

## 7. Schritt: Tempel des siegreichen Vollbringens

### 2.) Schulungsthemen, Aufgaben und Fragen

- Bitte lies die Aufgaben, Übungen und Fragen in Ruhe durch. Dadurch aktivierst du in deinem Unterbewusstsein das Schulungsprogramm. Das bedeutet, du ziehst automatisch die Themen in dein Leben, die für dich in diesem Schritt näher zu beleuchten sind.
- Beziehe „**Die Aufgaben**“ aus dem **Kapitel A und B**, wenn möglich, sofort in deinen Alltag mit ein.
- Beantworte danach die Fragen im **Kapitel C „Weitere Fragen“**. Um einen guten Überblick zu erhalten, empfiehlt es sich, die Fragen schriftlich zu beantworten.
- Schau dir bitte zum Ende des 1. Schrittes - also ca. nach 4 Wochen - nochmals die Fragen und deine Antworten aus dem **Kapitel C „Weitere Fragen“** an und prüfe, ob sich deine Sichtweise verändert hat.

#### **Informationen zum Lichtkraftort - Tempel des siegreichen Vollbringens:**

Der Meister des Lichtkraftortes ist der Meister Victory.

Die Flammenfarbe ist: Weiß mit einer goldenen Strahlung

Der Lichtkraftort befindet sich im über den britischen Inseln

#### **Schulungs-Themen**

**Siegreiches Vollbringen, Herzöffnung, Visionen, innerer Frieden, Glückseligkeit, Seligkeit, Erfüllung, Akzeptanz, Zulassen und Annahme sowie Leichtigkeit und Humor sowie die Gegenpole:**

**Misserfolg, Versagen, Kämpfe, Unzufriedenheit, (Selbst)-Zerstörung, Neid, Unglück, Kummer, falsche Fülle, Respekt- und Achtlosigkeit, Manipulation, Kontrolle, Ablehnung, Verbissenheit, es sich schwer machen.**

#### **Hinweis:**

**Es geht nicht darum, alle Schulungs-Themen vollständig zu bearbeiten,** oder sich von den Problemen, die erkannt werden gleich zu lösen. Es geht zunächst nur um die Bewusstwerdung und darum zu erkennen, wie der momentane Stand zu den einzelnen Themen ist. Ehrlichkeit, Klarheit und ein bewusstes Anschauen sind hierbei wichtige Voraussetzungen.

#### **Kapitel A: Die Aufgaben**

1. Schau dir bitte jeden Abend vor dem Schlafengehen alle unguuten Gedanken und Gefühle, die du am Tage hattest, an. Überprüfe, was sich hinter diesen Gedanken und Gefühlen versteckt. Warum hast du so gedacht oder gefühlt? Finde heraus, was in dir noch aufzuarbeiten bzw. was noch aufzulösen ist.

Danach schreibe die Situation (gedanklich) so um, dass sie in dir ein glückvolles Gefühl hinterlässt. Achte dabei darauf, wie du die Situation (gedanklich) umschreibst. Wird die Situation wirklich positiv geschildert? Du kannst es an deiner Reaktion erkennen. Sofern du positiv auf die Situation reagierst, ist die Umschreibung gelungen.

2. Schau dir bitte die Bereiche an, in denen du zu Übertreibungen, Euphorie und Fantastereien neigst. Es geht hier um deine Illusionen. Mit Illusionen meinen wir die Dinge, wo du dir etwas vormachst. Es geht also um die Dinge, die sich nicht verwirklichen lassen.  
Das bedeutet, schreibe auf, in welchen Bereichen du dir etwas vormachst. Überprüfe hierzu, in welchen Bereichen sich die Enttäuschungen häufen, weil du die Realität vorher anders gesehen hast. Schau dir dabei genau an, was hinter diesen Dingen steckt und wozu du die Illusionen benutzt. Achte dabei auf deine Gedanken und Gefühle. Wie ergeht es dir, als Opfer deiner eigenen Illusion?
3. Beschenke, an ein bis zwei Tagen in der Woche, die Menschen denen du begegnest mit einem Lächeln. Auch wenn dir nicht immer danach zu Mute ist, lächle an diesen Tagen jeden der dir begegnet liebevoll an. Diese Übung kann natürlich auch öfter als 1-2-mal wöchentlich angewendet werden. Bitte Gott, dass er dir bei jeder Person das göttliche Licht zeigt. Sei gewiss, das Licht der anderen Person wird leuchten und strahlen und du wirst es erkennen. Schau auf das Vorhandensein des Lichtes, das du siehst und wende dich deinem Ursprung zu.

Sage gedanklich zu jeder Person:

**„Ich kenne dich, du bist ebenso wie ich ein Kind des Lichtes, ein Kind Gottes. Ich segne dich und bitte dich ebenfalls um deinen Segen. Danke.“**

Sage dir täglich morgens und abends:

**„Ich bin gelassen und entspanne. Ab sofort erlaube ich mir alles zu sein was ich sein kann. Mit Leichtigkeit lebe ich mein wahres Ich. Das macht mich zufrieden, glücklich und frei.“**

### **Empfehlung des Meisters Victory**

- Bewusst und achtsam zu sein bei allem was wir machen, denken und fühlen.
- Frieden zu schließen mit jedem unguuten Gedanken, jedem disharmonischen Gefühl und entsprechend zu handeln.
- Viel zu lachen und humorvoll und spielerisch zu sein. Ebenfalls darauf achten, dass die Freude, Spaß und Leichtigkeit nicht zu kurz kommen.

Es kommt auf den persönlichen Standpunkt und auf die eigene Sichtweise an, wie wir etwas empfinden. Die Empfehlung lautet hier: viel zu lachen und mit den Herausforderungen zu spielen und ins Staunen zu gehen!

