

## 7. Schritt: Tempel des siegreichen Vollbringens

# 3.) Informationen zum kosmischen Urwissen

## Hauptthema: Gesetze des Erfolgs

### Themen im Einzelnen

- Es ist unser universelle Recht, glücklich zu sein
- Unser Unterbewusstsein arbeitet nach dem Freude- und Schmerzprinzip
- Warum es schwerfällt Süchte und lästige Gewohnheiten loszulassen
- Wie wir unser Unterbewusstsein auf unsere Seite ziehen können
- Die „Durststrecke“ überwinden
- Veränderungen leicht gemacht:
- Übung: Zukunftsvision
- Check up für ein erfolgreiches Leben
- Meditation: Fülle und Reichtum

### Es ist unser universelle Recht, glücklich zu sein

Jeder Mensch hat das universelle Recht, alles zu erhalten was er benötigt, um glücklich zu sein und was ihn mit Lebensfreude erfüllt. Dabei ist es egal, ob es sich um einen Partner, die Berufung, Wohlstand oder Reichtum, Erfolg, eine bessere Gesundheit, mehr Selbstwert, Liebe, um materielle oder andere Dinge handelt. Wir alle haben das Recht, aus dem Vollen zu schöpfen und das Leben zu einem Hochgenuss zu machen!

Nach dem universellen Gesetz können wir alles, was unserem höheren Wohl dient, sofort haben. Es ist im Hier und Jetzt sofort erreichbar, sofern wir daran glauben und es uns vorstellen können!! Wenn sich unsere Ziele nicht verwirklichen lassen oder unsere Herzenswünsche nicht in Erfüllung gehen, dann stimmt etwas Entscheidendes nicht in unserem Leben! Und dennoch gibt es nur sehr wenige Menschen, die in allen Lebensbereichen glücklich sind und auf allen Ebenen ihre Ziele realisieren können. Gerade die Ziele oder Wünsche, die uns besonders am Herzen liegen, bleiben häufig auf der Strecke.

Es begegnen uns immer wieder Widerstände oder Blockaden, unabhängig davon wie viele Affirmationen angewendet wurden, oder wie lange wir uns schon mit dem Thema beschäftigt haben. In einigen Bereichen sieht es manchmal so aus, als wenn wir nur auf der Stelle treten und dies, obwohl wir bereits schon so viel gemacht haben. Je mehr die Veränderung angestrebt wird, desto stärker scheinen die Widerstände zu sein.

### Woran liegt das?

Die Antwort ist ganz einfach, es liegt an unseren unterbewussten Programmen.

## Unser Unterbewusstsein arbeitet nach dem Freude- und Schmerzprinzip

Unser Unterbewusstsein arbeitet mit zwei Zielen und zwar:

- dem Freude-Prinzip
- dem Schmerz-Prinzip

Dies sind die beiden Hauptmotivationen, mit denen das Unterbewusstsein arbeitet. Dem Unterbewusstsein geht es tatsächlich nur diese zwei Dinge. Es möchte uns Freude geben und uns vor dem Schmerz schützen. Alles in unserem Leben dreht sich daher um diese 2 Dinge. Es handelt sich um einen ganz natürlichen Schutz, der wichtig ist, damit wir überleben.

Überlege einmal kurz, ob dein Unterbewusstsein als Triebfeder mehr das Freude- oder aber das Schmerzprinzip benutzt.

Ist es mehr damit beschäftigt dich zu schützen oder dich zu erfreuen. Im letzteren Fall würdest du häufig Freude in dir erleben.

Das Unterbewusstsein zieht vermehrt Dinge an, die uns Spaß bringen und verhindert die Dinge, die innere Schmerzen verursachen. Es legt hierbei jedoch nicht das heutige Denken zugrunde, sondern nimmt den Stand, den wir damals als Kind hatten. Dadurch kommt es zu Ergebnissen, die vom Verstand und von der Logik her unerwünscht sind.

Hinzu kommt, dass es dem Unterbewusstsein hauptsächlich um kurzfristige Emotionen geht, denn das Unterbewusstsein arbeitet nicht langfristig. So kann es sein, dass unser Unterbewusstsein den Spaßfaktor, den wir durch negative Verhaltensweisen kurzfristig erleben, fördert und den Schmerz der mit diesem Verhalten später auftritt, ignoriert. Dadurch fällt es uns häufig so schwer, lästige Gewohnheiten zu durchbrechen, denn sie sind meistens mit einem kurzfristigen Belohnungsprinzip verbunden (wie beim vermehrten Alkoholenuss, Essen oder anderen Süchten). Tritt der Schmerz, den wir mit der Gewohnheit verbinden, erst später auf, wird er von dem Unterbewusstsein nicht registriert.

