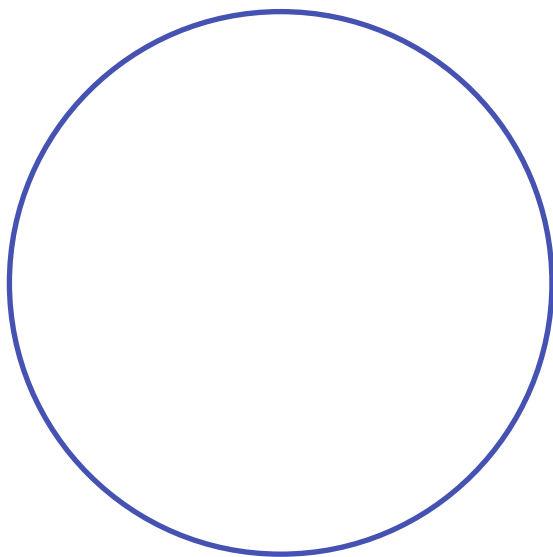
Auch Gewohnheiten können eine Rolle spielen. Um das visuell zu unterstützen, kannst du an jedem Tag Bilanz ziehen und in einem Tortendiagramm eintragen, was dich heute am meisten geleitet hat.

Wie oft wirst du von Liebe geleitet?

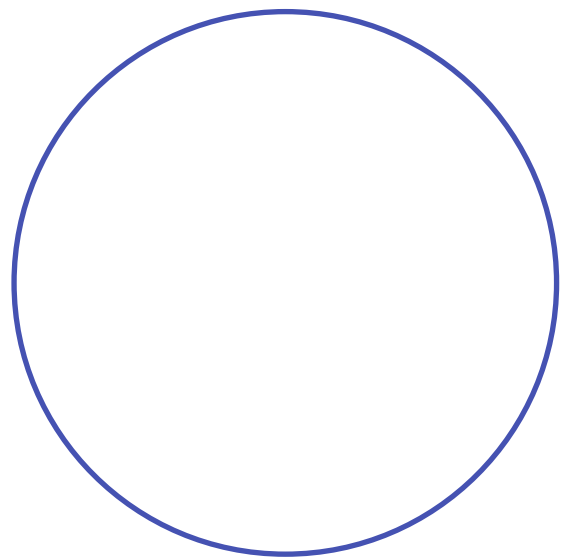
Welche Entscheidungen in deinem Leben triffst du aufgrund von Liebe?

Wenn es nicht die Liebe ist, was leitet dich dann?

