In deinen Ur-Schmerz Deiner Familiengeschichte Selbstliebe, authentischen Selbstausdruck und Selbstheilung findest DU HEILUNG.

Du wurdest nicht nur mit wunderbaren Gaben und Talenten geboren. Deine Seele hat sich dazu auch gleich die passende Familie ausgesucht. Weil Du dort eine Mission zu erfüllen hast – die Erlösung des Ur-Schmerzes Deiner Familie, die diesen von Generation zu Generation weiter gegeben hat. Jeder in Deiner Ahnenreihe hat etwas mitbekommen, um diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Doch sie haben es nicht oder nur ansatzweise geschafft. Deshalb ist es nun an Dir. Das ist Deine Chance! Und das nicht nur zur Erlösung Deiner Vorfahren und Deiner selbst. Deine Fähigkeiten sind dazu da, all jenen Menschen, die genau dieses Problem haben, Deine Lösungen anzubieten. Somit ist die Mission für Deine Ursprungsfamilie zugleich Deine Lebensaufgabe, die Dir den Weg zu Selbstliebe, authentischem Selbstausdruck und Selbstheilung bereitet.

Was Dir der Ur-Schmerz Deiner Familie sagen möchte

So sind beispielsweise meine Mutter, Großmutter und Urgroßmutter an derselben Krankheit verstorben. Die seelische Ursache bei allen dreien war Ablehnung ihrer eigenen Liebe. Bedingt durch ihre Lebensgeschichten und die Tatsache, dass ihre Eltern selbst nicht wussten, wie man Selbstliebe lebt und diese lebenswichtige Qualität weitergibt, hatten sie natürlich nicht gelernt sich selbst zu lieben. Wie auch?!

Und dann kam ich. Mir erging es mit dem Thema Selbstliebe nicht anders. Der Kelch dieser Krankheit ging zwar an mir vorüber (dreimal auf Holz klopf), doch immerhin durchlebte ich schon in jungen Jahren die in meiner Familie verbreiteten Beschwerden, die ebenfalls auf fehlende Eigenliebe hinweisen – Bandscheibenvorfälle und Hexenschüsse. Seit ich das Thema dahinter erkannt, und mich auf den Weg der Selbstliebe gemacht habe, gehören diese Symptome der Vergangenheit an. Hallelujah :-))

Die Entwicklung einer Krankheit

Krankheiten entwickeln sich nicht über Nacht, sondern unterliegen einem Entwicklungsprozess.

Wir haben zunächst die Schwingungen der Seele, die sich in emotionalen Bedürfnissen niederschlagen, in Gedanken, Wünschen, Hoffnungen, Phantasien und Träumen
An zweiter Stelle stehen die funktionalen Störungen wie Kopfschmerzen, Unwohlsein, Gereiztsein, Ärger, länger andauernde Müdigkeit usw.
Die nächste Stufe sind akute körperliche Erkrankungen, wie z. B. Entzündungen, Infektionen, Verletzungen, kleine Unfälle.
Auf der nächsten tiefer greifenden Stufe haben wir chronische Erkrankungen, dazu gehören Alkoholismus, Drogenabhängigkeit, aber auch leichtere, chronische Erkrankungen wie Heuschnupfen

Haben wir immer noch nicht verstanden, was uns unser Körper mitteilen will dann kommen unweigerlich unheilbare Prozesse, Organveränderungen, Krebs, Aids

Die letzte Stufe sind dann in einem neuen Leben angeborene Missbildungen und Krankheiten (DNA-Ebene)

Wir haben auf jeder Stufe die Möglichkeit, diesen Prozess zu verändern, positiv zu beeinflussen. Das gilt auch für die drei letztgenannten Stufen: unheilbare Prozesse, Tod und angeborene Missbildungen.