## Warum es schwerfällt Süchte und lästige Gewohnheiten loszulassen

Der erste Grund:

Unser Unterbewusstsein schützt uns vor einem kurzfristigen Schmerz, somit auch vor Veränderungen. Die meisten Menschen verbinden mit Veränderungen Ängste und Negatives. Somit befürchtet unser Unterbewusstsein, dass wir Schmerzen mit etwas Neuem erleben würden und versucht uns davor zu schützen.

Der zweite Grund:

Sofern wir mit einer lästigen Gewohnheit oder negative Verhaltensweise kurzfristig etwas Positives erleben bzw. einen Vorteil oder Gewinn erleben, wird uns unser Unterbewusstsein nicht darin unterstützen, dieses Verhalten zu verändern. Jemand der mit dem Rauchen aufhören oder abnehmen möchte, wird es schwer haben dies in die Tat umzusetzen, solange er noch Positives mit dem Rauchen oder mit der alten Essgewohnheit verbindet. Da der Schmerz, der mit dem Rauchen oder dem vermehrtem Essen bzw. Gewichtszunahme, erst später auftritt, wird er **nicht** von unserem Unterbewusstsein als Schmerz berücksichtigt.

Fast jede Suchtform (wie z.B. vermehrtes Essen, Alkohol trinken, Rauchen, Kauf- oder Spielrausch) ist mit einer anfänglichen Belohnung verbunden und löst kurzfristig eine positive Emotion in uns aus.

Wenn wir uns von alten Verhaltensweisen lösen möchten, ist vorher genau zu überprüfen, welche Vorteile uns dieses Verhalten noch bringt und welche Ängste wir mit dem Neuen verbinden. Wenn das geklärt ist, können wir uns bewusst auf das Ziel einlassen. Jedoch haben wir auch dann noch nicht das Unterbewusstsein auf unserer Seite.

Mache dir bewusst, welche Verhaltensweise du verändern oder welches Problem du loslassen möchtest. Prüfe, ob du durch die Verhaltensweise oder durch das Problem noch einen Nutzen bzw. Gewinn hast oder ob du damit noch kurzfristig Freude oder mit dem Neuen Ängste verbindest (wie z.B.: neue Essgewohnheiten = mit viel Essen kurzweilig glücklich fühlen oder Angst vor faltiger Haut nach der Abnahme usw. oder Rauchen, sich sicher fühlen oder Angst vor dem Dickwerden). Ist dies der Fall, wird dein Unterbewusstsein das alte Verhalten unterstützen und es nicht so leicht aufgeben.

### **Wie wir unser Unterbewusstsein auf unsere Seite ziehen können**

Wenn wir alte Glaubensmuster dauerhaft verändern möchten, können wir unser Unterbewusstsein beeinflussen, indem wir die Triebfedern unseres Unterbewusstseins mit einbeziehen.

Arbeitet unser Unterbewusstsein überwiegend mit dem Freudeprinzip, dann nutzt es die Motivation und sofern es das Schmerzprinzip einsetzt, nutzt es die Demotivation. Das bedeutet, wenn wir uns motivieren und etwas verändern möchten, haben wir bereits ab Beginn auch Freude dabei zu empfinden. Wenn wir eine alte Gewohnheit aufgeben möchten und im Prinzip dabei Trauer, Bedauern oder vielleicht sogar Schmerz empfinden, wird das Unterbewusstsein automatisch den Schutz wählen und uns vor dem Neuen „schützen“, weil es befürchtet, dass wir Schmerz dadurch erleiden.

Das Unterbewusstsein wählt immer das Aktuelle. Das heißt, wenn wir an unser Ziel denken, haben wir darauf zu achten, dass wir gleichzeitig auch Freude und Glück empfinden. Es wäre sogar am Besten, bereits in dem Ziel zu leben und sich wie ein König darüber zu freuen, dass wir etwas Neues erleben. Bezieht sich dagegen die Freude mehr auf die Zukunft, wird das Unterbewusstsein die künftige Freude nicht registrieren. Es wählt dann das, was wir gerade aktuell empfinden. Sofern dies Ängste, negative Gefühle, Mangel, Verzicht, Verlust, Schmerz usw. sind, wird das Unterbewusstsein mit entsprechenden Schutzprogrammen aufwarten, um das Neue zu boykottieren.

