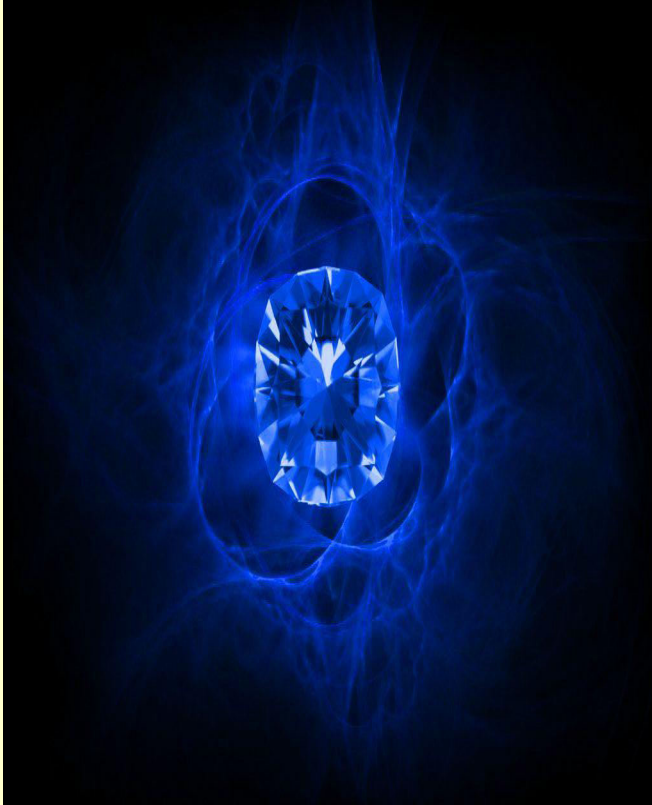


## Lichtwächter des Selbstbewusstseins

Die Farbe seines Lichtstrahles ist Saphir-Blau



### Botschaft des Lichtwächters

- **Sich Selbst-Bewusst-Sein**
- **Bewusst, achtsam und wachsam sein**
- **Zur eigenen Größe stehen und falsche Stärke loslassen**
- **Selbstwert stärken**
- **Wertschätzung sich selbst gegenüber**
- **Eigenen Wert erkennen und Fähigkeiten leben**
- **Eigenen Wert nicht abhängig von äußeren Werten oder Anerkennung machen**
- **Neue Denkmuster und Glaubenssätze erarbeiten und minderwertiges Denken stoppen**
- **Aufhören sich und andere zu bewerten oder zu kritisieren**
- **Sich von alten – überholten - Gewohnheiten trennen**

**Wenn du den Lichtwächter des Selbstbewusstseins gezogen hast, so deutet es darauf hin, dass jetzt die Zeit reif für dich ist, dein Selbstwertgefühl zu stärken.**

Vermutlich machst du dich in vielen Situationen kleiner als du bist oder du täuscht vielleicht aus Unsicherheit eine falsche Stärke vor. Dein Selbstwertgefühl ist immer in dir vorhanden und du bist wertvoll, unabhängig davon was vielleicht noch aufzuarbeiten ist. Jeder Mensch ist wertvoll und einzigartig. Nur dein Denken und deine Bewertungen über dich bestimmen, ob du dich zurzeit als wertvoll oder aber minderwertig fühlst. Öffne deine Augen und deine Sinne, schau dich bewusster an und erkenne deinen wahren Wert.

### Beantworte bitte die folgenden Fragen:



- Wie schätzt du dein Selbstbewusstsein ein?
- Wie meinst du, sehen dich andere?
- Was findest du wertvoll an dir?
- Was magst du nicht so gerne an dir?
- Gibt es jemanden, der deiner Meinung nach ein sehr gutes Selbstbewusstsein hat? Woran machst du das fest?
- Wie schätzt du das Selbstwertgefühl deiner Mutter und deines Vaters ein?
- Welche Dinge tust du, die gut für deine Seele sind?

Welche Dinge machst du, die gegen dich und dein Wohlbefinden gerichtet sind? Warum machst du diese Dinge?

Wie möchtest du gerne sein und wie bist du tatsächlich?

Was möchtest du gerne tun und wie sehen deine Handlungen dazu aus?

Was möchtest du haben und was hast du davon bisher erreicht?



### **Selbstbewusstsein heißt nichts anderes als sich selbst bewusst zu sein**

Das bedeutet, dass du dich richtig einschätzt und dich so siehst, wie du wirklich bist, mit all deinen Stärken, Gaben und Fähigkeiten. Ebenso mit all deinen Fehlern, Begrenzungen, Widerständen und Schwächen. Jemand der sich selbst bewusst ist, kommt mit jeder Herausforderung zurecht und ist problematischen Situationen gewachsen. Er weiß was er kann und vertraut sich und seinen Fähigkeiten. Ein selbstbewusster Mensch geht mutig auf alles zu, weil er weiß, was er schaffen kann und was nicht. Er geht immer auf die Dinge zu, die seiner Seele und seinem Wachstum gut tun.

