



Endlich neue Erfahrungen: Alte Begrenzungen verlassen

Nehme dir für diese Übung Zeit. Du benötigst einen Zettel und einen Stift zum Schreiben. Mache es dir bequem und atme mehrmals tief ein und tief aus. Entspanne dich und komme zur Ruhe.

Mache dir jetzt bitte bewusst, wie alt du bist. Du hast in dieser Zeit viele Erfahrungen gemacht, viele davon waren sehr schön und wundervoll, andere waren vielleicht schmerzhaft und traumatisch. Über all diese Erfahrungen hat sich deine Persönlichkeit entwickelt. Gleichzeitig hat dein Unterbewusstsein entsprechende Schutzmechanismen entwickelt, um dich vor weiteren Schmerzen zu bewahren. Dieser Schutz verhindert jedoch nicht nur die negativen Dinge sondern auch die Wunder in deinem Leben und das Gute, was in dein Leben kommen möchte. Daher ist es jetzt wichtig, dich mit diesen Schutzmechanismen zu beschäftigen.

- Das Ziel ist es, künftig alle Schutzmechanismen loszulassen und zu erkennen, dass du über die bedingungslose Liebe und die Annahme, die Geborgenheit und Vertrautheit erfährst, die du dir über einen Schutz erhoffst

Es hat in deinem bisherigen Leben einige Stationen gegeben, die dich traumatisiert und die dich tief geprägt haben. Sie haben dein Leben gefärbt und dich in eine bestimmte Richtung gebracht. In diesen Situationen hat dein Unterbewusstsein ein passendes Schutzprogramm und dadurch gleichzeitig eine innere Grenze erschaffen. Diese imaginären Grenzen sind Energiekiller und sie hindern dich im Heute daran, dich auf eine neue Ebene zu begeben. Daher ist es wichtig, dir bewusst zu machen, wie dein Schutz und wie deine Begrenzungen aussehen.

Die erste Begrenzung mit der du vermutlich konfrontiert warst, war die Angst. Vielleicht die Angst davor, geboren zu werden oder Angst davor nicht zu genügen und den Erwartungen deiner Eltern zu entsprechen. Vielleicht glaubtest du, anders sein zu müssen, um geliebt zu werden und hast dein Naturell zurückgestellt und dich lieber angepasst. Viele Ängste entstehen aus der unbewussten Furcht, auf der Erde nicht willkommen zu sein, am falschen Ort zu sein oder nicht richtig zu sein. Jede Existenzangst hat hier ihre Wurzeln. Mache dir jetzt bewusst, welchen Raum Ängste in deinem heutigen Leben einnehmen.

Wo genau stehst du:

- ? Welche Ängste hast du?
- ? Was ist deine größte Angst?
- ? Was könnte dir schlimmstenfalls passieren, wenn diese Angst Realität wird?
- ? Was verhinderst du durch deine Ängste?

Eine weitere Begrenzung ist, wenn deine Gefühle und dein Verstand nicht Hand in Hand arbeiten. Das passiert dann, wenn du deinem Verstand mehr Glauben schenkst als deinen Gefühlen. Also, wenn du auf dem Kriegsfuß mit bestimmten Gefühlen stehst, weil du bestimmte Gefühle nicht magst, sie nicht annimmst oder sie verdrängst. Oder, wenn dein Verstand übermächtig ist und deine Gedanken sich stark auf negative Dinge richten. Also sich um viele Ängste, Zweifel, Misstrauen, Urteilen oder düsteren Aussichten kreisen.

Mache dir bewusst, dass deine Gefühle deine weibliche Seite und dein Verstand die männliche Seite widerspiegeln. So wie diese Anteile in deinem Innern angelegt sind, so wirst du es auch im Außen, wie z.B. in einer Partnerschaft, erleben. Alles, was du in Punkto Partnerschaft im Heute erlebst und was du darüber denkst zeigt, wie es in deinem Inneren um deine weiblichen und männlichen Anteile steht. Auch deine Eltern zeigen dir, wie die männliche und weibliche Seite in dir geprägt worden sind. Die Mutter steht dabei für die Gefühlswelt und der Vater für den Verstand.