Jedes Ziel und auch jede Veränderung ist daher mit Freude, Lust, Spaß, Neugierde zu verbinden. Jede Angst Verzicht, Verlust oder mit Schmerz in Bezug auf das Neue sind dagegen für eine Neuprogrammierung hinderlich. Dies ist natürlich eine große Herausforderung, denn viele Menschen haben Angst vor dem Neuen oder Unbekannten und werden mehr von Ängsten als von Freude oder kindlicher Neugierde geleitet.

Dies bezieht sich auch auf viele lästige Gewohnheiten. Jede vertraute Gewohnheit die wir loslassen möchten, ist mit einem Abschied verbunden. Mit Abschied verbindet das Unterbewusstsein immer auch einen Verlust und somit Schmerzen. Da wir uns fast alle vor einem Verlust schützen, sind Veränderungen oft so schwer vorzunehmen und deshalb bleiben wir an Verhaltensweisen kleben, obwohl sie uns nur noch schaden.

## **Die „Durststrecke“ überwinden**

Wenn wir uns entscheiden, uns von einer alten Gewohnheit oder einer Sucht zu trennen, dann haben wir uns bewusst auf eine „Durststrecke“ einzustellen. Das bedeutet, wir haben den anfänglichen Leidensdruck in Kauf zu nehmen, der mit einem neuen Verhalten für uns verbunden ist. Jedes neue Verhalten ist für uns unvertraut und dadurch befremdend. Dies kann Ängste in uns auslösen. Um diese zu verhindern, ist es ratsam, sich immer bewusst zu machen, welche Freude nach der Durststrecke kommt.

Da wir in der anfänglichen Umstellung keine Unterstützung von unserem Unterbewusstsein erhalten, heißt es doppelt achtsam zu sein. Das Unterbewusstsein wird in dieser Durststrecke versuchen, uns von unserem Vorhaben abzubringen, um uns vor dem kurzfristigen Schmerz, den wir in dieser Durststreckenphase erleben, zu bewahren. Es wird mit allen Mitteln versuchen, uns das alte Verhalten wieder schmackhaft zu machen. Dies wird solange geschehen, bis das neue Verhalten im Unterbewusstsein abgespeichert ist. Dies kann bei einer konsequenten Anwendung der neuen Verhaltensweise zwischen 21-30 Tage dauern.

Um das Unterbewusstsein auf unsere Seite zu ziehen, können wir jetzt mit der Demotivation arbeiten. Das heißt, wir können den Leidensdruck im Alten so erhöhen, sodass unser Unterbewusstsein begreift, dass wir mit dem alten Muster nur noch leiden und es von alleine anfängt, uns davor zu schützen. Den Leidensdruck können wir erhöhen, indem wir uns ausmalen, was passiert, wenn wir unser Ziel niemals erreichen oder unser Verhalten sich niemals verändern wird.

## **Veränderungen leicht gemacht:**

Hier eine kleine Bedienungsanleitung, wie wir leichter Veränderungen vornehmen können:

### **Arbeiten mit der Demotivation und das Alte mit Schmerz verbinden**

1. Mache deinem Unterbewusstsein mit drastischen Bildern klar, dass es mit dem alten Verhalten nicht weitergehen kann. Male dir das Schlimmste aus, was passieren kann, wenn du keine Veränderung anstrebst, sondern so weiter leben würdest.
2. Hinterfrage deine alten Muster, setze so viele Zweifel wie es nur geht, denn Zweifel verhindern, dass etwas realisiert wird. Mache dich über dein altes Verhalten lustig, bzw. ziehe es ins Lächerliche. Stell dir dabei vor, dass sich andere Menschen in dieser Weise über dich und dein Verhalten lustig machen.

### **Arbeiten mit der Motivation und das Neue mit Freude verbinden**

1. Verknüpfe mit dem neuen Verhalten immer viel Faszination, Freude und Spaß. Mache dir sooft es geht, den Gewinn und die Freude bewusst, die dein Ziel mit sich bringt. Belohne dich, wenn du dich neu verhältst, indem du dich lobst oder dich mit anderen schönen Dingen überrascht. Dadurch verbindet dein Unterbewusstsein automatisch das Neue mit Belohnung und Freude und wird es entsprechend unterstützen. Je einflussreicher du in deiner Belohnungsform bist, desto stärker registriert dein Unterbewusstsein dies.  
Lobe dich auch immer sofort und spontan, nicht erst am Abend (viel zu langweilig für das Unterbewusstsein). Unmittelbar nach einem neuen Verhalten wirkt die Belohnung am stärksten! Alle Süchte beinhalten ein **sofortiges kurzfristiges** Belohnungsprinzip. Aus diesem Grunde ist es so schwer, sich von den Süchten zu trennen. Es ist daher

unbedingt wichtig, sich selbst sofort zu belohnen! Je spielerischer, überraschender und abwechslungsreicher, desto besser!