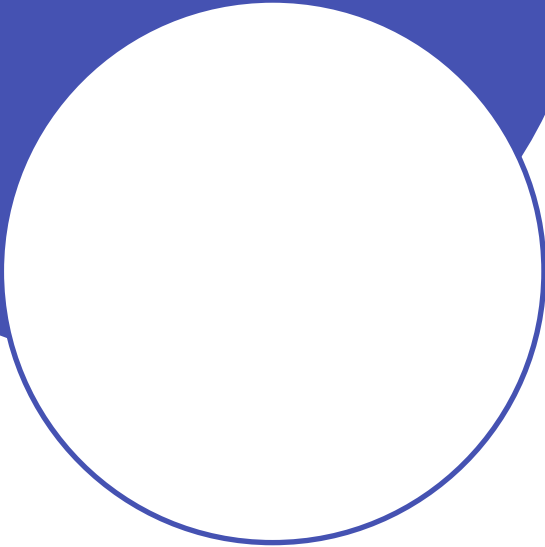
## Dein Journal



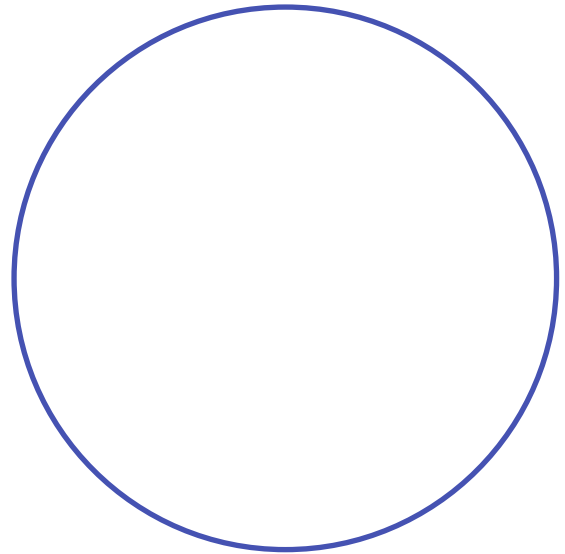
Tag 1



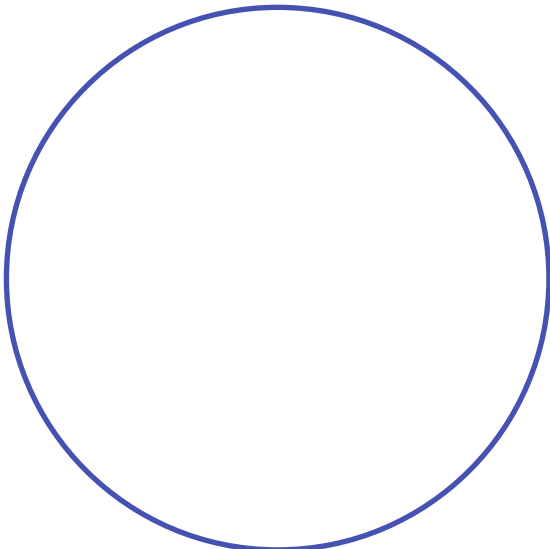
Tag 2



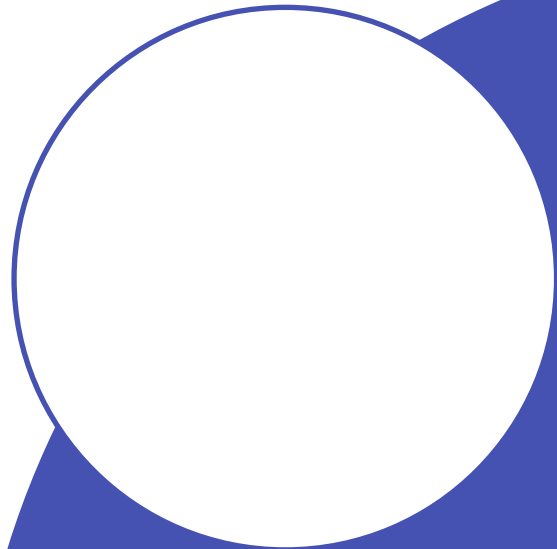
Tag 3



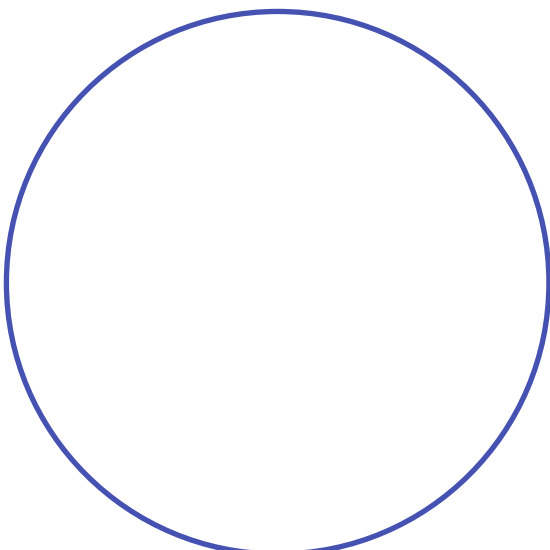
Tag 4



Tag 5



Tag 6

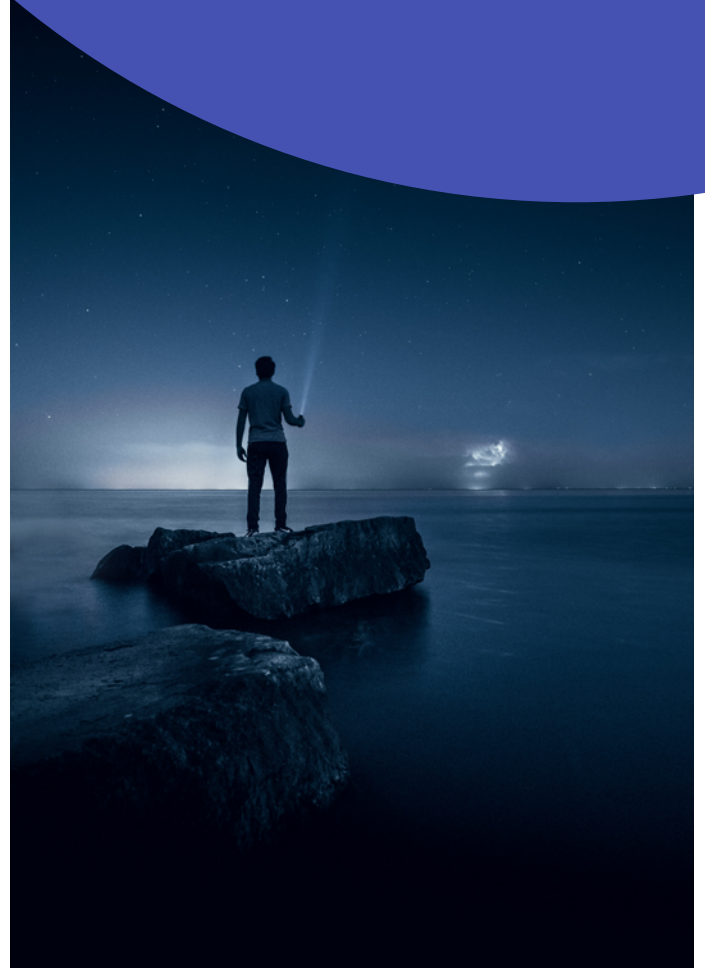


Tag 7

# Glaubenssätze, Konditionierungs- und Gewohnheits- prozesse (GKG)

Glaubenssätze entstehen in den ersten Jahren des Lebens. Wir lernen nie wieder so schnell und viel wie in den ersten beiden Lebensjahren. Die Grundpersönlichkeit wird gebildet, während wir in der Deltaphase alles unreflektiert aufnehmen. Zwischen dem 3 und 7 Lebensjahr sind wir in einer Art Halbschlafphase, dem Tetamodus. Es entwickeln sich weitere Glaubenssätze. Wer wenig Schmerz kennenlernt, nimmt einen leichten Weg. Wer mit vielen Schwierigkeiten und Schmerz konfrontiert ist, geht eher mit angezogener Handbremse weiter. Überzeugungen und Gewohnheiten können bis zu 17 Generationen zurückgehen und damit Trauma weitergegeben werden.

Vieles in unserem Alltag beruht auf Konditionierung. Die Werte können sich im Laufe des Lebens verändern. Bei vielen Menschen verändert beispielsweise die Familiengründung Werte.



Bist du dir deiner Glaubenssätze  
und Konditionierungen bewusst,  
die du in den nächsten  
Jahren leben möchtest?

