

Bedürfnisse und Süchte Neutralisieren



Ein Guide deine innere Balance wieder herzustellen und deinem Leben mit Dankbarkeit, Herz, Unabhängigkeit & Freude zu begegnen.

Von Vivian Sellin



Einleitung

Die Welt ist voller Bedürfnisse. Wir dürfen verstehen, jeder hat zu unterschiedlichen Zeiten Bedürfnisse, Gefühle, Ängste, Sorgen, Pläne, Ziele und das alles unter einen Hut zu bekommen ist schon ein kompliziertes Werk.

Durch all unsere Bedürfnisse, die alle in uns sind, haben wir eine WELT von Überfluss geschaffen. Zumindest in einigen Ländern. Nun ist der Überfluss da und nun kommt die Überforderung. Es ist soviel da, dass wir zwar Dinge kaufen, aber oft wenig wissen warum überhaupt. Oft haben wir es sogar auch schon in den Schränken liegen, haben es aber vergessen. Umso mehr wir uns zuschmeißen, umso mehr ersticken wir uns selbst. Und zwar mit Dingen, die wir selten benötigen oder sogar im Überfluss haben. Dieser Kreislauf ist in uns, weil wir denken, wir brauchen etwas vom Außen, aber nein, es ist alles ein Suchen im Außen, was du im Inneren heilen darfst. Oft kompensieren wir damit Liebe. Liebe die uns gefehlt hat, die wir suchen bei anderen oder durch Gegenstände. Auch Dinge, die wir in der Kindheit nie hatten. Die Frage ist, brauchst du es wirklich?

Wer keine Freude hat, lebt nur halb. Es sind die kleinen Dinge im Leben, die uns Engeln Flügel verleihen und in die Liebe zurückkehren lassen. Deine Seele kennt den Weg zum wahren Glück, du darfst es einfach nur greifen und Altes loslassen. Das nennt sich Kontrolle loslassen, Gewohnheiten und Konditionierungen nun endlich loszulassen.

Über mich



Hey du wundervolle/r Leser/in!

Ich bin Vivi - jung, frech, wild und wunderbar! Hier, um mit dir Bewusstsein aufzubauen. Alles in uns ist heilbar, wenn wir den Mut haben alte Gewohnheiten und Konditionierungen loszulassen.

Das habe ich Schritt für Schritt und ich möchte dich selbst im Bewusstsein stärken und das auch du loslassen kannst und dich selbst besser verstehen lernst. Lerne mit mir Schritt für Schritt anhand der Disney & Märchen Methode, wie geht gesund, mental gesund, dankbar sein, glücklich und einfach SEIN.

Ich bin Schamanin, Hexe, Begleiterin, Hellseherin, Prophetin, Heilerin, all das was ich in meinen Vorleben auch schon war. Ich habe mein inneres Kind oder meine inneren Kinder geheilt und das mit Vergebung und viel Dankbarkeit leben und umsetzen.

Deine Vivi



Heile deine Seele

Inhalt

Entdecke dein inneres Selbst... 05

Spieglein Spieglein an der Wand- Bedürfnisse

Selbstentdeckung 07

Sich selbst verstehen
Bedürfnisse erkennen
Verstehen der eigenen Gefühle

Nachdenken 09

Erforschung des Selbstbildes
Reflexion über Kommunikation
Akzeptanz von Bedürfnissen

Additional Resources 13

You can also add a blurb to let readers know what each article is about. Two sentences will do!

Conclusion and Next Steps 14

You can also add a blurb to let readers know what each article is about. Two sentences will do!



01 Entdecke dein inneres & authentisches Selbst

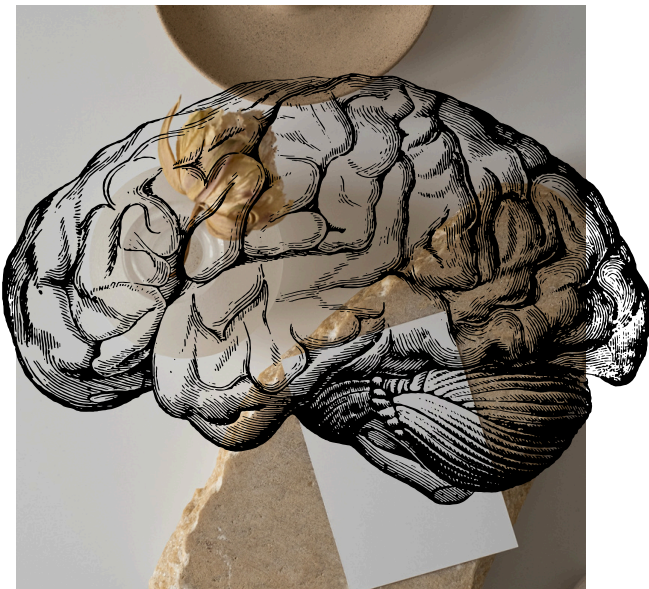
Wie geht glücklich & gesund. Lerne dich selbst verstehen und ob deine Bedürfnisse wirklich die deinen sind. Lerne dich zu fühlen. Lerne den Schritt in deine innere Selbstheilung von Körper & Seele. Lerne deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.



-Was ist die Spiegelwelt?

Wir leben in einer Spiegelwelt. Alles was uns im Inneren triggert, ist ein Thema in uns selbst. Dein Unterbewusstsein, auch Gehirn genannt, ist voll von alten Konditionierungen und Gewohnheiten. Aufgebaut auf über 1000sende von Jahren, die es zu durchbrechen gilt. Dein Gehirn hat eine große Macht. Es gibt ja das wunderschöne Bild, Teufel trifft Engel. Wer bist du? Gewinnt bei dir mehr der Teufel oder der Engel.

Der Engel in dir ist dein Herz, deine Seele und das Wahre in dir. Wie stark bist du, den Engel in dir zu entfalten.



Werde dir bewusst über folgende Punkte:

- 1** Ist es dein Gefühl & Bedürfnis?
- 2** Geht es dir gut bei diesem Gefühl?
- 3** Wenn es sich ungut anfühlt, ist es niemals dein Gefühl, sondern das des anderen und ein gegen dich selbst.

Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Ich erzähle dir jetzt eine kleine Geschichte deines Ursprungs.

Es waren einmal Adam & Lilith.

Adam und Lilith lebten gemeinsam in einem wunderschönen Garten, umgeben von üppiger Natur und strahlendem Sonnenschein. Sie waren die ersten Menschen und teilten eine tiefe Verbundenheit zueinander. Lilith war stark und unabhängig, und sie und Adam waren ein perfektes Team. Doch eines Tages gerieten sie in einen Streit über Gleichberechtigung und Freiheit. Lilith wollte nicht unterwürfig sein, während Adam auf seiner Autorität beharrte. Schweren Herzens verließ Lilith den Garten und machte sich auf den Weg, um ihre eigene Bestimmung zu finden. Adam blieb allein zurück und sehnte sich nach Liliths Rückkehr. Und seitdem erzählt man sich, dass jeder Mensch einen Funken von Lilith in sich trägt - die Sehnsucht nach Freiheit und Selbstbestimmung.

