

Lichtwächter der Gefühle

Die Farbe seines Lichtstrahles ist ein sonniges Gelb



Botschaft des Lichtwächters

- Alle Gefühle zulassen
- Gefühle für Heilung nutzen
- Gefühlschaos loslassen
- Lebendigkeit zulassen
- Sich verletzlich zeigen
- Angst, vor dem Verletzt werden loslassen
- Fels in der Brandung werden

Wenn dir der Lichtbegleiter der Gefühle begegnet ist, ist die Zeit reif, dich mit deinen Gefühlen zu beschäftigen. Vermutlich stehst du mit deinen Gefühlen auf Kriegsfuß oder hast Schwierigkeiten sie in den „Griff“ zu bekommen. Vielleicht hast du Angst vor bestimmten Gefühlen oder vermeidest sie lieber, weil du diese nicht fühlen magst. Du verhältst dich lieber kontrolliert und vermeidest Situationen, die deine Gefühlswelt in Aufruhr bringen. Genauso gut kann es sein, dass du dich als Opfer deiner Gefühle fühlst, dich deine Emotionen überrennen und du dich im Strudel der Gefühle verlierst.

Die folgenden Fragen werden dir helfen, die Dinge klarer zu sehen:



- Welche Gefühle magst du und welche meidest du lieber?
- Zeigst du deine Gefühle oder lebst du sie mehr im Innen für dich?
- Welche Gefühle zeigst du möglichst nicht im Außen? Was machst du im Innen mit diesen Gefühlen?
- Wovor schützt du dich?
- Wie schützt du dich?
- Gelingt dir der Schutz und wenn ja, was verhindert dein Schutz?
- Wie reagierst du auf unvertraute Situationen?



Gefühle sind häufig unsere stärksten Gegner im Alltag,

denn sie sind meistens mit Ängsten für uns verbunden. Viele bekämpfen, unterdrücken, vermeiden, beschönigen, dramatisieren oder zerreden daher ihre Gefühle. Das Fühlen ist jedoch wichtig und jedes Gefühl gehört genauso zu uns, wie das Ein- und Ausatmen. Wenn wir nicht lernen, mit unseren Gefühlen klar zu kommen, haben wir so gut wie keine Chance, ein wirklich erfülltes Leben nach Wunsch zu führen.

Jedes Erlebnis verbinden wir mit bestimmten Bildern, Gedanken und Emotionen. Jede Emotion ist aus Gedanken entstanden. So wie wir denken, so empfinden wir auch. Emotionen sind somit eine Verdichtung von Gedanken. Sie machen sich im Astralkörper als Energie bemerkbar. Wird sie festgehalten und nach innen gerichtet, kommt es automatisch zu Anstauungen, die letztendlich zu Aggressionen führen. Nicht gelebte Emotionen sind die Ursache von Aggressionen.

Grundsätzlich verbinden wir mit allem was wir sehen, wahrnehmen, hören, riechen, schmecken, ein entsprechendes Gefühl. Durch unsere früheren Erfahrungen, ist kaum noch etwas neutral für uns. Ohne es erneut zu überprüfen, stufen wir alles was wir kennen, automatisch in etwas Angenehmes oder Unangenehmes ein. Die Gefühle haben einen sehr großen Einfluss auf unser Verhalten und auf unsere Handlungen. Wenn wir anders fühlen möchten, haben wir darauf zu achten, dass wir die „alten Färbungen“ loslassen. Dies können wir nur, wenn wir neue Erfahrungen zulassen und die alten negativen überschreiben!

Die größte Herausforderung besteht bei uns Menschen im Zulassen der gesamten Gefühlspalette. Wer will schon gerne freiwillig Hass, Neid, Eifersucht oder gar Gefühle von Nicht-Angenommen sein, Ablehnung oder Zurückweisung in sich spüren? Da wir negative oder fremde Gefühle immer wieder mit schmerzlichen Ereignissen aus der frühesten Kindheit verbinden und es als Kind um ein tausendfaches stärker empfunden haben, als es jetzt der Fall wäre, versuchen wir uns vor derartigen Gefühlen zu schützen. Leider schützen wir uns dadurch aber auch von den wirklich guten Dingen im Leben und viele Dinge können uns nicht erreichen, weil wir krampfhaft die Türen verschlossen halten.