2. Kläre alle Zweifel, die du mit dem Neuen verbindest. Jeder Zweifel behindert das Neue und verhindert eine Veränderung! Kläre auch in diesem Zusammenhang, wie es mit deiner Überzeugung aussieht.
  - Bist du davon überzeugt, dass du deine Ziele erreichen wirst??
  - Glaubst du ganz fest daran, dass du es schaffen wirst und wenn ja, wann hast du es geschafft?

Frage dich nicht länger: „hoffentlich klappt es auch, wie sieht es wohl später aus, wann kommt es, was mache ich, wenn es nicht kommt usw.“ Sei einfach von dem Gelingen und dem Erfolg deines Zieles überzeugt. Lebe im Ziel und lasse kein wenn und aber zu!

Über die folgende Übung kannst du schnell herausfinden, ob es noch Zweifel oder Ängste in Bezug auf deine Ziele gibt:

### **Übung: Zukunftsvision**

Gehe in die Zukunft und stell dir vor, du hast dein Ziel erreicht und es ist bereits nach der Erreichung deines Zieles ein Jahr vergangen. Schau dir genau an, wie dein Leben durch die Erreichung deines Zieles aussieht. Beziehe dein gesamtes Umfeld und auch die Reaktionen deiner Mitmenschen mit ein. Mache dir das Bild deines Lebens nach Erreichung deines Zieles so deutlich und klar wie möglich.

- Mache dir die Dinge bewusst, die positiv und negativ oder neutral bzw. unverändert geblieben sind.
- Mache dir anschließend bewusst, ob du Ängste, Zweifel oder andere Bedenken bei der Vorstellung hattest. Sah das Ziel genauso aus, wie du es dir heute vorgestellt hast??

### **Check up für ein erfolgreiches Leben:**

- Beweine niemals das, was du nicht hast, sondern sei für das dankbar, was du bereits hast!
- Verschiebe nichts mehr auf Morgen. Es ist eine Illusion zu glauben, dass du es Morgen besser machen kannst. Ebenso kannst du Morgen nicht wieder etwas gut machen, was du heute gegen dich gerichtet hast. Bleibe in deiner Verantwortung und schau dir genau an, was du heute machst. Denke stets daran, deine Saat von Heute ist die Ernte von Morgen. Wenn du künftig etwas anderes ernten möchtest, dann hast du heute schon eine andere Saat zu wählen.
- Es gibt auf der Erde keine wirklichen Sicherheiten und auch kein Versagen. Es gibt nur Gelegenheiten und Erfahrungen.
- Akzeptiere ab sofort nur noch das Beste im Leben

