

Lebe deine Wahrheit Teil 1

**Glücklich, gesund und erfolgreich
durch Klarheit und Wahrheit!**

**Entscheide dich für eine bewusste Wahrnehmung!
Schau was sich in deinem Leben verändert!**

- 1. Klarheit**
- 2. Wahrheit – Erkenntnis und Entscheidungskraft**
- 3. Selbstannahme und Selbstverzeihen, Selbstvergeben,
Selbstakzeptanz**

Schau dir das Video (Erläuterung) zu dem Bogen hier an!

1. Schaffe Klarheit – Klarheit durch Erkenntnis

Wobei brauchst du Klarheit und Klärung?

Schau dir deine Lebensbereiche an: Familie, Gesundheit, Beruf, Hobby, Geld, Gemeinschaft .../ Wähle einen Bereich und beginne damit – du kannst es dann später ausweiten! **Nutze das mp3 Bitte zuerst Bogen ausfüllen. Danach mp3 hören und den Bogen noch einmal durch gehen!**



Klarheit durch Entscheidung

Welche Möglichkeiten hast du? Worüber musst du eine Entscheidung treffen?

2. Stärke deine Entscheidungskraft!

Mach dir eine Liste mit Vorteilen und Nachteilen der einzelnen Positionen.
Prüfe bei welcher Auswahl und Entscheidung sich dein Herz freut und ob der
Verstand ein Gegenargument liefert!

Vorteile

Nachteile

Wobei hast du ein gutes Gefühl? Wobei hüpfst dein Herz?

Triff deine Entscheidung aus dem Herzen, mach dazu die
Herzraummeditationen aus den Monaten zuvor!

Kannst du gut JA/ Nein sagen – bist du klar in deinen Aussagen?

Worte und Gestik und Mimik müssen übereinstimmen

Erkenne gegenläufige Botschaften, sprich wenn Gestik, Mimik nicht mit
deiner Aussage übereinstimmen.

Finde deine Gegenläufigen Botschaften

Schau aus der Perspektive von deinem höheren Selbst (Hole dir die
entsprechende Übung zu) – finde Erkenntnis durch Draufsicht und Entscheide
aus deinem Herzen – wähle aus den unendlichen Möglichkeiten nach deinem
inneren Impuls der Freude und Leichtigkeit!

Mach die Übung zuerst ohne die Meditation gemacht zu haben und dann noch einmal nach der Meditation!

Hole dir für den Teil mit dem höheren Selbst die entsprechende Übung dazu, als Teilnehmer im **SylanClub bekommst du sie vergünstigt!**

Blickwinkel schauen nun nachdem du die Meditation gemacht hast, wie sich deine Wahrnehmung und dein Blickwinkel verändert haben!

Beschreibe deine Wahrnehmung nach dem Hören des mp3s und beschreibe deinen neuen Blickwinkel.

1. Kennst du schon deine Wahrheit? Lebst du sie schon? Oder lässt du dich noch leben? Die Selbstfindung geht weiter!

Selbstannahme, Selbstakzeptanz, Selbstvergebung, Selbstverzeihen

Was bedeutet für dich **Selbstannahme**? Nimmst du dich so wie du bist wirklich an? Liebst du dich so wie du bist? Mit all deinen Ecken und Kanten und Macken?

Um dich Selbst annehmen zu können musst du dich akzeptieren so wie du bist? Tust du es? Wo tust du es nicht und warum? Und ist das wirklich schlimm, oder glaubst du es nur. Du musst dir erlauben so zu sein wie du bist, deine Verletzungen lernen zu heilen und dein wahres Wesen wieder den Raum geben, den es braucht um sich frei und glücklich zu entfalten.

Was bedeutet für dich **Selbstakzeptanz**? Nimmst du dich so wie du bist wirklich an?

Wo und wieso kannst du dich nicht so akzeptieren? Wer hat gesagt dass dies falsch sei?

Wofür glaubst du dass, du dir Vergeben musst?

Was musst du dir verzeihen?

Mach eine Meditation, am besten mit Silbernen Licht (Gnadenenergie) und löse dich aus all den falschen Gedanken, Gefühlen, aus all den Illusionen!

Mach dann eine Meditation um die Energien – also **DEINE** Gedanken und Gefühle zu erkennen und entsprechen zu verändern – gib sie deinem Höheren Selbst mit der Bitte dich zu unterstützen! Lass los und empfang das was dir gut tut!

Finde nun die **immer noch** existierenden oder **neu aufgetauchten** Glaubenssätze, Gefühle, Ablenkungen, Sichtweisen die dich an der Veränderung hindern!

Alle weg? SUPER! HERZlichen Glückwunsch – Wie sieht deine Wahrheit nun aus?

Prüfe darauf hin deinen Tag (schreibe dir Abends auf womit du heute zufrieden warst und wofür du Dankbar bist und was du noch verbessern kannst:

Prüfe darauf hin deine Woche auf die veränderten Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen:

Prüfe darauf hin deinen Monat auf die veränderten Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen:

Hinterfrage hier noch mal! Schau was sich schon verändert hat und wo du noch in altem Denken – Unachtsamkeit festhängst!

Sei dankbar und segne DICH für deine Fortschritte!

Wo ist dein Blickwinkel deine Sichtweise noch starr?