Gesundheitsstörungen und Krankheiten weisen uns also sicher den Weg zu Entwicklung und psychischem Wachstum. Mir ist heute klar, dass ich die Verantwortung für meinen Körper selbst habe und sie niemals mehr an die Schulmedizin abgeben möchte. Mein letzter Arztbesuch war 1991. Klar habe ich auch mal eine Erkältung oder auch mal Kopfschmerzen gehabt. Aber ich wusste jedes Mal warum. Manchmal hat es gedauert, bis ich dahintergekommen bin, was mir meine Seele da sagen wollte. Manchmal hab ich auch gejammert über die Schmerzen, die ich hatte. Und dann auch mal eine Schmerztablette genommen. Und öfter hat es auch gedauert, bis mir klar wurde, warum ich die Schmerzen hatte. Ich wollte es einfach nicht (ein)sehen, was da so falsch lief in meinem Leben! Womit meine Seele nicht einverstanden war. Wo ich einfach nicht loslassen wollte, wo ich einfach jammern wollte über die angebliche Ungerechtigkeit. Aber dazu hat jeder das Recht! Muss aber auch mit den Konsequenzen dann leben.

Wenn du dann allerdings den wahren Hintergrund deiner Gesundheitsstörung akzeptierst und verstehst, welchen Gedankendreher du dir gebastelt hast, dann geht die Heilung blitzschnell: Ich habe z. B. bei mir selbst eine blutige Blasenentzündung (die fast eine Woche ging) innerhalb von 15 Minuten geheilt, einen mehrere Wochen dauernden Ausfluss innerhalb von fünf Minuten – beides, nachdem mir der psychische Hintergrund bewusst wurde. Jahrelang litt ich immer wieder unter Rheuma-Attacken. Seit ich mich aber von meinem ersten Mann getrennt habe, hatte ich nie mehr solche Beschwerden.

So führst du deinen Schmerz in den Frieden

Wie wäre das, wenn ich dir sagen würde, dass sich dein Schmerz in Luft auflöst, wenn du ihn liebevoll annimmst? Dass er richtig friedlich wird, wenn du aufhörst, Widerstand zu leisten und ihm den Raum in deinem Körper gewährst, den er einnehmen will.
Ich weiß. Das klingt erst einmal äußerst grotesk.

Wenn wir negative Emotionen verspüren, treibt uns unser Verstand in den Kampf-und Fluchtmodus. Wir verdrängen, wir lenken uns ab, ja tun alles, um nicht spüren zu müssen, was gerade ist.

So sagen wir dem Schmerz einen gnadenlosen Kampf an. Verkrampfen uns, beginnen flach zu atmen und verlieren uns im Terror unserer negativen Gedanken. Indem wir all unsere Energie

darin investieren, Widerstand gegen unsere negativen Emotionen zu leisten, geraten wir in eine leidvolle Schmerzspirale.

Kämpfst du gegen den Schmerz, kämpfst du gegen dich. Genug davon!

Mit diesen 4 Tools lernst du, die Kämpfernatur in dir aufzugeben und deine negativen Emotionen liebevoll in den Frieden zu führen.

1. Sag hallo zum Schmerz und bleib bei ihm, anstatt panisch die Flucht zu ergreifen! Was ist deine Strategie, um vor deinem Schmerz zu flüchten? Alkohol? Drogen? Süßigkeiten? Sex? Endlose Telefonate mit guten Freunden? Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, vor negativen Emotionen Reißaus zu nehmen. Alle werden deinen Schmerz kurzzeitig lindern, doch keine davon wird zu dauerhaften inneren Frieden führen. Im Gegenteil: Je mehr Druck du erzeugst, sprich je mehr du versuchst, den Schmerz in die Tiefen deines Unterbewusstseins zu verdrängen, desto mehr Gegendruck entsteht. Gegendruck, der eine triumphale Rückkehr des Schmerzes einleiten wird. Jeglicher Widerstand ist zwecklos. Sind die negativen Emotionen da, wollen sie angenommen werden. Raus aus dem Aktionsmodus, rein in den Schmerz! Nimm dir eine liebevolle Auszeit vom Alltagstrubel, schalte alle elektronischen Geräte aus und versuche ganz bei dir anzukommen. Alles was hierbei hilft, ist legitim. Meditation. Yoga. Ein Spaziergang in der Natur. Oder sogar regungsloses Daliegen im Bett.