- Akzeptiere kein Nein, wenn es um deine Ziele oder Wünsche geht
- Erfolg basiert auf richtige Entscheidungen  
Richtige Entscheidungen sind das Ergebnis von bisherigen Erfahrungen  
Die bisherigen Erfahrungen entstehen aus Fehlern und vorherigen Entscheidungen.
- Wie haben deine Entscheidungen auszusehen, damit du dein Ziel zu erreichst. Wie sehen die Handlungen dazu aus und wie haben deine Reaktionen auszusehen, wenn es nicht gleich auf Anhieb klappt?
- Denke an positive Erfahrungen und nicht an negative Erinnerungen. Lasse diese los. Ziehe den Nutzen aus diesen Erfahrungen. Siehe jeden „Fehlschlag“ als einen weiteren Schritt nach vorne an und mache dir bewusst, dass es kein Versagen gibt. Sondern nur Erfahrungen. Stehe immer einmal öfter auf, als du hingefallen bist!
- Siehe das Leben als eine Herausforderung an. Sei dir gewiss, dass du dieser Herausforderung gewachsen bist.
- Glaube fest daran, was du erreichen möchtest und vertraue darauf, dass es zu dir kommt. Das beinhaltet sich auf das Ziel zu konzentrieren und nicht darauf, was du nicht mehr möchtest oder wovon du weg willst.
- Für gute Laune und Energie sorgen, durch Wut verlierst du den Überblick, durch Verzweiflung die Motivation usw.
- Schau dir alle Urteile und Bewertungen an. Gehe möglichst nicht mehr ins Bewerten oder Beurteile, denn dies ist häufig eine Falle, weil wir das Ende nicht kennen. Schau dir alles an und nehme die Dinge so an wie sie sind. Prüfe hinterher, wozu es gut war. Ein Beinbruch oder eine Krankheit kann durchaus einen Sinn haben, auch wenn wir dies nicht gleich erkennen können. Durch Urteile werden wir automatisch zu einem Magneten von dem, was wir verurteilt haben und haben uns dann später damit auseinander zusetzen!!!! Kläre vielmehr, warum du etwas negativ beurteilst und was es mit dir zu tun hat!
- Achte darauf, dass dein Ziel keinesfalls langweilig ist. Je langweiliger dein Ziel ist, desto langweiliger wird die Ernte sein und deine Motivation ist gleich Null!!! Suche dir daher inspirierende, herausfordernde Ziele, deren Ergebnis mit viel Spaß und Freude verbunden ist.
- Verknüpfe mit dem Neuen Verhalten viel Freude und Spaß. Mache dir sooft es geht, den Gewinn und die Freude bewusst, die dein Ziel mit sich bringt. Belohne dich, wenn du dich neu verhältst, indem du dich lobst oder dich mit anderen schönen Dingen überrascht. Dadurch verbindet dein Unterbewusstsein automatisch das Neue mit Belohnung und Freude und wird es entsprechend unterstützen. Je einfallsreicher du in deiner Belohnungsform bist, desto stärker registriert dein
- Mache das Neue bzw. dein Ziel zu einem festen Bestandteil in deinem Leben! Lasse jeden Zweifel los und sei dir 1000%ig gewiss, dass du es schaffst, dein Ziel zu realisieren. Achte stets auf dieses Sicherheitsgefühl, denn es verleiht dir die Kraft, dein Ziel auch wirklich zu erreichen. Denke daran, dass über Karate ein Mauerstein mit der

Handkante durchschlagen wird und zwar nur über die Willenskraft und mit der sicheren Überzeugung, dies zu schaffen. Es wird hierzu keine Körperkraft eingesetzt!

- Lächle sooft du kannst. Zauber ein Lächeln oder ein Lachen auf dein Gesicht und bringe es in alle Körperteile! Grinse wie ein Honigkuchenpferd. Deine Mimik hat einen großen Einfluss auf deine Körperhaltung und auf deine Grundstimmung.
- Bedanke dich für die unendlichen Geschenke, die dir das Leben schenkt und betrachte das Leben als eine Wundertüte, die dir immer zur Verfügung steht und noch viele Überraschungen für dich bereit hält. Öffne dich für die Wunder in deinem in deinem Leben!

## **Meditation: Fülle und Reichtum**

**Diese Meditation aktiviert in uns den Reichtum und die Fülle. Mache diese Übung immer, wenn du dich im Mangel fühlst oder glaubst, dass dir etwas im Leben fehlt.**

Lege oder setze dich bequem hin und schließe deine Augen. Atme mehrmals tief ein und aus. Lasse alles los, was dir zurzeit Sorgen und Gedanken macht. Zähle langsam von 10 bis 0 zurück und atme während du zählst, tief ein und aus...

Wenn du bei Null angekommen bist, stell dir vor deinem geistigen Auge, einen kleinen Weg vor. Dieser Weg führt dich durch einen Wald. Am Ende des Waldes bemerkst du ein Lichtfeld. Du begibst dich dorthin und bemerkst, dass es sich bei der Lichtebeine um ein goldenes Kornfeld handelt, dass sich bis zum Horizont erstreckt...

Die saftigen goldenen Kornehren wiegen sich im Wind und bewegen sich wellenförmig. Die Luft ist angefüllt mit dem Duft des reifen, satten Kornes. Der warme Wind streicht sanft über deine Haut. Es ist ein heilender Luftstrom und du atmest diese heilende Kraft tief in dich hinein...

Die heilende Kraft strömt in deine Lungen und du spürst, wie heilsam diese Kraft ist. Sie füllt deinen Körper mit einer enormen Kraft auf und weht alles Alte von dir fort. Deine Lungen fühlen sich luftig und heil an. Die goldene Kraft füllt nun deinen ganzen Körper aus. In jede Zelle deines Körpers, fließt dieser heilende, luftige Windstrom, diese Kraft. Sie heilt, erneuert und belebt alles in dir. Sie gibt dir die innere Fülle und den Reichtum, der zu dir gehört...