# ÜBUNG

## Deine Glaubenssätze und Konditionierungen

Schreibe eine Woche lang jeden Abend auf, was du an dem Tag getan hast und denke über deine Handlungen nach. Diese Übung dient dazu, dass du deine Gewohnheiten hinterfragst. Denn du hast jeden Tag die Möglichkeit, dein Leben neu zu gestalten.

## Notizen

A large grid of small, light blue dots arranged in approximately 20 rows and 30 columns, intended for taking notes.

Wochentag	Handlung	Von wem habe ich das?	Tut es mir gut?	Was wäre eine Alternative?
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Wenn du auf das schaust, was dich umgibt, kannst du all das loslassen, was du nicht bist. Frage dich einfach:

*Passt das zu dir und deinem Leben?*

*Oder geht etwas gar nicht mehr Hand in Hand mit dir?*

*Entwickle eine gesunde Wertschätzung für dich und deinen Energiehaushalt – was möchtest du in deinem Leben haben und was möchtest du nicht haben?*

# ÜBUNG

## Deine Entwicklung

**Nutze für deine Entwicklung eine To-do-Liste anhand dieser Fragen:**

Wohin möchtest du dich entwickeln?

In welche Persönlichkeit möchtest du gelangen?

Was darfst du jetzt loslassen?

Sammele hierfür jetzt deine ohne Wertung deine Ideen.

## Notizen

A grid of 20 columns and 15 rows of small dots, intended for taking notes.

# Wenn jemand beginnt an seiner Persönlichkeit zu arbeiten, gibt es zwei Schritte.

## Schritt 1

Jemand fügt etwas Positives dazu. Er bildet positive Wissensnetze und entwickelt etwas, was das Leben bereichert.