Wo hat sie sich geöffnet und verändert?

Bist du befreit?

Hast du deine tägliche Reinigung in den Alltag integriert?

Wo solltest du dir mehr Zeit nehmen?

Wo möchtest du hin? Bist du zufrieden?

Sei DANKBAR für das erreichte

Dazu kannst du wieder die inneren Reisen,
Meditationen und die Soundvolumen 1 nutzen

Frage dich?

Spürst du die Veränderung?

Spürst du deinen Spurwechsel?

Sah JA zu dir!

Sei DANKBAR!

Erkenne dass du Schöpfer/in bist

Erkenne dass du deine Realität gestalten kannst

Mach dir deine Handlung bewusst - HANDLE BEWUSST!

Wichtig, das erkannte im Alltag zu Leben und Umzusetzen!

Du kannst nicht erwarten, jeden Tag das Gleiche zu denken und zu fühlen, und vor allem zu tun und andere Ergebnisse erwarten.

DENKE DARAN:

**Sei geduldig mit DIR!
Hör auf deine Seele und lass dich führen!**

Es kann sein das du noch hier oder da etwas lernen darfst, oder es noch etwas Unterstützung braucht – Heilung des Inneren Kindes – Selbstwert – Selbstliebe- Dankbarkeit- Abgrenzung.

Doch du wirst hier jeden Monat etwas finden, was dich auf deinem Weg begleitet und unterstützt.

Nutze die Möglichkeiten die du hier findest und lerne deine Realität bewusst zu gestalten ☺ Folge deinen HerzensIMPULSEN!!!

CD 1 den Link:

<http://bewusstseins-und-energieschule.de/soundperformance-vol-i/>

Nutze die mp3 zu Monat 10 Wahrnehmung und Blickwinkel ändern – schau aus deiner anderen Perspektive.

Hole dir das mp3 für die Wahrnehmung / Blickwinkel aus Sicht des höhere Selbstes

Nun bist du bereit auf dein Innere Stimme zu hören und ACHTSAM zu sein!

Achtsam mit dir SELBST, der Selbstliebe und Selbstwertschätzung wegen!

Achtsam und Konezentriert, wenn es um deine Gedanken und gefühle geht!

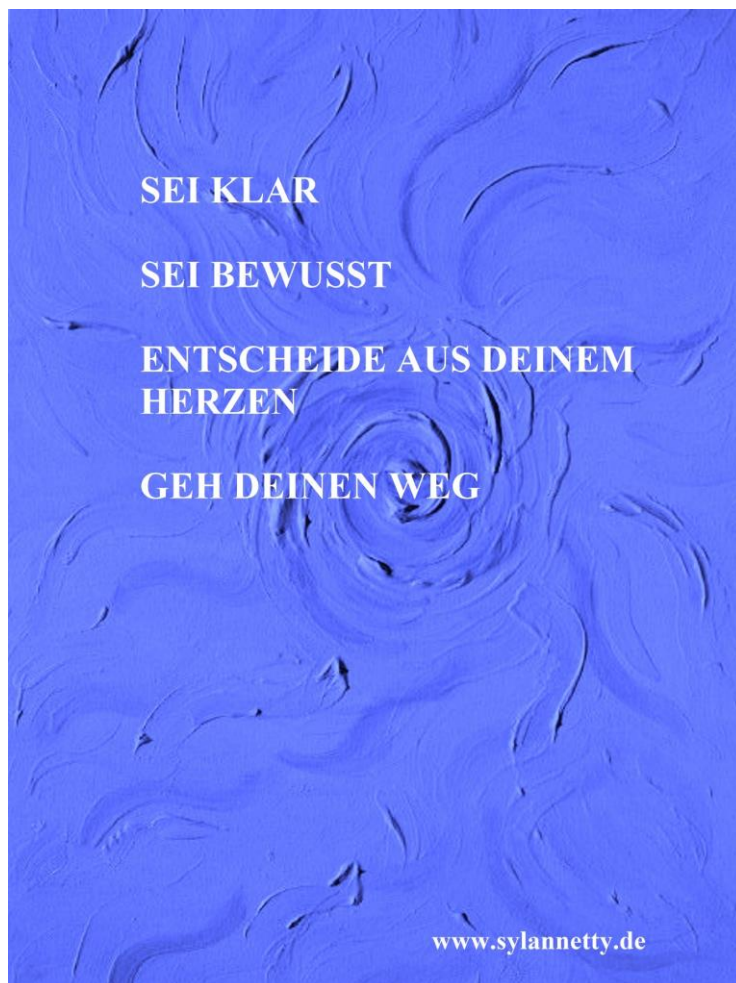
Achtsam und Dankbar mit allem was dir begegnet!

Nun bist du bereit zum intuitiv geführten Handeln dem HERZImpulsen zu kommen.

Vermutlich hast du in den letzten Wochen schon vermehrt aus diesen Herzimpulsen heraus gehandelt!

Du gehst nun mit Klarheit, Struktur und Entscheidungskraft an deine Lebensthemen, an deine Projekte.

Du erkennst eventuelle Projektionen und kannst sie transformieren und dich heilen!



ERKENNE UND LEBE DEINE WAHRHEIT! / JETZT UND IMMER!