**Jeder Mensch ist gleich viel wert** und wurde als ein vollkommenes Geschöpf Gottes geboren. Ob du dich selbstbewusst und selbstsicher fühlst, hängt davon ab, wie du über deinen eigenen Wert denkst. Minderwert entsteht aus Schuld- und Versagens-Gefühlen oder wenn du denkst, dass du etwas nicht gut genug oder falsch gemacht hast.

**Jede Selbstkritik stärkt den Minderwert.** Ein minderwertiges Verhalten führt in Misstrauen, Zweifel, Selbstverurteilung, Verrat, Einsamkeit und innere Leere. Mache dir einmal bewusst, dass es im Prinzip gar keinen Minderwert gibt. Es gibt nur minderwertiges Denken. Du bist und bleibst immer was du bist. Nicht mehr aber auch nicht weniger. Ein Apfel bleibt ein Apfel, ob er dir schmeckt oder nicht, ist deine ganz persönliche Empfindung. Es hat jedoch nichts mit dem Wert des Apfels zu tun. Er bleibt der Apfel der er ist.

**Jedes minderwertige Denken trennt dich von deiner Liebe,** deiner Stärke und deinem Vertrauen. Viele Menschen, die sich minderwertig fühlen, haben den inneren Zwang, viel geben zu „müssen“. Sie stellen hierüber ihren Wert dar. Sie können auch nur wenig Liebe und Wärme von anderen annehmen, weil sie sich dafür nicht als wertvoll genug empfinden.

☀ **Der Lichtwächter des Selbstbewusstseins empfiehlt dir,** dich von allen Schleiern und Illusionen die du in der Vergangenheit, über dein Bewusstsein gelegt hast, zu trennen. Schau dir hierzu alle Lebensbereiche an und werde dir über dein Denken, Fühlen und Handeln bewusst. Was machst du automatisch, unbewusst und was gehst du bewusst an? Sich seiner selbst bewusst zu sein heißt, die Verantwortung für sein Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen. Denke daran, dein Wert richtet sich immer danach was du im Inneren bist, und nicht danach, was du hast oder wie dich andere sehen. Nehme dich heute an und erkenne heute deinen Wert. Mache es morgen genauso. Stärke durch die Selbstannahme dein Selbstwertgefühl.



**Durch die Kraft des Mondes** hast du die Möglichkeit, neue Verhaltensweisen aufzunehmen oder loszulassen, wie z.B.:

- **Aufnehmen bei zunehmendem Mond:** Selbstbewusstsein, Bewusstsein, Selbstvertrauen und die richtige Selbsteinschätzung.
- **Loslassen bei abnehmendem Mond: Loslassen:** Minderwert, Unbewusstheit, Misstrauen und Selbsttäuschung.



#### **Anregung:**

Durchbreche alte Gewohnheiten und stelle sie auf den Kopf, z.B.:

- Dusche völlig anders. Wenn du dich normalerweise mit rechts einseifst, dann nehme die linke Hand, und wenn du zuerst dein Gesicht wäscht, dann beginne bei deinen Füßen usw.
- Putze deine Zähne mit der entgegengesetzten Hand und in der entgegengesetzten Richtung
- Schlafe auf der anderen Bettseite oder lege dich mit dem Kopf an das Fußende.
- Esse mit der entgegengesetzten Hand

Dies sind nur einige Beispiele, du kannst jede beliebige Gewohnheit als Übung benutzen, um dir bewusst zu werden. Immer, wenn du eine Übung machst, dann schaue dir an, wie du dich dabei fühlst. Machst du die Dinge so, wie du es gewohnt bist? Beobachte ebenso, wie du dich damit fühlst. Sei bei allem was du tust oder auch nicht tust, so bewusst wie es dir möglich ist.

#### **Eine weitere Übung zur Stärkung deines Selbstwertgefühles:**

Mache dir Gedanken darüber, was besonders wertvoll an dir ist. Was magst du besonders gerne an dir? Finde so viel Eigenschaften wie möglich heraus, mindestens jedoch zehn. Sage dir über die Dauer eines Monats täglich vor dem Spiegel:

*„Ab sofort erkenne und lebe ich meinen Wert und meine Fähigkeiten. Ich bin mir meines Selbst bewusst. Andere dürfen sehen, wie wertvoll ich bin. Ich danke Gott für all meine Gaben.“*

**Rufe auch den Lichtwächter des Selbstbewusstseins an deine Seite**, wenn du dich unbewusst, unsicher, wertlos, ungenügend, mangelhaft, fehlerhaft fühlst oder, wenn du zu hart mit dir ins Gericht gehst, alles anzweifelst und zu misstrauisch bist.

**Aktiviere seine Fähigkeiten** und bitte ihn dich zu unterstützen. Fülle deinen Körper mit dem Saphir-Blauen Kraft auf.