So begann unsere Genwelt sich aufzubauen. Adam fühlte sich wertlos, wenig geliebt, entwickelte auf einmal Süchte, Bedürfnisse im Übermaß. Lilith wollte nur Gleichberechtigung, SEIN dürfen, einfach auf Augenhöhe SEIN und sie selbst bleiben. Einfach wachsen aneinander und lieben.

- Die Geschichte von Adam und Lilith zeigt die Bedeutung von Gleichberechtigung und Freiheit in Beziehungen.
- Lilith symbolisiert Stärke, Unabhängigkeit und den Wunsch nach Selbstbestimmung.
- Adam steht für Autorität und die Sehnsucht nach Verbundenheit.
- Die Geschichte betont die Dualität in Beziehungen und das Streben nach Ausgewogenheit.
- Jeder Mensch trägt laut dieser Geschichte einen Funken von Lilith in sich - die Sehnsucht nach Freiheit.
- Durch die Erzählung von Adam und Lilith wird die Genese der menschlichen Natur beleuchtet.



Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Er suchte die Erfüllung im Außen. Er traf auf Eva.

Die Geschichte von Adam und Eva ist die, die in der Bibel verfasst wurde, doch ist sie nur die eine. Wichtig war das davor. Daher erzähle ich dir dies, damit du auch dich verstehst. Denn seitdem tragen wir Menschen all das in uns. Die GENE von Adam und Lilith. Zwei Gegenpole, die wieder ins Gleichgewicht gebracht werden dürfen. Doch das war Adam in diesem Moment wenig klar. Er befand sich im Recht. Eine Frau hat dies zu tun, was er wollte. Aber eigentlich sollte er sie verstehen lernen. Genauso wie andersherum. In seiner Verletztheit wollte er dies aber wenig erkennen. In diesem Moment wurde der Egoismus geboren. Süchte und Bedürfnisse im Ausmaß entwickelt. Besitz, Macht, Unterdrückung, Hass, Selbstwertkränkung, Herzverschlossenheit, Verletzlichkeit, Schuld und Ungleichgewicht. Der Teufel wurde geboren und unterdrückte den Engel in uns.

Adam suchte also nach der nächsten Frau, um dort seine Erfüllung zu finden. Er traf auf Eva. Eva unterwarf sich ihm. Doch auch Eva merkte, dass dies niemals ihre Erfüllung war. Sie wollte wissen, warum Lilith Adam verließ. Also machte sie sich auf den Weg, um Lilith zu finden. Sie traf sie und ließ sich von ihr erklären, warum, sie Adam verließ. Eva verstand und sie freundeten sich an. Dadurch wurde auch Eva stärker. So begann die Zeit der Menschheit. Zwei Gegenpole die aufeinander trafen und wachsen durften.

- Die Geschichte von Adam und Eva ist eine Metapher für die Suche nach Vollkommenheit und Ausgleich in zwischenmenschlichen Beziehungen. Es geht darum, die dualen Kräfte in uns zu vereinen und Harmonie zu finden.
-
- Die Geschichte von Adam und Lilith, der ersten Frau, die vor Eva existierte, symbolisiert die Dualität in uns.
- Es geht darum, die Gegensätze in uns selbst zu erkennen und ins Gleichgewicht zu bringen.
- Die Suche nach Erfüllung im Außen kann letztendlich nur durch Selbstakzeptanz und Selbstverständnis erreicht werden.
- Durch die Harmonisierung der GENE von Adam und Lilith können wir inneren Frieden finden und unsere wahre Identität entdecken.

Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Neid

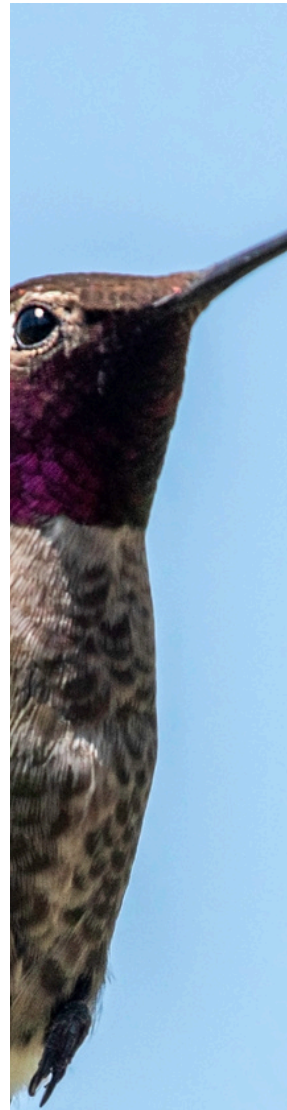
Neid ist entstanden, weil früher es weniger gab und nun noch mehr. Wir dürfen aber verstehen, dass wir dies nicht brauchen, denn wir alle waren in jeder Zeit schon mal hier auf diesem Planeten. Wir haben diese Welt neu gebaut, zerstört, wieder neu aufgebaut. Jetzt ist es so, dass unsere Seelen müde sind und nur noch Frieden wollen. Sie haben genug aufgebaut und deshalb gibt es nun den Wandel zurück. Sie haben gelernt, was Vergebung ist und wollen einfach wieder LIEBE und SEIN sein. Die Frage die du dir selbst stellen darfst, warum empfindest du überhaupt NEID anderen gegenüber. Schau dich mal um, hast du in diesem Moment genau alles was du brauchst? Was brauchst du mehr. Warum sollte mehr dich zufriedener und glücklicher machen. Ist es wirklich das mehr, was dich jetzt erfüllen würde oder ist es genug? Wir dürfen verstehen, dass das Außen soviel Einfluss auf uns hat, noch mehr zu wollen. Doch was hat es uns gebracht. Es gibt alles im Überfluss und das Besondere ist verloren gegangen. Ja genau, das Besondere. Also die Frage ist, warum überhaupt Neid zu empfinden? Es ist nur ein Bedürfnis in dir nach mehr, weil das Außen dir es erzählt. Aber du kannst in diesem Moment gar nicht mehr haben, denn heute hast du das was du brauchst. Morgen ist noch Zukunft, gestern Vergangenheit. Und ehrlich gesagt, weißt du doch selten was morgen wirklich ist. Also warum zu etwas NEIDEN, was du in diesem Moment erstens gar nicht brauchst, zweitens dir die Frage zu stellen, brauche ich es wirklich? Das Wichtigste ist doch, dass du zu essen, zu trinken und deine Freunde und Familie um dich herum hast. Und das ist es, wir denken, dass Geld macht uns zufriedener, damit wir damit mehr haben. Es ist aber nur in deinen Gedanken. Was machst du dann mit all deinem Geld? Das einzige wäre, es für GUTES einzusetzen und zwar die Welt zu verändern und das mit sozialen Projekten, Tieren helfen und Menschen, die es brauchen. Das nennt sich Robin Hood Methode. Nehmen von den Reichen, den Armen geben. Das wäre ein Gleichgewicht. Gebe viel, du bekommst es dankend zurück. Also neutralisiere dein Neidverhalten, tue GUTES, schone die Umwelt, übernehme selbst Verantwortung. An sich gibt es kein NEID, das darfst du auch verstehen. Jeder hat genau das was er braucht und manche mehr, als das was sie brauchen, um dann auch zu lernen, dass sie dies auch niemals erfüllen wird. Es geht immer in Richtung Liebe. Alles ist Liebe. Liebe dich und alle um dich herum. DAS ist das Ziel, alles in dir aufzulösen.

Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Macht

Das Wort MACHT hat große Macht. Diese ist auch in den letzten 1000enden von Jahren entstanden. Männer haben sich über Frauen gestellt. Frauen über Männer. Ein Ungleichgewicht, resultiert aus Kindheitsthemen und wie wir bereits gelernt haben, aus den Genen von Adam und Lilith. Macht kann positiv eingesetzt werden. Die größte Macht ist Liebe, niemals Geld. Wenn du die Macht der Liebe einsetzt, kommt und fließt automatisch alles zu dir. Nutzt du allerdings Macht für Negatives, wirst du karmisch gelehrt, deine Macht gut einzusetzen. Behinderungen entstehen übrigens auch genau aus diesem Grund. Du darfst es dann im nächsten Leben lernen. Also überlege dir sehr gut, wofür du deine Macht einsetzt. Am besten positiv.

Macht ist auch ein Gefühl, dass entstanden ist, sich über jemanden zu stellen. Oft auch ein Kinderthema, weil wir in der Kindheit oft unterdrückt worden sind. Sei es vom System oder von unseren Eltern. Aber keiner hat Schuld daran. Alles Lernen von den Vorahnen und dann es besser machen zu wollen. Dabei sollten wir auch hier lernen, ein Gleichgewicht zu schaffen. Kinder brauchen Freiheit, Vertrauen, SEIN dürfen, Entfaltung und Grenzen. Alles allerdings liebevoll und keinesfalls die Ängste ihrer Vorahnen oder Eltern. Loslassen ist die Devise. Kontrolle loslassen und Vertrauen. Du brauchst keine Macht über andere, nur über dich selbst. Du wirst niemals die Kontrolle über jemanden haben können, nur über dich selbst und selbst da, lenkt dich das Universum auch oft in andere Richtungen. Also am besten einfach loslassen und Kontrolle auch in deinem Kopf streichen. Das erleichtert sehr viel, denn wir alle werden sehr gut und liebevoll geführt. Es bedarf Vertrauen.



Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Hass

Was ist eigentlich HASS? Hass ist ein Gefühl, das sich entwickelt hat, aus Neid. Hass ist auch, dass du dich selbst hasst, wenn du Hass in dir trägst. Alles was du gegenüber anderen empfindest, ist ein Thema in dir. Du darfst dich also selbst fragen, warum hasst du dich selbst? Welches Kindheitsthema hat in dir das Gefühl entwickelt, gegen dich selbst soviel Hass zu entwickeln. Kein Mensch hat Schuld daran, dass du dich selbst hasst. Denn du selbst entscheidest über deine Gefühle. Andere sind nur dein eigener Spiegel für deine Gefühle.

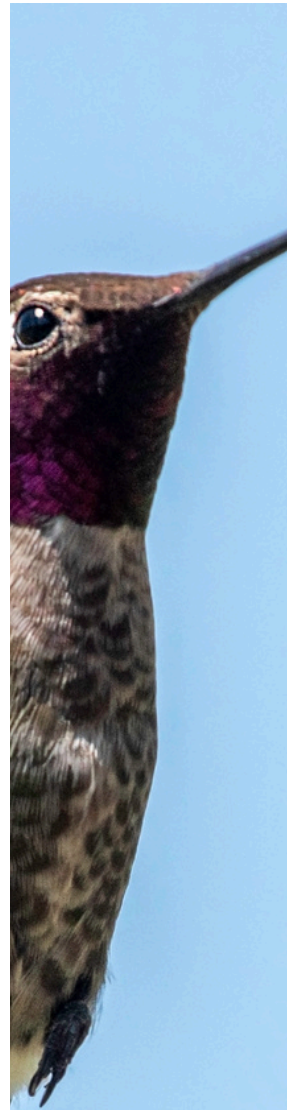
Also schau doch mal in dich hinein, wo Hass in dir gegen etwas im Außen ist und welches Kindheitsthema es in dir ausgelöst hat?

Hass ist das Gefühl unerfüllter Bedürfnisse. Welches unerfüllte Bedürfnis ist in dir? Du kannst es für dich lösen, aber schaue immer, ob es dein Bedürfnis ist und tust du damit etwas GUTES?

Letzenendes ist Hass ein intensives Gefühl der Abneigung und Feindseligkeit. Hass wird als Gegenüol zur Liebe betrachtet.

Also schau genau hin, wo du dich zu wenig selbst liebst und warum dies so ist. Schau auf deine Kindheit, da ist die Antwort. Sie sitzt bereits in dir. Schreibe es dir auf.

Auf lange Sicht machen diese unterdrückten Gefühle krank. Das Immunsystem wird schwächer und wir werden anfälliger für Infekte. Darüber hinaus können unterdrückte Gefühle körperliche Stressreaktionen aller Art auslösen. Erhöhter Blutdruck, Diabetis, Herzerkrankungen, Krebs, Nierenschäden und Magenprobleme und vieles mehr. Also wandle den Hass in Liebe um. Sage dir, ich habe gerade genau das was ich brauche, alles weitere fließt dann zu mir, wenn es soweit ist. Lasse los.



Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Liebe

Liebe ist ein Gefühl von Selbstannahme, Selbstbewusstsein, Selbstwert, selbst SEIN dürfen. Die 100%ige Selbstannahme deiner selbst genau in diesem Moment. Oft suchen wir Liebe im Außen, eine Erfüllung, die uns andere geben sollen.

Ein Kindheitsthema das tief liegt. Sei es durch den fehlenden Vater oder die fehlende Mutter. Aber auch das Gefühl zu wenig geliebt worden zu sein.

Aber wir kommen auf die Welt als LIEBE. Als reine Liebe. Dann bekommen wir einen Schleier aufgesetzt, werden unterdrückt in unseren Handlungen, in unserem SEIN, in unserem wahren SELBST. Dadurch fühlen wir uns oft ungeliebt, verlassen, unerwünscht, zu wenig geliebt.