### **Wichtige Anmerkung:**

Die Aufgaben dienen nicht dazu, sich das Leben „Schön oder Rosa zu färben“. Sie dienen immer der Bewusstwerdung und Klärung. Bevor wir mit Dingen, die im Unreinen liegen Frieden schließen können, haben wir die Hintergründe zu klären und entsprechend zu bereinigen.

Die empfohlene Übung, mit dem Anlächeln der Personen die uns begegnen, ist so auszuführen, dass wir uns dabei wohlfühlen! Übertreibungen oder Grimassen sind nicht zu empfehlen.

## **Kapitel B: Weitere Aufgaben:**

### **1. Übung: Sich bewusst werden**

Mache dir bitte folgendes bewusst:

- Mit welchem Fuß stehst du zuerst auf, wenn du morgens aufstehst?
- Wie putzt du deine Zähne (Bsp.: von rechts nach links oder von oben nach unten oder umgekehrt?)
- Wenn du Strümpfe oder Socken anziehst, mit welchem Fuß beginnst du?
- Mit welcher Seite beginnst du, wenn du deine Haare kämmst?
- Welche Kleidung hast du gestern getragen?
- Wohin bewegen sich deine Augen, wenn du dich daran erinnern möchtest, was du gestern gegessen hast?
- Mit welchem Grundgefühl bist gestern aufgestanden?
- Wie hast du dich gestern Mittag gefühlt?
- Mit welchem Gefühl bist du gestern zu Bett gegangen?
- Was hast du gestern gemacht?
- Wie hast du dich vorgestern gefühlt?
- Wann hast du zuletzt gelogen?
- Worüber hast du heute gelacht?
- Welche Farbe hat deine Socken? (schaue sie dir bitte erst an, wenn du die Antwort kennst)
- Welches Wetter war letzten Freitag?
- Wann warst du das letzte Mal ausgelassen?

### **2. Übung: Sich bewusst werden**

Stoppe mehrmals am Tag und halte inne. Mache dir bewusst, was du gerade machst, was du dabei denkst und wie du dich gerade fühlst.

Mache diese Übung mindestens 3-4 Mal am Tag.

### **3. Übung: Sich bewusst werden**

Bringe Schwung in deinen Alltag und mache die oben beschriebenen Dinge einmal anders als du es gewohnt bist. Achte darauf, wie du dich dabei fühlst. Mache die Übung sooft es dir möglich ist!

## **Kapitel C: Weitere Fragen:**

Was bedeutet siegreiches Vollbringen für dich?

Wann und in welchen Situationen vollbringst du die Dinge siegreich?

Siehst du einen Unterschied zum siegreichen Vollbringen und zum Erfolg?

Was bedeutet Misserfolg für dich?

Wann und in welchen Situationen meinst du keinen Erfolg zu haben?

Wie oft misslingt dir etwas?

Wie fühlst du dich, wenn dir etwas misslingt?

Setzt du Versagen mit Misserfolg gleich? Sofern ja, beantworte die Fragen ebenfalls in Bezug auf das Versagen.

Was bedeutet innerer Frieden für dich?

Wann und in welchen Situationen spürst du den inneren Frieden in dir?

Was und wer macht dich zufrieden?

Bist du mit dir und deiner Entwicklung zufrieden?  
Wie ist dein derzeitiges Grundgefühl?  
Was ist dir wichtig für deine Lebensqualität?

Wann und in welchen Situationen bist du unzufrieden?  
Wie oft bist du mit dir und mit anderen unzufrieden?

Was bedeutet Glückseligkeit für dich?  
Wann und in welchen Bereichen/Situationen hast du dich glücklich gefühlt?  
Wie oft fühlst du dich glücklich?

Was bedeuten Kummer und Unglück für dich?  
Wie oft erlebst du Kummer, und Unglück?  
Warum meinst du erlebst du solche Situationen?  
Was könntest du tun, um künftig positive Erfahrungen zu erleben?

Kennst du Neid und wenn ja, wann und in welchen Situationen bist du neidisch? Sofern du keinen Neid kennst, frage dich warum nicht und überprüfe ob du hier etwas verdrängst.

Was bedeutet Zulassen und annehmen für dich.  
Was lässt du zu?  
Was lässt du nicht zu und warum?  
Was lehnt du ab?

Gibt es selbstzerstörerischen Verhaltensweisen, die du lebst? Wenn ja, weißt du was hinter dieser Verhaltensweise steckt?

Wann warst du das letzte Mal fröhlich und so richtig ausgelassen?  
Empfindest du dein Leben als leicht oder als schwer?  
Wie häufig bist du im Gefühl der Leichtigkeit?

Wie stark glaubst du, ist deine Humorseite ausgeprägt?  
(Beziehe deine Freunde mit ein und frage sie, wie sie diesen Punkt bei dir sehen)

**Hinweis:**

Bitte denke daran, dir nach ca. 4 Wochen die Fragen und Antworten nochmals anzuschauen. Du erhältst über deinen aktuellen Stand sehr wertvolle Informationen und ebenfalls darüber, ob sich etwas in deiner Sichtweise verändert hat.

Autorin:  
Sylvia Reifegerste  
Die Große Online Licht-Schulung - Mein NEUES ICH in 12 Schritten  
Web: [www.UNITED-SPIRIT-CENTER.com](http://www.UNITED-SPIRIT-CENTER.com)  
E-Mail: [info@united-spirit-center.com](mailto:info@united-spirit-center.com)

---

**Weiter geht's mit:**  
**3.) Urwissen (PDF-Datei)**