### **Frage dich hier:**

Welche Inhalte lässt du tagtäglich in dein Leben hinein?

Wenn du dir ein besseres Leben wünschst, füge bessere Inhalte hinzu. Vom negativen Denken kommt kein positives Leben.

## Schritt 2

Das Gefäß vollständig zu verlassen. Hierfür musst du üben, das Denken vollständig zu verlassen und ganz im Hier und Jetzt zu sehen, was sich gerade zeigt. Uns wird beigebracht, dass wir fokussiert und konzentriert auf ein Ziel hinarbeiten. Eine breite Aufmerksamkeit zeigt uns hingegen, was im Hier und Jetzt ist.

# ÜBUNG

## Schritt 1 und 2

Um in deine innere Kraft zu kommen, achtest du zunächst auf die Inhalte in deinem Alltag.

Wie viel ist davon positiv?


Was wären positive Inhalte für dich?

Wie kannst du hiervon mehr in dein Leben lassen?

Übe mit Meditationen oder Atemübungen jeden Tag mehr im Hier und Jetzt zu sein.

Was fällt dir auf?

## Notizen

A large grid of small dots for taking notes, consisting of 20 columns and 20 rows of dots.

Es ist kein Zeichen von Gesundheit in einer kranken Gesellschaft angepasst zu sein. Während du dich emotional verbinden willst, kommt es oft zu emotionaler Selbstsabotage.

Bewusster Verstand speichert alles ab, was du in diesem Leben gehört und gelernt hast.

Dein Unterbewusstsein trägt hingegen das Wissen all deiner Leben und zeigt sich in deiner Intuition.

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie sich ein Mensch verändert:

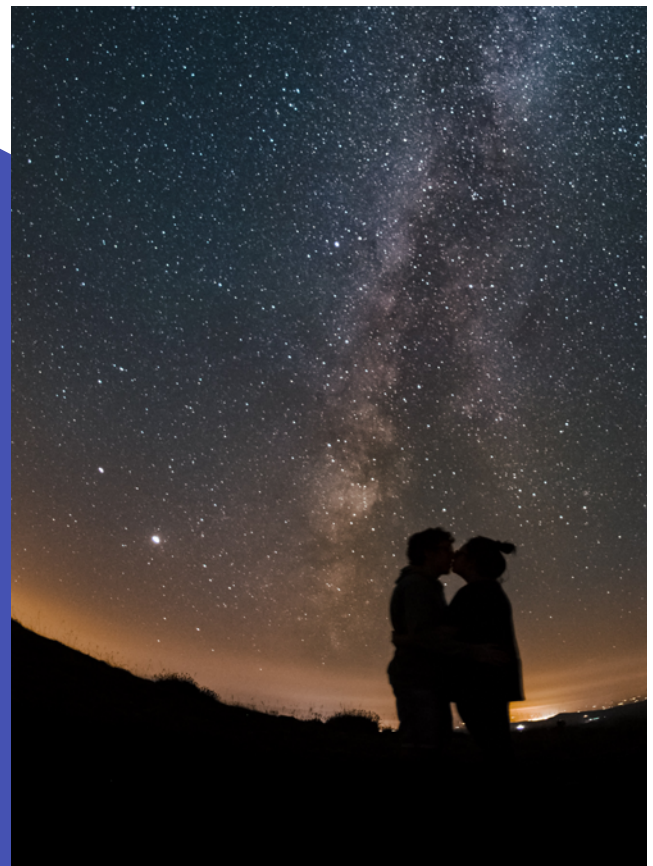
### Frustration oder Inspiration.

Wir sind nicht auf der Erde, um hier Urlaub zu machen. Die Erde ist kein Urlaubsplanet. Wir kommen hierher, um zu wachsen und zu reifen, um uns auszuprobieren.