Aber genau das sollen wir lernen, schon recht früh, dass wir immer selbst LIEBE sind und wir uns alles selbst geben können. Kinder kommen auf die Welt, um ihre Eltern daran zu erinnern, auch ihre alten Themen zu heilen. Ein Kind weint meist, weil es für die Eltern weint. Es heilt seinen Elternanteil. Oft hören Eltern wenig hin, was Kinder sagen. Wichtig wäre es aber. Oft schauen wir Kinder an, weil wir selbst genau das an uns vermissen und zwar wieder Kind zu sein. Ist dir das vielleicht schon mal aufgefallen, dass du bei Kindern wieder selbst zum Kind wirst. Genau das dürfen wir auch beibehalten. Leichtigkeit, stressfrei durchs Leben gehen. Durch unsere geprägten Ahnenthemata und durch die Gene Adam und Liliths sind wir aber schon sehr geprägt in Unterdrückung unserer Selbst und dies wird dann auch weitergegeben. Es ist wichtig einem Kind beizubringen, dass es immer geliebt ist, Bedürfnisse zu erklären, aber auch die eigenen zu hinterfragen und eben seine eigenen Themen damit zu heilen. Das gilt auch für dich, unabhängig davon ob du Kinder hast oder keine. Alles darfst du dir selbst geben. Die Liebe ist immer in dir. Du selbst hast die Wahl, immer den Engel in dir zu wählen.



Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Sexuelle Neigungen

Nicht jeder hat den Wunsch nach sexueller Befriedigung. Einige doch mehr als im Überfluss.

- Menschen haben unterschiedliche sexuelle Bedürfnisse und Vorlieben.
- Es ist wichtig, die eigenen sexuellen Vorlieben zu erkunden und zu respektieren.
- Offenheit und Kommunikation sind entscheidend, um ein erfülltes Sexleben zu haben.
- Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sexuelle Befriedigung zu erreichen, und es ist wichtig, die eigenen Grenzen zu respektieren.

Was sind sexuelle Neigungen?

Auf meiner eigenen Reise dürfte ich verschiedene Arten kennenlernen. Viele sehr missbräuchlich. Ich selbst habe mich auch oft missbrauchen lassen, in dem ich Dinge zugelassen habe, die ich unterbewusst wenig wollte. Aber ich habe es zugelassen, um mir ein Gefühl von Erfüllung oder gar Unterdrückung zu schenken. Alles Themen aus meiner Kindheit. So habe ich zum Beispiel sexuelle Neigungen kennenlernen dürfen und es gibt so viele, die du für dich selbst hinterfragen darfst.

Ein paar Beispiele:

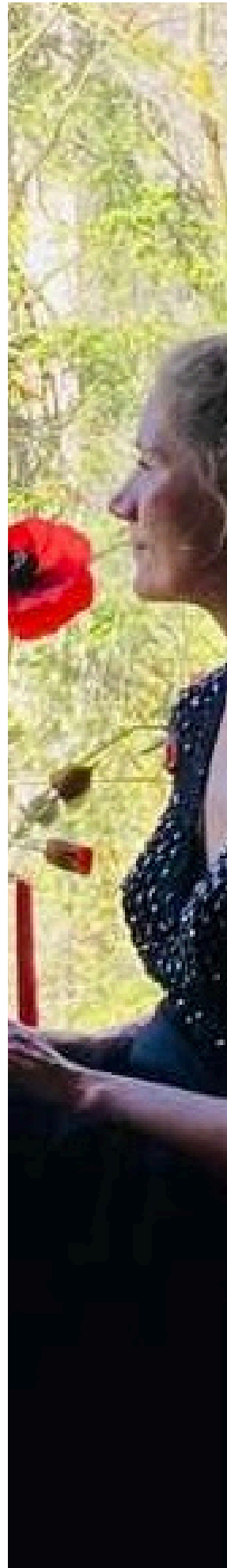
- Würgen
- anpinkeln
- Sex zu haben, weil man lange keinen mehr hatte
- an den Haaren ziehen
- Bedürfnisse von Richtern, die ihre Bedürfnisse in Prozessen ausleben und Menschen damit unschuldig ins Gefängnis bringen
- Lackklamotten
- Schuhfetisch
- Erniedrigungen
- zum Sex zwingen, um sein eigenes Bedürfnis zu stillen



Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Sexuelle Neigungen

- kein Gefühl zeigen
- Einfach Akt vollziehen
- die Bedürfnisse des anderen selten hinterfragen
- Sex ohne Liebe
- Sex mit Tieren
- Sex mit Gegenständen
- Sex mit Objekten
- Onanieren in der Ecke und Kinder dabei beobachten
- Kondom benutzen ist Missbrauch kein Schutz
- Sexorganisationen
- Hundeverhalten
- Masken dabei tragen
- Licht aus
- Schlagen
- Aufdringlichkeit
- Alles tun, um dem anderen zu gefallen
- keine Kommunikation über seine Bedürfnisse und des anderen
- Rein, raus, fertig
- Bilder verschicken, ohne den anderen zu fragen
- Profilierung von Penislänge, Körper der Frau
- Vor anderen bloßstellen
- Sexparties
- Vergewaltigungen
- Stalking und sich dann dabei befriedigen
- Verlernt haben zu fühlen
- Tantrapraktiken falsch verstehen
- mentaler Sex
- Selbstbefriedigung
- Öffentlicher Sex
- Missbrauch
- sich selbst verlernt zu haben zu fühlen und was man wirklich will
- Verlernt darüber zu sprechen aus Scham



Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Sexuelle Neigungen

All das sind Konditionierungen und Gewohnheiten aus Vorleben und inneren Kindsthemen. All unser Verhalten hat dazu geführt und sogar bei diesem schönen Erlebnis, oft die Liebe dabei verloren zu haben. Wie oft habe ich Menschen gefragt, was ist eigentlich ein Orgasmus? Was ist für dich Sex? Oft sind die Antworten sehr dünn. Was ich lernen durfte, ist das Sex inzwischen missbräuchlich benutzt wird, um ein Bedürfnis in sich selbst zu stillen. Ein Bedürfnis um Liebe zu kompensieren.

Aber auch dieses Bedürfnis darfst du erst einmal in dir selbst finden. Im Internet sind so viele falsche Aussagen. Dieses Thema darf in der Öffentlichkeit viel mehr besprochen werden. Oft fühlen Menschen dabei nichts mehr. Es ist nur noch eine Befriedigung, ein ich suche eine Erfüllung woanders, eine Art seine Mutter - und Vaterthemen zu kompensieren und sich manchmal die Gewalt anzutun, die wir in der Kindheit erfahren durften. Oft vergessen Menschen sogar nein zu sagen, was ebenfalls dann ein Missbrauch an uns selbst ist.

Auch dieses Bedürfnis kann durch Selbsterforschung neutralisiert werden. Lerne dich selbst erst einmal kennen. Denke darüber nach, was möchtest du. Stärke dich in diesen Gedanken, in deinem Fühlen, in deinem Selbstwert. Dies nennt man Wurzelchakrastärkung. Zur Heilung können Frequenzen sehr gut helfen. Wir dürfen verstehen, das bei fast allen das Wurzelchakra geschädigt ist. Hier steckt unsere Sexualität, unser Werteempfinden, unser Selbstwert, unser SELBST, unser Gefühl, unsere Bedürfnisse, unsere Stärke und unser SEIN.