Werde dir bitte über folgendes bewusst:

- ? Wie siehst du deine Mutter, mit welchen Problemen hat oder hatte sie zu tun?
- ? Wie siehst du deinen Vater, mit welchen Problemen hat oder hatte er zu tun?
- ? Wie denkst du über ihre Partnerschaft, bzw. was haben sie dir als Kind über die Partnerschaft vermittelt?
- ? Bist du in einer Partnerschaft und wenn ja, was spiegelt dir dein Partner wider?
- ? Wenn du in keiner Partnerschaft bist, was wünschst du dir für einen Partner und was sagt das über dein inneres Bild aus? (Alles was du dir von einem Partner wünschst, sind häufig auch die Eigenschaften, die du selber noch in dir weiter zu entwickeln und auch zu geben hast.)
- ? Was gibt dir mehr Sicherheit und Stabilität, dein Verstand oder deine Gefühle?

Die nächste Begrenzung, die du dir erschaffen haben könntest, ist in dem Energiepotential zu finden. Jeder Mensch wird mit einem bestimmten Energiepotential geboren und bringt dieses Potential bereits als Säugling zum Ausdruck. Das passiert in den meisten Fällen über das Schreien, was für das Umfeld nicht immer einfach ist auszuhalten. Ein Säugling nimmt genau wahr, was angebracht ist und was nicht und verhält sich entsprechend. Spürt es, dass es für sein Umfeld ZUVIEL ist, kann es passieren, dass es sein Temperament bremst und sich lieber „pflegeleicht“ verhält. Durch diese Begrenzung, kommt es im Innen zu einem Energiestau, der über andere Bereiche zum Ausdruck kommen wird. So entstehen zum Beispiel Wut, Aggressionen, Unzufriedenheit, Depressionen, Mangel und viele andere Eigenschaften. Viele wissen gar nicht, wie stark ihr Energiepotential ist.

Atme einmal tief ein und wieder aus und nimm während du einatmest Kontakt zu deiner Power auf. Stelle dir ein Tier vor, das deine Power repräsentiert.

- ? Wie nimmst du das Tier wahr?
- ? Welche Kraft hat das Tier und wie gut kann es in der Natur überleben?
- ? Welche Feinde hat das Tier und wie sehen die Begegnungen dazu aus?

Das Tier zeigt deine Power und wie du sie nutzt. Mache dir bewusst, über welche Kraft und Stärke das Tier verfügt. Um mehr Zugang zu deiner Power zu bekommen, aktiviere dieses Tier jeden Morgen gleich nach dem Aufstehen und gebe ihm den Raum und die Nahrung, die es benötigt, um frei und ausgelassen leben zu können.

Eine weitere Begrenzung ist die Schuld und ebenso die Schuldzuweisung. Als Kind sind wir sehr stark mit unseren Eltern verbunden und es besteht häufig eine Symbiose. Dadurch fühlen sich Kinder schnell schuldig, wenn im Außen etwas geschieht, was sie nicht verhindern oder, wenn sie auf

bestimmte Ereignisse keinen Einfluss nehmen können. Schuldgefühle mit schlechten Gewissen und entsprechenden vernichtenden Urteilen und Strafprogrammen sind die Folgen. Es kommt zur vermehrten Pflichterfüllung, ebenso zu Rechtfertigungen, sich mit anderen vergleichen und sich beweisen müssen. Oder im anderen Extrem, zu Schuldzuweisungen, andere schuldig sprechen und zur Verurteilung oder einer starken Kritik.

Mache dir jetzt bitte bewusst, wo du stehst:

- ? Fühlst du dich schnell schuldig oder verantwortlich für etwas und wenn ja, wofür?
- ? Hast du die Befürchtung, dass etwas geschehen könnte, wenn du dich nicht in das Leben anderer Menschen einmischst? Bzw. gehst du schnell in die Verantwortung anderer Menschen?
- ? Wie sehen die Befürchtungen genau aus?
- ? Wie sieht es mit dem Verurteilen und deinen Bewertungen aus? Wen oder was verurteilst du und warum? (Beziehe hier bitte deine eigene Person mit ein!)
- ? Wie reagierst du auf Kritik und wie oft übst du Selbstkritik?
- ? Wie pflichtbewusst bist du?

Kommen wir zur nächsten Begrenzung, es ist die Kontrolle. Sie gehört zu einer der stärksten Blockaden, denn die Kontrolle behindert den natürlichen Lebensfluss. Wir haben Befürchtungen, nicht anerkannt zu werden, wenn wir Fehler machen und versuchen uns zu perfektionieren. Wir setzen uns dadurch unter einem Leistungsdruck, der ungesund ist. Üben wir Kontrolle haben wir verlernt, uns und dem Leben zu vertrauen. Wir haben es also mit Misstrauen und Zweifeln zu tun und glauben, dass wir über die Kontrolle das Leben, Menschen und die Umstände beeinflussen können. Wir lassen häufig nur noch das zu, was uns vertraut ist, weil wir befürchten, dass Veränderungen uns den Boden unter den Füßen wegziehen könnten. Auf der anderen Seite senden wir Wünsche ins Universum, um uns reicher und erfüllter zu fühlen. Diese Wünsche können uns jedoch nicht erreichen, da wir über die Kontrolle eine unsichtbare Mauer um uns aufgebaut haben. An dieser Mauer prallen die Wünsche ab, sodass sie nicht zu dir gelangen können.