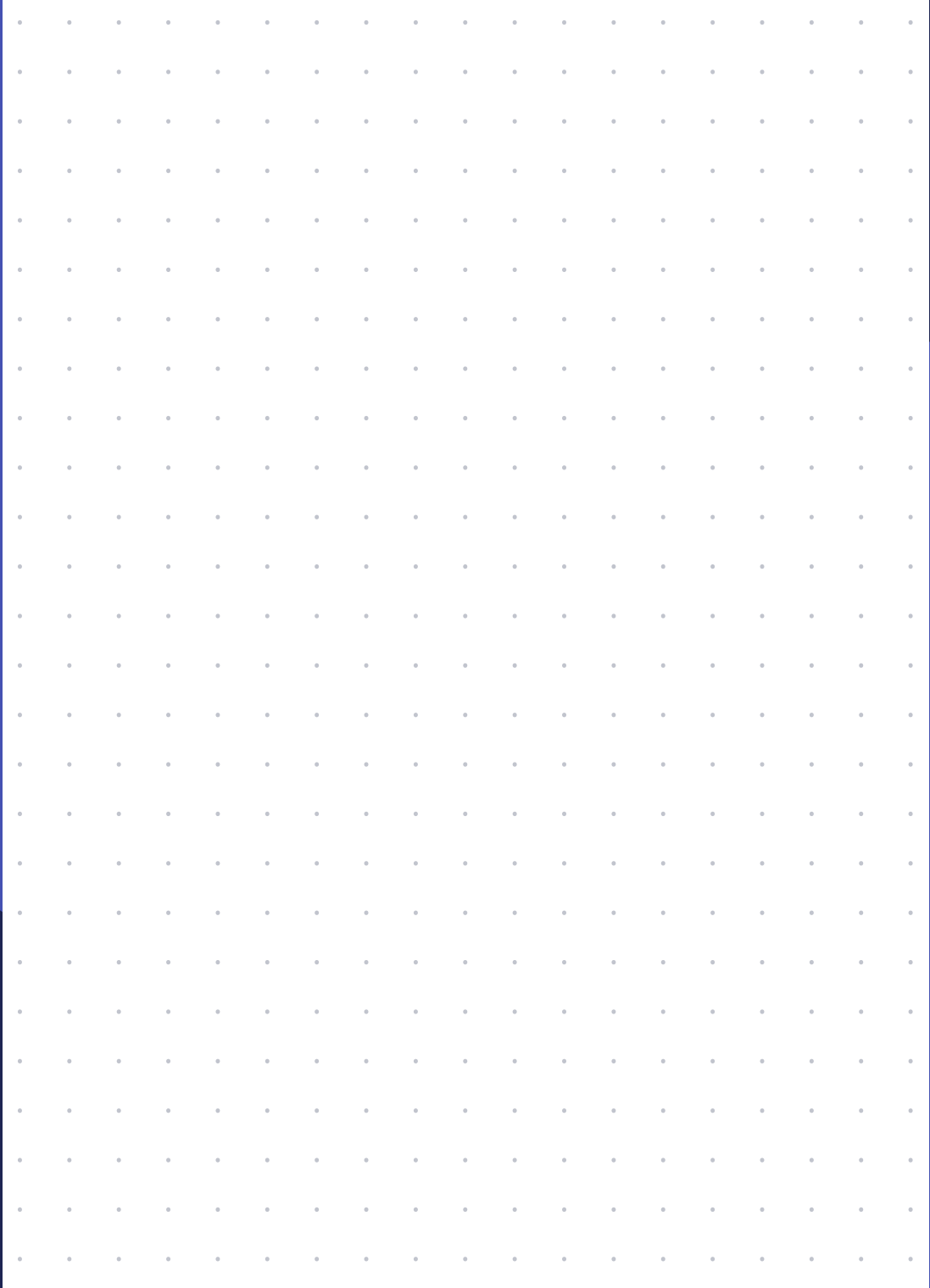
Du kannst dich hierbei ins Ego verirren und aus ihm heraus reagieren, aber das wird nur noch schmerzhafter. Jede schmerzvolle Erfahrung ist eine sanfte Einladung deiner Seele, dich neu zu definieren. Du kannst das mit den Augen deiner Seele wahrnehmen und genau hinschauen, welche Überzeugung du loslassen darfst. Frage dich hierbei in deinem Alltag:

### Was würde die Liebe jetzt tun?

Gehe mit diesem Workbook ins Detail. Indem wir den Lichtkegel des Bewusstseins auf die unbewussten Schattenthemen werfen, können wir diese auflösen und mit einem offenen Herzen durch die Welt gehen.



# NOTIZEN



# NOTIZEN