Alles was du davon ignorierst, ist ein gegen dich selbst und du schädigst dich selbst. Frage dich selbst, was du wirklich willst. Lerne mit dir selbst darüber zu sprechen, lerne es aufzuschreiben, lerne mit anderen darüber zu sprechen, auch auszusprechen. Was ich dir mitgeben kann, es ist ein Gefühl, es darf sich nach tiefer Liebe anfühlen.



Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Sexuelle Neigungen

Fazit:

Alles was du missbräuchlich an anderen tust und dir selbst antust, ist keine Liebe. Alles wohinter ein klares NEIN steht, wäre Missbrauch an dir selbst.

Lerne dich selbst kennen. Probiere dich aus. Lerne dein Bedürfnis kennen, aber auch zu neutralisieren. Gibt es dir wirklich eine Erfüllung in diesem Moment oder versuchst du nur es anderen Recht zu machen. Möchtest du es wirklich aus tiefstem Herzen. Das darfst du lernen und neutralisieren. Lerne dich anzunehmen wie du bist. Keine Scham. Lerne darüber zu sprechen. Lerne das Sex Spaß und ein Gefühl von Geborgenheit, loslassen, vertrauen, Einfühlsamkeit und loslassen ohne Kontrolle ist und man auch dabei reden kann und darf und sogar darüber lachen. Lerne das Sex eine Verschmelzung ist. Ein fühlen, ein beben, eine Vereinigung mit deinem Partner. Wenn du das fühlst, ist es LIEBE.

Werde dir bewusst über folgende Punkte:

- 1** Ist es dein Gefühl & Bedürfnis?
- 2** Geht es dir gut bei diesem Gefühl?
- 3** Wenn es sich ungut anfühlt, ist es niemals dein Gefühl, sondern das des anderen und ein gegen dich selbst.



Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Bessenheit

Was ist eigentlich Bessenheit?

Besessenheit ist eine stark ausgeprägte Inbesitznahme. Die Betroffenen sprechen oft davon, dass sie sprechen und handeln in einer auffällig anderen Art und Weise, als hätte jemand oder etwas anderes sie übernommen.

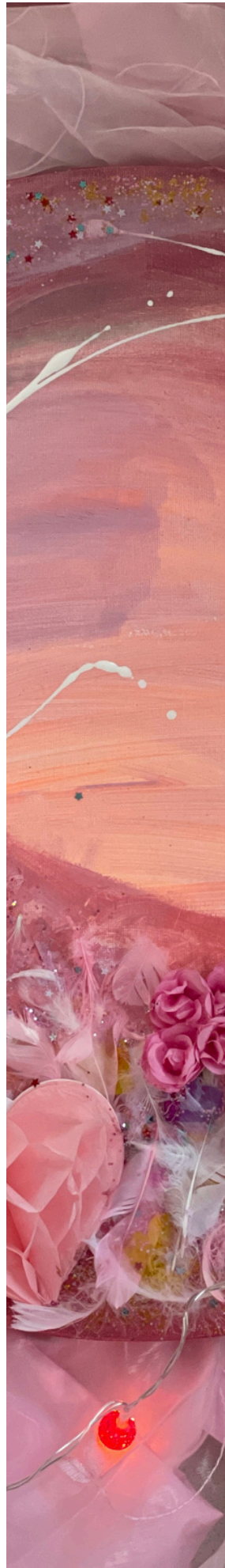
Meist liegen die Ursachen für obsessive Liebe oder Besessenheit in der Kindheit, in traumatischen Erfahrungen, negativen Beziehungserfahrungen, destruktiven Beziehungsvorbildern. Das gestörte Beziehungsverhalten manifestiert sich jedoch erst im Erwachsenenalter und wird mit den ersten Liebesbeziehungen sichtbar.

Der Duden bezeichnet es "von bösen Geistern" beherrscht, wahnsinnig oder allgemeiner als "von etwas völlig beherrscht, erfüllt zu werden.

Die Bibel spricht davon, es ist das was von Dämonen übrig blieb, um das Licht zu unterdrücken, was wir im Inneren sind. Das ist der Teufel.

Besessenheit ist eine Form von etwas unbedingt haben zu wollen. Oft resultiert aus der Kindheit, weil wir dort auch bestimmte Dinge wenig haben durften. Ich habe schnell als Kind gelernt zu teilen. Ich brauchte niemals alles. Ich habe mit Freunden geteilt. Teilen ist eine Form Besessenheit zu neutralisieren und zu regulieren.

Besessenheit hat sich aber auch über die letzten tausenden von Jahren in uns allen entwickelt. Und es gibt Dämonen auf diesem Planeten und auch diese schlummern in uns und dürfen begereinigt und ausgeleitet werden.



Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Bessenheit

Wie ausreinigen?

- Übe dich in Selbstakzeptanz, stelle dich dafür vor den Spiegel und sage dir "Ich bin genug und wunderschön"
- Stärke dich im Selbstwert
- Mach dich selbst zur Nummer 1
- Sei liebevoll und achtsam dir selbst gegenüber
- Mach eine Therapie, oft ist es sehr gut sich Impulse vom Außen zu holen, um auf Themen aufmerksam gemacht zu werden
- Lerne dich selbst zu fühlen
- Lerne, dass du dein eigener Spiegel bist. Alles was du fühlst, möchtest du fühlen. Du entscheidest, ob du dich gut fühlst oder schlecht.
- Lerne deine inneren Kinder verstehen
- Schreibe dir deine Gefühle auf, betreibe aktiv Journaling
- Höre Frequenzen in der Nacht um deine innere Kraft zurückzugewinnen
- Kläre deine Konflikte mit Familie, Freunden und dir selbst
- Löse alte Karma Themen auf, Impulse dazu bekommst du tagtäglich
- Löse die Dämonen in dir auf, in dem du lernst, positiv zu denken
- Wandle alle schlechten Erfahrungen ins positive Denken um. Schau am Abend, was hat der Tag heute in mir ausgelöst und was konnte ich aus den negativen, scheinbaren Gefühlen, gutes lernen?
- Schau was andere in dir für Gefühle entwickeln. Es sagt viel über dich selbst aus. Behandelt dich jemand respektlos, so behandelst du dich selbst so. Gleiches gilt für alle anderen Gefühle.
- Liebe dich selbst und alle um dich herum. ALLE, damit meine ich alle. Umwelt, Tiere, Natur, Menschen, alles hier.
- Lerne dich so zu behandeln, wie du selbst behandelt werden möchtest.



Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Bessenheit

Wie ausreinigen?