2. Weniger denken, mehr fühlen! Im Endeffekt sind negative Emotionen die körperliche Reaktion negativer Gedanken. Sie bedingen sich also gegenseitig. Die ständige Produktion negativer Gedanken unseres Verstandes, ja das destruktive Denken im Kreis, ist also die eigentliche Wurzel unseres Schmerzes. Bändigen wir diesen Mindfuck, geht auch unser Schmerz in den Frieden. Geistestraining ist angesagt. Was kannst du tun, um deinen Mindfuck zu deaktivieren? Habe ich erwähnt, dass Yoga und Meditation unglaublich wertvolle Hilfsmittel sein können, um die 1000 Stimmen in deinem Kopf zum Schweigen zu bringen? Ja, oder? Erst wenn dein innerer Grübler verstummt, bist du in der Lage, wahrhaftig zu fühlen.

3. Werde zum stillen Beobachter! Um an Punkt 2 anzuknüpfen. Fühlst du deine Emotionen ohne die negative Mindfuck-Bewertung deines Verstandes, dann wirst du ihr empathischer Beobachter. Spüre in dich hinein und richte deine ganze Aufmerksamkeit auf deine Gefühlswelt: Wo im Körper sitzt der Schmerz? Wohin bewegt er sich? Lass dich fallen und beobachte das Szenario wie von einer Zuschauertribüne aus. Dein Atem und dein Herzschlag werden ruhiger werden. Deine Muskeln werden sich entspannen. Und der Schmerz immer mehr an Intensität verlieren.

4. Übe dich in Selbstliebe! It's easy to love the light. Wahre Selbstliebe bedeutet allerdings, dich mit allem, was du im gegenwärtigen Moment bist und fühlst, liebevoll anzunehmen. Weil wir gelernt haben, dass negative Emotionen wie Angst, Hass, Neid oder Wut eher kontraproduktiv im Bezug auf die Bedürfniserfüllung unseres liebeshungrigen Egos sind, neigen wir dazu, uns dafür zu kasteien und diese Emotionen als unerwünscht im Gefühlsarchiv zu verstauen, wo sie so völlig vernachlässigt für noch mehr Schmerz sorgen. Negative Emotionen sind okay! Und du bist okay, wenn du sie fühlst. Das gehört zum Menschsein in all seinen bunten Facetten.

Schlussendlich ist jeder Schmerz, ja jede negative Emotion ein großes Geschenk. Denn sie ist der Schlüssel zur Heilung. Viele Menschen haben sich aus Selbstschutz vollständig von ihren Gefühlen abgekapselt, um ihren Schmerz nicht mehr spüren zu müssen. Drängt eine negative Emotion an die Oberfläche, weißt du, dass du nun den Weg der Heilung beschreiten kannst. Indem du sie fühlst, zulässt, dem Gedankenterror deines Verstandes einen Strich durch die Rechnung machst und aufhörst, Widerstand zu leisten.

“Genauso, wie du nicht gegen die Dunkelheit der Nacht ankämpfen kannst, kannst du auch nicht gegen den Schmerz ankämpfen. Allein der Versuch würde einen inneren Konflikt und damit weiteren Schmerz hervorbringen.” (Eckhart Tolle)

Erkenne die Botschaft und folge ihr in Dein Licht!