Wo stehst du?

- ? Welche Wünsche hast du bisher ins Universum geschickt. Welche davon haben sich bisher realisiert und welche nicht?
- ? Wie kontrolliert empfindest du dich? (Beziehe hierbei bitte auch dein Umfeld mit ein, es kann sein, dass dich dein Umfeld anders sieht, als du dich selbst.)
- ? Wie stark ist dein Wunsch nach äußerer Anerkennung und Annahme?
- ? Wie stehst du zu Fehlern und wie reagierst du, wenn du einen Fehler gemacht hast?

Es gibt in dieser Form noch viele Begrenzungen, die im Laufe des Lebens ins Leben gerufen worden sind, wie z.B.

- Ablenkung und Täuschungsmanöver, die unsere Gefühle von Einsamkeit kompensieren sollen
- Bindungsängste, bzw. sich nicht auf etwas oder jemanden TIEF einlassen, weil wir befürchten es wieder zu verlieren oder sich nicht binden, um nicht abhängig zu sein. Auf der anderen Seite sich von anderen Dingen abhängig machen
- Das Spiel von Mangel und Reichtum. Keinen Zugang zu den eigenen Fähigkeiten finden und sich dadurch wertlos und im Mangel fühlen. Die innere Leere wird mit Geldwunsch und materiellen Dingen oder anderen Sachen kompensiert bzw. gefüllt

- Harmoniesucht, das heißt Verständnis für alles und jeden zu haben, um nicht anzuecken und dadurch abgelehnt zu werden. Die eigene Persönlichkeit wird über ein angepasstes Verhalten verhindert
- Machtvolles Verhalten und Manipulation, um nicht von anderen überrollt zu werden. Die eigene Macht wird missbraucht, um die innere Ohnmacht nicht mehr zu spüren
- U.v.m.

➡ **Bitte überprüfe, welche Begrenzungen deine sind und ob es noch weitere Begrenzungen in deinem Leben gibt. Schreibe bitte alle deine Begrenzungen und deine Schutzmechanismen auf.**

Es ist nun an der Zeit, all diese Begrenzungen loszulassen und über deine inneren Begrenzungen zu gehen. Stell dir dazu bitte vor, dass du dich auf einem Weg befindest. Um diesen Weg weitergehen zu können, hast du zunächst verschiedene Tore zu passieren. Jedes Tor steht für eine Begrenzung mit einem entsprechenden Schutzverhalten.

Du schreitest zuerst durch das Tor der Angst. Am Ende des Tores befindet sich eine rote Lichtschranke. Diese Lichtschranke nimmt alle Ängste von dir. Während du durch die Lichtschranke gehst, lässt du nun bewusst alle deine Ängste los. Am anderen Ende des Tores wartet dein innerer Führer auf dich. Er wird dich unterstützen, von jetzt an mutig neue Erfahrungen zu machen und wird deine Neugierde in dir wecken. Dein innerer Führer begleitet dich durch die weiteren Tore.

Schon viel befreiter gehst du deinen Weg zum nächsten Tor. Es ist das Tor der großen Gefühle und des gesunden Verstandes. Du gehst durch dieses Tor. Es befindet sich am Ende eine lilafarbene Lichtschranke, die du ebenfalls durchschreitest. Die Lichtschranke sorgt dafür, dass dein Gefühl und dein Verstand ins Gleichgewicht kommen und sich vereinen. Sie zählen von nun an zu deinen großen Schätzen. Am Ende des Tores wartet dein innerer Lehrer auf dich. Er wird dir zur Seite stehen und dich dahingehend unterrichten, wann es wichtig ist ins Gefühl oder in deinen Verstand zu gehen. Er zeigt dir auch, wie du beide Anteile gleichermaßen nutzen kannst. Dein innerer Lehrer begleitet dich durch die weiteren Tore.

Erleichtert und Innen gestärkt gehst du zum Tor des Energiepotentials. Du durchschreitest das Tor und das Orangefarbene Licht, das sich am Ende des Tores befindet. Es sorgt dafür, dass alle alten Glaubenssätze von dir abfallen und du von nun an Zugang zu deinem wahren Potential hast und es nutzen kannst. Am anderen Ende des Tores wartet dein Krafttier auf dich. Es erinnert dich auch in der nächsten Zeit daran, dass du nicht alleine bist. Es wird dich durch die weiteren Tore begleiten und dich unterstützen.