- probiere dich in alten Hexenritualen aus, es ist immer noch in dir
- probiere dich in Tarotkarten legen, es ist deine innere Karte zu dir selbst
- trainiere dein 3tes Auge, öffne es
- ernähre dich gesund sowohl mental, physisch als auch innerlich
- ernähre dich natürlich, ohne Tierfleisch
- aktiviere die Energien in dir
- löse Blockaden durch Selbstreflexionsübungen wie schreiben, mit sich selbst sprechen (nimm dich dabei auf)
- schreibe auf, was du den ganzen Tag dir selbst erzählst
- stell dich vor den Spiegel, wen oder was siehst du?
- sag ich bin wunderschön, ein Unikat, mich gibt es nur einmal auf dieser Welt
- lerne dich selbst zu lieben
- lerne die Natur zu lieben, das bist du, ein Naturwesen
- beschäftige dich mit Krafttieren, jedes Tier was zu dir kommt, hat dir etwas zu sagen, tötest du es, tötest du etwas in dir selbst oder lehnt es ab und hast Angst davor
- beschäftige dich mit Bäumen, jeder hat eine Heilaufgabe für dich
- verbinde dich mit den Naturwesen, mach eine Schulung, sie sind alle um uns herum, wir haben sie nur durch unseren auferlegten Schleier vergessen
- Öffne dein Herz für die Magie um dich herum
- lerne zu fühlen
- lerne dich wieder mit dem Universum zu verbinden
- mach Yoga, geh spazieren, alles sollte sich für dich leicht anfühlen
- gehe den Weg mit Leichtigkeit, alles was sich schwer anfühlt, ist der falsche Weg, aber auch dieser wird dich lehren und du kannst an ihm wachsen und Wachstum erfahren



Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Unterdrückung

Was ist Unterdrückung

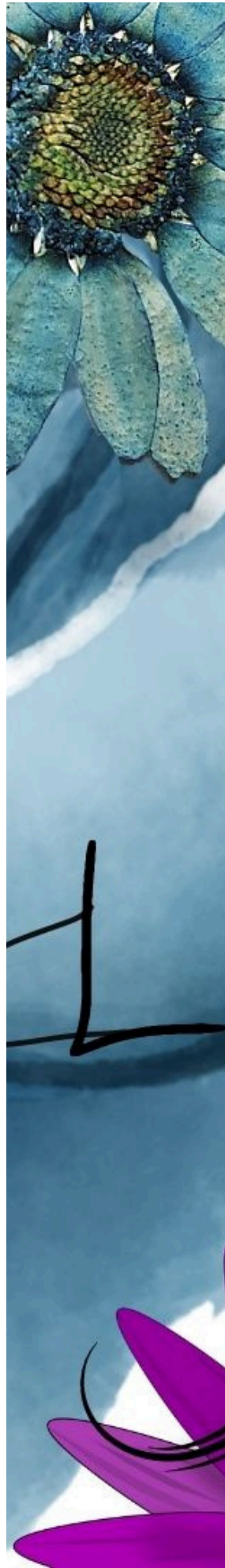
Unterdrückung ist ein Gefühl und ein Bedürfnis, das wir aus der Kindheit mitgenommen haben. Schon früh wird unsere wahre Seelensensenz in uns unterdrückt. Als Kinder wissen wir was uns gut tut. Durch die Altkonditionierungen und Gewohnheiten unserer Eltern und unserer Ahnenfamilien werden uns aber schnell diese angelehrt und demnach unsere Seele unterdrückt.

Würden wir in all den letzten tausenden von Jahren hinhören was uns Kinder erzählen, wäre die Welt eine andere. Aber auch das sollte sein, weil unsere Seelen Vergebung lernen wollten. Nur, das unsere Seelen immer wieder zurück auf diesen Planeten kehren, sind die Lernaufgaben ganz oft schon geschafft worden und haben im nächsten Leben oft versucht, andere aufzuwecken, um in ihre wahre Seelensensenz zurückzukehren und damit die Welt wieder gut zu gestalten. Doch der Teufel in uns war viel stärker und unsere Bedürfnisse und Süchte wurden immer größer, sodass die Unterdrückung gesiegt hat. Dieses Gen in uns ist sehr stark ausgeprägt, was es zu heilen gilt.

Eine Form von Unterdrückung ist Macht, das andere niemals besser sein dürfen, als wir selbst. Aber keiner ist besser als der andere. Jeder von uns hat Gaben, die sich ergänzen und dürfen. Wir sind hier um zu lernen voneinander und wieder hinhören, fühlen und hinsehen zu lernen.

In unserem Ursprung gab es keine Hörgeräte, Brillen oder Rollatoren.

Alles Mittel, weil wir vergessen haben, auf uns selbst zu hören, uns selbst zu schauen und weiterzugehen. Und zwar von der Unterdrückung weg, zu uns selbst zurück. LIEBE zu sein.



Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Unterdrückung

Was ist Unterdrückung

Wie lernst du also, dich von Unterdrückung zu lösen.

- stärke deine innere Mitte
- sag nein, wenn du nein meinst
- sage was du denkst
- tue mal was außer der Reihe
- breche deine Gewohnheiten und Konditionierungen
- hinterfrage deine Gewohnheiten und Konditionierungen, waren es jemals deine?
- sei stark, das auszusprechen, was du fühlst
- öffne dein Herz
- höre auf dein Bauch- und Herzgefühl
- lerne dich zu lieben
- lerne deinen Körper verstehen und warum er sich meldet. Er meldet sich nur, weil du auf deine innere Stimme zu wenig hörst oder gar hast.
- positive Affirmationen helfen dir, Leichtigkeit in dein Leben zu bringen
- lebe deine Bestimmung. Schaue warum du hier bist. Stelle dir diese Frage, immer und immer wieder. Schreib auf, was du glaubst.
- vergebe allen und dir selbst, für alles was schlecht war
- lerne dankbar zu sein
- lerne wie ein Schmetterling zu fliegen
- lerne wie ein Phönix aus der Asche aufzustehen, auch wenn du mal einen scheinbaren, schlechten Tag hattest. Jeder Tag ist Wachstum. Seh es positiv.
- positives Denken stärkt dein Selbstwert und Selbstbewusstsein
- tue das, was sich für dich gut anfühlt
- höre auf dich und schaue genau, ob du wirklich das fühlst, was dir das Außen ständig sagen möchte. Gehe deinen Weg.



Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Wertschätzung

Was ist eigentlich Wertschätzung. Wertschätzung ist, das du dich selbst wertschätzt. Mit allem was dich ausmacht. Das Außen kann dir niemals Wertschätzung geben.

Zuerst darfst du dir selbst einen Wert geben, dich schätzen. Du bist also dein größter Schatz in deiner Schatztruhe.

WERT - Ich gebe mir einen WERT und der ist weder monetär, materiell oder eine Bewertung von Außen. Er liegt ganz allein in dir selbst. Schätzung ist eine Schätzung von etwas. Ungefähr so kann dieser aussehen. Also werte dich schätzend. Sieh dich als besonderen SCHATZ.