Du verlässt das goldene Kornfeld und gehst weiter und entdeckst in einiger Entfernung einen See. Er ist ebenfalls goldfarben und verlockt mit seinem warmen klaren Wasser zum Baden. Du legst deine Kleidung ab und gehst in das warme köstliche Nass hinein...

Das Wasser trägt dich und du lässt dich auf dem Wasser treiben. Sanfte goldene Wellen berühren deinen Körper und streicheln ihn. Das Wasser des Sees ist heilend und reinigend. Es spült alles fort, was du von jetzt an nicht mehr möchtest und unterstützt dich in deinen Zielen und Wünschen...

Das Wasser reinigt und erfrischt deine Haut. Die goldene Energie füllt dein Inneres auf und du spürst, dass jede Zelle deines Körpers mit der goldenen Fülle bereichert wird. Alles in dir wird klar und rein. Diese Energie reinigt deine Emotionen und alle negativen Emotionen werden durch das heilende Wasser fortgespült. Deine Gefühlswelt stabilisiert und harmonisiert sich. Du fühlst dich reich, geborgen und Zuhause angekommen...

Zum Trocknen begibst du dich ans Ufer und legst dich in den weichen warmen goldenen Sand. Du bemerkst, dass der Sand aus feinem Goldstaub besteht, der deinen Körper sanft trägt. Du stellst dir vor, dass an den Stellen wo dein Körper den Boden berührt, Wurzeln wachsen und diese Wurzeln hinab in die Erde gehen. Sie verankern sich dort. Über diese Wurzeln bist du mit Mutter Erde verbunden. Du spürst, dass auch Mutter Erde mit einem unendlichen Reichtum gesegnet ist, an dem du teilhaben darfst...

Die Erdenergie fließt in deinen Körper, sie strömt und durchflutet deinen Körper und gibt dir irdische Kraft, Bodenständigkeit, Halt und Stärke. Dein Körper fühlt sich gesund, erfüllt und zufrieden an. Es ist eine endlose Quelle von Zuversicht und Stärke, die dich mit allem versorgt was du brauchst. Du beginnst zu verstehen, warum die Erde MUTTER genannt wird...

Dein ganzer Körper ist jetzt angefüllt mit Geborgenheit, wohliger Stärke, voll mit ruhiger innerer Kraft und unendlichem Reichtum. Du weißt, dass du ein Kind Gottes bist, und du auf der Erde bist, um neue Erfahrungen zu machen. Mutter Erde trägt dich und unterstützt dich. Sie nährt und behütet dich. Du nimmst in diesem Moment die enorme Kraft von Mutter Erde wahr, sie verleiht dir die Kraft, Stärke und Mut...

Während du so gestärkt daliegst, spürst du, dass dein Körper innen vollkommen warm ist. Die Sonne wärmt deinen Körper von außen. Die goldene Wärme breitet sich in jeder Pore, in jeder Zelle, in deinem ganzen Körper aus. Ein wohliges, herrliches Gefühl. Dein Körper ist von Kopf bis zu den Zehen warm und weit. Diese Wärme ist wohltuend und heilend und du überlässt dich immer mehr dieser heilenden Wärme.

Es ist ein herrliches und befreiendes Gefühl, denn du spürst jetzt, dass sich alle Elemente in dir vereinigt haben. Die Luft, das Wasser, die Erde und die Sonne, das Feuer. Sie stehen dir bei, sie sind immer bei dir und unterstützen dich, bei all deinen Vorhaben und Zielen. Du bist hier auf der Erde immer gut aufgehoben und sicher. Du wirst mit allem versorgt, was du benötigst und kannst jederzeit auf diese Schätze zurückgreifen...

Du genießt diese Energie, diese Kraft und dankst dem Universum für dieses wunderbare Erlebnis. Du bist voller Kraft und Energie.

Inzwischen ist dein Körper vollkommen getrocknet. Du bemerkst, dass deine alte Kleidung nicht mehr am Ufer liegt. Es liegt jetzt eine völlig neue Kleidung dort. Du schaust interessiert, was es für eine Kleidung ist und kehrst mit dieser neuen Kleidung zurück in dem Raum, wo du dich gerade befindest. Du spürst dich hier liegen/sitzen und beginnst dich dann langsam wie eine Katze zu recken, und zu strecken. Dann öffnest du behutsam und in deinem Tempo wieder deine Augen und bist im Hier und Jetzt.

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)

---

**Hiermit endet der 7. Schritt der Online-Licht-Schulung**