Der Lichtwächter der Gefühle empfiehlt, dir bewusst zu machen, dass es keine schlechten Gefühle gibt. Es ist immer nur die an dieses Gefühl gekoppelte Erinnerung!! Jedes Gefühl ist wertvoll und macht dich lebendig. Habe Mut und lasse jedes Gefühl zu. Zeige dich verletzlich und mache dich berührbar. Nutze deine Angst vor Verletzungen und vor Gefühlen und begib dich auf die Entdeckungsreise. Finde heraus, warum du Angst hast, erneut verletzt zu werden und welche Verletzung in dir noch Heilung benötigt. Bringe frischen Wind in deine alten Gefühle und betrachte alles so, als wenn es dir das erste Mal begegnen würde!



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

- **Aufnehmen bei zunehmendem Mond:** Gefühlsstabilität, neue Einstellung zu den Gefühlen bekommen und alle Emotionen zulassen, Lebendigkeit verstärken, Heilung, Fels in der Brandung werden
- **Loslassen bei abnehmendem Mond:** Angst vor Gefühlen, Gefühlssteifheit, Emotionsstau, Gefühlsschwankungen, Unsicherheit, Kontrolle,



🌟 **Anregung:**

Gefühle sind etwas Wunderbares und es gibt keine schlechten Gefühle. Nur unsere Bewertungen entscheiden, ob ein Gefühl bzw. eine Emotion als angenehm, unangenehm, schlecht oder gut empfunden wird. Heftige Emotionen, sind auch nicht als Feinde oder als eine Bedrohung anzusehen. Genauso wie sich hinter Krankheiten oder Beschwerden eine Botschaft des Körpers versteckt, können wir mit unseren Emotionen arbeiten und lernen zu verstehen, was hinter den Emotionen wirklich steckt.

Somit ist es sehr sinnvoll, wenn wir lernen unsere Emotionen effektiv zu nutzen. Als erstes ist es notwendig, unsere Einstellung zu verändern und zwar in der Form, dass wir Emotionen nicht als etwas Lästiges oder Bedrohliches betrachten sondern sie als ein Geschenk ansehen. Statt sie zu bekämpfen, verdrängen, vermeiden oder sie aufplustern, ist es ratsam, sie zu unseren Verbündeten zu machen. Das bedeutet, hinter unsere Emotionen zu schauen und zu erkennen, welcher Teil in uns verletzt ist und welche Heilung in diesem Bereich benötigt wird.

Kritik und Beurteilungen sind fast immer mit unangenehmen Gefühlen verbunden, weil wir uns nicht angenommen und angegriffen fühlen. Fühlen wir uns angegriffen, ruft das Unterbewusstsein automatisch das Schutzprogramm auf, damit es uns entsprechend schützen kann. Inwieweit wir uns von einer Kritik oder einem Urteil angegriffen oder bedroht fühlen, hängt davon ab, wie wir zu uns selber stehen und welche Dinge in uns noch aufzuarbeiten sind. Äußere Kritik und Beurteilungen können dir somit helfen, etwas mehr über deinen inneren Stand zu erfahren. Sie zeigen dir genau, wo du noch verletzt bist und, dass ein Teil in dir Heilung braucht.

Rufe den Lichtwächter der Gefühle an deine Seite. Er hilft dir, wenn du dich verletzt, angegriffen oder betroffen fühlst und die Emotionen in dir kochen. Ebenso, wenn du dich von deinen Gefühlen abgeschnitten hast und dich dadurch unlebendig und von allem getrennt fühlst.

Visualisiere dir die sonnige Gelbe Lichtkraft und fülle deinen Körper mit dieser Kraft auf. Koste jedes Gefühl aus und genieße es!