Doch das sollte es noch nicht gewesen sein. Weil mir damals nicht bewusst war, dass das Thema Selbstliebe mit meiner Lebensaufgabe zu tun hat, bekam ich weitere Hinweise. Der Tod meiner Mutter war einer davon. So schlimm es damals für mich war, so dankbar war ich ihr, als ich die Botschaft verstand.
Die letzten beiden Nächte verbrachte ich an ihrem Bett. Ihr Zucken im Schlaf interpretierte ich damals als Nicht-Loslassen-Wollen. Heute weiß ich, dass in dieser Phase das komplette Leben am inneren Auge vorbei rauscht – mit allen Höhen und Tiefen, Schmerzen, verpassten Chancen, und unerfüllten Träumen. Der Augenblick als ihre Seele ihren Körper verließ und ins Licht ging, war – aus heutiger Sicht – der friedvollste Moment, den ich bis dahin erlebt hatte.

In den Puzzle Teilen Deiner Familiengeschichte entdeckst Du Deine Berufung und heilst Dich zugleich selbst.

All dies sollte mir zeigen, dass es für mich an der Zeit war, das Leben, von dem ich glaubte es mache mich glücklich, los zu lassen und in mein Licht zu gehen, meiner Liebe zu folgen und ihr Ausdruck zu verleihen. Dazu musste ich mich an die heftige Bronchitis als Kind sowie das mangelnde Selbstbewusstsein in der Jugend sowie im frühen Erwachsenenalter erinnern. Das war das letzte Puzzle Teil für meine Selbstheilung als auch Berufung. Denn ein gestärktes Sexual- und Hals-Chakra, die für Selbstliebe und Selbstausdruck stehen, sind wichtige Voraussetzungen für Präsenz und Sichtbarkeit im Business Leben.
So lauten meine wesentlichen 3 Schlüssel zur Erlösung Deiner authentischen Stimme erkenne, kommuniziere, heile.

Erkenne Dein Licht!

Der erste Schritt ist immer die Erkenntnis. Deshalb – auch wenn es vielleicht kein angenehmer Gedanke ist – schau Dir den Ur-Schmerz Deiner Familie an. Welche Beschwerden oder Krankheiten ziehen sich wie ein roter Faden durch die Generationen? Welches Thema steckt dahinter? Welches Geschenk, welche Gabe hast Du mitgebracht, um den Bann zu durchbrechen, die Seelen Deiner Vorfahren zu erlösen, und Dich selbst zu befreien?

Kommuniziere Deine Wahrheit!

Sammle diese wertvollen Details Deines Lebens. Akzeptiere, anerkenne und liebe sie, denn sie machen Dich aus. Teile Dich mit dieser Deiner Realität mit. Schreibe und oder sprich darüber – mit Deiner authentischen Stimme auf den zu Dir passenden Kanälen. Das zieht Menschen an, die das kennen, die sich Unterstützung in diesem Bereiche wünschen, und auf (D)eine Lösung warten.

Heile Deine Geschichte und Deine Kunden!

Damit zu arbeiten, heilt Dich und Deine Geschichte. Die Lösungen bei anderen anzuwenden, verstärkt Deine Selbstheilung und ist zugleich ein großartiger Service für Deine Kunden. So dienst Du mit dem erlösten Ur-Schmerz Deiner Familie einem Teil der Menschheit. Was für ein Geschenk!

Was hat es also mit dem Familien-Schmerz auf sich, und wie findest Du darin Deinen Selbstausdruck und Selbstheilung?

Hinter dem Ur-Schmerz Deiner Familiengeschichte steckt eine Aufgabe. Du wurdest mit Deiner Gabe in diese Familie hinein geboren, um diese Mission zu erfüllen, das Leid zu erlösen, Deine Berufung und Selbstheilung zu finden.

Sobald Du den roten Faden bemerkst, das Thema dahinter annimmst und liebst, Deine Gabe zur Erlösung erkennst und anwendest, ist der erste große Schritt getan. Dies offen und ehrlich zu kommunizieren, heilt Dich noch ein Stück mehr und zieht Menschen an, die nach dieser Lösung suchen. Sie damit zu unterstützen, heilt Deine Geschichte und Deine Kunden mit.
Was zieht sich durch Deine Familiengeschichte hindurch? Welche Gabe hast Du darin entdeckt?