Das ist was du für dich erkennen darfst, dein WERT ist in dir. Keiner im Außen kann dir einen Wert geben. Alles was das Außen jemals entwickelt hat, ist nur eine Bewertung ihrer eigenen Bedürfnisse und ein bewerten von etwas, was niemals greifbar war. Wir lassen uns darauf ein. Du selbst bestimmst im Außen was dir materiell wichtig ist, du bestimmst den Job, der dir das Wert ist, was du bekommst. Du bestimmst all das, was du dir selbst WERT bist.

Mein Wert lag immer darauf gesund und glücklich zu sein und Menschen um mich herum glücklich zu sehen und zu machen.

Oft habe ich im Außen nach Erfüllung suchen wollen, bis ich erkannt habe, sie liegt in mir selbst und alles was die Welt zu bieten hat an materiellen Dingen ist keinen Cent wert. Ich sage dir warum, weil es alles geklaut ist. Wir kaufen geklaute Dinge. Also sie diese als geborgt an. Es gibt keinen Besitz, demnach auch keinen Wert in dem Sinne. Es ist vorübergehend und alles Symbole für dein inneres SELBST. Alles was du um dich herum siehst, bist du selbst, das ist dein WERT im Außen abgebildet. Schau also hin, was dir deine Welt um dich herum zeigt. Also seh den Wert in dir. Sei dir etwas WERT. Du bist ein Unikat, wertvoll, einzigartig und besonders.

Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Vertrauen

Vertrauen ist etwas in jemanden sein Vertrauen setzen. Viele Menschen haben verlernt zu vertrauen, weil sie sich selbst zu wenig vertrauen. Wenn du nach und nach dir selbst vertraust, bekommst du es auch vom Außen. Du bist der Spiegel für das Außen. Wenn du dir selbst mehr und mehr Vertrauen schenkst, haben Menschen auch Vertrauen in dich. Ein wunderschönes Phänomen der Spiegelwelt. Das bedeutet auch, alles was du in dir selbst stärkst, sendest du ins Außen und bekommst es zurück und manchmal mehr als dir lieb ist. Das kann manchmal auch überfordernd wirken. Aber auch das lässt sich wieder ins Gleichgewicht bringen.

Vertrauen gibst du dir zuerst selbst. Wenn du dir selbst mehr und mehr Vertrauen schenkst, bist du auch im Vertrauen. Das ist wichtig.

In unserer Kindheit wurde uns auch oft dieses genommen. Wir haben an etwas geglaubt und genau dieser Glaube ist uns dann genommen worden. Das heißt, wir haben das Vertrauen in uns selbst verloren, weil wir uns falsch vorkamen. Jeder wollte uns sagen, das wir deshalb ein Fehler sind, das wir krank sind, das wir eben anders sind. Aber genau das war völlig in Ordnung. Auch dies ist durch alte Gewohnheiten und Konditionierungen entstanden. Nur dadurch haben wir oft das Vertrauen in uns selbst verloren, weil wir uns falsch vorkamen und haben uns dann lieber den anderen angepasst. Dieses Thema liegt tief in deinem Unterbewusstsein und hat dich klein machen lassen.

Du darfst selbst darüber nachdenken, was du dir selbst glaubst und woran du glaubst. Es ist wichtig sich zu stärken in seinem eigenen Vertrauen, egal ob du aus der Reihe tanzt.

Die meisten Menschen die aus der Reihe getanzt sind, haben großes bewirken können.

Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Vertrauen

Hier ein paar Tipps wie du dein Vertrauen stärken kannst:

- probiere dich in Dingen aus, vor denen du schon so lange Angst hattest.
- stelle dich deinen Ängsten
- lass mal dein Auto geöffnet für eine zeitlang
- lege deine Sicherheiten ab, alles Scheinwelt, du bist immer sicher, wenn du den guten Weg wählst
- stelle dein Fahrrad unangeschlossen für einen Einkauf vor den Supermarkt und vertraue, das es danach noch da ist
- fahre unangeschnallt, glaube mir, du bist geschützt
- lerne deine Konflikte zu lösen, liebevoll, hab Vertrauen, das es oft anders war, als gedacht
- stärke dich im Vertrauen durch tanzen, Yoga, Frequenzen hören, sagen was du denkst
- stärke dein Gefühl was Vertrauen für dich ist
- finde Harmonie in dir selbst
- gib mal Kontrolle ab
- sei selbstlos
- lebe im Hier und Jetzt
- öffne dein Herz um Vertrauen wieder zu erlernen
- fühle und übe dich in Dankbarkeit für all das was du hast
- durchbreche deine Grenzen, nimm mal die Masken ab, die dich umhüllen
- stärke dich in der Natur
- tanze und singe mit dir alleine und probiere es dann im Außen aus
- gehe Schritt für Schritt
- lehre dich in Offenheit und Wertschätzung dir selbst gegenüber und allen anderen um dich herum (jeder hat seine Geschichte)
- urteile niemals voreilig, meist ist die Geschichte eine andere
- lerne die Vergangenheit loszulassen
- schreibe dir auf, was du fühlst und stärke damit dein Inneres
- sei offen und ehrlich dir selbst gegenüber
- nimm den seelischen Schmerz von dir und lass zu, das du immer geschützt bist und alles zu deinem Guten geschehen wird

Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Schönheit

Was ist überhaupt Schönheit. Jeder definiert Schönheit anders. Oft wird von anderen gesagt, dies und das ist schön oder der Trend ist schön. Aber ist es das was du glaubst. Jeder in meinen Augen ist schön. Viele verstecken ihre Schönheit nur hinter Masken und ihrer wahren Seelenessenz. Wie viele Menschen sehe ich, die ihren Groll zeigen. Das ist eine andere Schönheit. Aber dahinter ist das Herz was blüht und würde diesen Menschen so viel schöner zeigen. Menschen haben sich zu Kopien gemacht, zu Puppen gestalten lassen, zu etwas machen lassen, die sich selten sind.

Schönheit kommt von Innen. Schönheit kommt aus deinen Augen. Schönheit kommt aus deinem Herzen. Schönheit kommt aus deinem SEIN. Schönheit das bist du. Jeder von uns ist schön geboren worden, so wie er oder sie ist. Ein Unikat, einzigartig, einmalig auf dieser WELT.

Schönheit ist deine Seele in dir.

Jeder sollte sich die Frage stellen, warum möchte ich noch schöner sein, noch dies und das perfektionieren wollen oder gar müssen.

Nur weil andere es tun? Das ist ein Massenmitrennen, bedeutet aber auch, dass du für dich wenig alleine einstehen kannst und möchtest. Du zeigst etwas was du selten bist.

Integriert im Kindesalter, der Schule, ein Fehler zu sein. Integriert von unseren Vorahnen, Eltern, vom Außen, immer besser, schneller zu sein und integriert aus dem Massenperfektionismus. Nur weil jemand sagt, dass muss so sein, hast du niemals zu folgen. Du solltest deine eigene Schönheit für dich entwickeln, dein eigenes SELBST, das was du im Inneren wirklich bist. DU!