Erleichtert, gestärkt und energiegeladen gehst du zum nächsten Tor der Schuld. Du durchschreitest das Tor und die dunkelblaue Lichtschranke. Während du durch die Lichtschranke wanderst, lässt du alle Gedanken an Schuld oder Schuldgefühlen und Gewissensbissen los. Du weißt, dass du für alles was du aussendest die Verantwortung trägst. Am Ende des Tores wartet bereits dein innerer Seher auf dich. Er erinnert dich auch daran, zu jeder Zeit für dein Handeln, dein Fühlen und deine Gedanken die volle Verantwortung zu übernehmen. Dein innerer Seher wird dich ebenfalls weiter begleiten.

Erleichtert, gestärkt, energiegeladen und befreit gehst du zum nächsten Tor. Es ist das Tor der Kontrolle. Am Ende des Tores durchschreitest du eine goldene Lichtschranke. Während du durch die Lichtschranke gehst, lässt du alle Glaubenssätze los, nicht zu genügen, mehr sein zu müssen und nicht liebenswert zu sein, wenn du Fehler machst. Du erkennst, dass du ein wundervoller Mensch mit vielen Gaben bist und das göttliche Recht hast, hier auf der Erde zu sein. Es ist deine Bestimmung,

glücklich, erfüllt und zufrieden zu sein. Du bist vollkommen, genauso wie du bist. Akzeptiere dies und nehme es in Demut an. Am Ende dieses Tunnels wartet dein innerer Heiler auf dich. Er wird dich von jetzt an darin unterstützen, dass du auf allen Ebenen gesund und munter deinen Weg fortsetzen kannst. Er hilft dir dabei dich anzunehmen, dich zu lieben und zeigt dir, wie du von nun an dein bester Freund werden kannst. Auch dein innerer Heiler begleitet dich weiter.

Erleichtert, gestärkt, energiegeladen, befreit und völlig erfüllt kommst du jetzt zu einem Tor, das alle weitere Begrenzungen symbolisiert, von denen du dich noch lösen möchtest. Mache dir bewusst, um welche Begrenzungen und Schutzmechanismen es sich handelt, damit du dich von ihnen verabschieden kannst. Am Ende des Tores befindet sich eine regenbogenfarbene Lichtschranke. Wird diese durchschritten, lässt du nun alle weiteren Begrenzungen los und kannst unbeschwert und voller Lebensfreude deinen Weg weitergehen.

Nachdem du das letzte Tor durchschritten hast, bist du auf einer Lichtebene angelangt. Alles strahlt und schimmert in den schönsten Farben. Du bist nun in der Lage, deinen Weg weiter zu gehen. Aber du bist nicht allein, du hast deine weisen Anteile und dein Krafttier an deiner Seite.

- **Dein innerer weiser Führer**, wird dich führen und dir sagen, was für dich wichtig ist und was es als nächstes zu tun gibt.
- **Dein inneres Krafttier** unterstützt dich, wenn du dich kraftlos oder energielos fühlst. Es hilft dir, wieder mit deiner eigenen Kraft und Power in Kontakt zu kommen.
- **Dein innerer Seher** lässt dich die Wahrheit erkennen und Visionen entwickeln. Er hilft dir bei der Realisierung deiner Wünsche.
- **Dein innerer Lehrer** verschafft dir Bewusstheit und Klarheit. Er unterstützt dich dabei, den höchsten Nutzen aus deinen Erfahrungen zu ziehen und Chancen zu ergreifen.
- **Dein innerer Heiler** hilft dir dich selbst zu heilen, indem du dich annimmst und liebevoll behandelst. Er unterstützt dich im Umgang mit dir selbst und mit anderen Menschen.

Du bedankst dich bei deinen inneren Anteilen für ihre Unterstützung und nimmst dir in der kommenden Zeit vor, einen guten Kontakt zu ihnen herzustellen. Du weißt, dass du mit diesen Anteilen alles erreichen kannst, was du möchtest. Völlig sicher und gelassen setzt du nun deinen Weg fort und du bist gespannt darauf, was das Leben als Nächstes für dich bereithält.

☀ **Du öffnest dich für die Geschenke des Lebens und bist bereit für eine WUNDERVOLLE Zeit.**

Sylvia Reifegerste
United-Spirit-Center.com