Diäten sind entstanden, weil wir so viel in uns reinfressen und dann es los werden wollen, auf schnelle Weise. Du darfst dir auch die Frage stellen, warum du dich rasierst. Es ist dein eigener Schutz am Körper und hält dich gesund. Wenn du es tust. Meist tun wir alles für andere. Aber bist du schön genug, um für dich selbst SCHÖN zu stehen. Das nennt sich, sich selbst so anzunehmen

Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Schönheit

und zu lieben, wie du bist. Gleiches solltest du anderen sagen. Sie sind schön, wie sie sind, in diesem Moment.

Und wenn du mal von all dem loslässt, wirst du zur schönsten Seelenessenz, die du dir je vorstellen konntest. Deine Augen strahlen, dein Licht strahlt, du strahlst, du bist einfach du.

Also was ist SCHÖNHEIT

- Das was du bist
- Ein Lichtblick
- Ein Licht
- Deine Seele
- Das Leichte in dir
- Das Kind in dir
- Das Herz in dir
- Das Gute in dir
- Das Reine in dir
- Das natürliche Wesen in dir
- Die Blume die in dir leuchtet

Niemand kann dir sagen was schön ist. Du selbst definierst es für dich.

Niemals kann ein anderer das Bedürfnis Schönheit für dich definieren. Die ist ganz alleine in dir. Schau dir genau deine Farben an. Schau was sie bedeuten. So schön bist du in diesem Moment. Schönheit ist Stärkung seiner selbst, Schönheit ist niemals greifbar, es ist einfach das was du ausstrahlst.

Ich sage dir, du bist schön, wie du bist. Wunderschön, dich gibt es nur einmal.

Eine Frage stelle ich dir, wenn du all das Materielle um dich herum nicht hättest, was machst du dann? Dann könntest du nichts wegmachen, übertünchen, wegrasieren, abschneiden oder gar überdecken. Das ist reine Selbstakzeptanz und Schönheit. Nackt sein, das bist du. Geschaffen einmalig.

Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Gerechtigkeit

Alle sprechen von Gerechtigkeit. Aber was ist eigentlich gerecht.

In dem Wort steckt gerecht, Recht, Gerechtigkeit.

Gerecht wäre es, wenn alle gleich behandelt werden würden. Ist dies so, nein. Wir reden davon, aber wirklich umgesetzt worden ist es nie.

Gerecht wäre, wenn alle das Gleiche verdienen würden. Gerecht wäre, wenn die Natur gerecht behandelt werden würde.

Gerecht wäre, wenn Tiere das gleiche Recht hätten wie wir.

Der Mensch ist so sehr in seinem Egoismus gefangen worden, dass wir uns das Recht genommen haben, alles beherrschen zu wollen.

Die Frage ist, wo ist da noch Gerechtigkeit.

Auf Gerechtigkeit basiert alles. Es wäre auch gerecht, ein Gleichgewicht zu schaffen. Somit würden wir viele unserer Bedürfnisse neutralisieren und Hass, Macht und Neid würde kaum noch existieren.

Du darfst dir die Frage stellen, was ist für dich gerecht? Ist es gerecht, dass du das Leben führst, was du führst. Ja. Du selbst hast es dir so ausgesucht. Daher ist es gerecht. Auch du wolltest dieses Leben so führen. Also ist es gerecht. Bedeutet, wenn du etwas Ändern möchtest, darfst du zuerst in dich hinein schauen. Du bist deine eigene Gerechtigkeit, du bist dein eigenes Recht, du bist gerecht genug, dort zu sein, wo du bist.

Das bedeutet, dass du selbst dir gerecht werden darfst und die Schritte gehen darfst, um etwas zu verändern. Keiner hat Schuld an dieser Situation. Du möchtest da sein, wo du bist. Also ist es gerecht. Im Außen nach Gerechtigkeit also zu suchen macht erst einmal wenig Sinn, denn vorher darfst du dir selbst gerecht werden und dir das Gefühl geben, dass du dich gut behandelst. Letztenendes brauchen wir weniger als wir denken, also werde erst einmal den kleinen Glücksmomenten gerecht, bevor du die großen anastrebst.

Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Schuld

Schuld ist ein großes Thema in unserer Gesellschaft.

Wir geben tagtäglich anderen die Schuld für unsere eigenen inneren Themen.

Wenn du nämlich jemanden angreifst, ist es ein Thema in dir selbst.

Schuld basiert auf der Geschichte von über 2000enden von Jahren.

Es wurden Kriege geführt, es wurden Massenmorde begangen, Menschen haben sich bekriegt, Menschen waren unfair zueinander, Menschen haben sich Besitz genommen, der ihnen so nie zustand.

Wir werden in diese Welt hineingeboren und denken, alles normal, alles soll so sein. Aber dieses System ist irgendwann mal entstanden. Menschen haben es gestaltet. Menschen haben sich Dinge einfach genommen. Firmen haben sich gebildet und sich einfach etwas Genommen, was ihnen so nie zustand. Daraus wurde dann Geld gemacht. Massenproduktionen entstanden, weil wir mehr wollten. Dann kamen Bedürfnisse dazu, Süchte, noch mehr haben zu wollen.

Wenn man sich die Geschichte nämlich mal anschaut, kann man sich die Frage stellen, wo kommen all die Billionen Gelder eigentlich her. Sie wurden einfach gedruckt und haben sich dann irgendwie verteilt. Aber auch das System, entwickelt von Menschen. Wir haben allem einen Wert gegeben. Wir haben uns mehr und mehr von unserem eigentlichen Wesen entfernt. Wir haben im Außen nach und nach etwas gesucht, was uns erfüllt. Wir haben manifestiert, wie wir noch das und das ändern können und was wir brauchen, um das und das zu tun. Aber eigentlich waren es einfach wir selbst, die wir gesucht haben. Wir haben es nur vergessen.

Und wenn ich dir heute schreibe, dass wir an sich alle Schuld haben an der Vergangenheit. Denn wir waren alle mal alles. Wir waren Soldaten, wir waren Krieger, wir waren Prinzen, wir waren Prinzessin, wir waren Mörder, wir waren Gut und Böse, wir waren Licht und Dunkelheit, wir alle haben alles so aufgebaut , zerstört und wieder aufgebaut. Daher gibt es gar keinen Schuld jemanden zu geben. Denn wir alle haben dazu beigetragen, dass die Welt ist, wie sie ist.

Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Schuld

Und jetzt stelle ich dir eine Frage.

Wenn wir alle dazu beigetragen haben, wem wollen wir jetzt noch die Schuld geben?

KEINEM.

Denn genau das ist es. Unsere Seelen wollten all das durchleben. Sie wollten genau das lernen. Sie wollten dunkel sein, um Vergebung zu lernen.

Deshalb gibt es keine Schuld.

Die einzige Schuld liegt bei uns selbst, dass wir dies lernen wollten und irgendwann missverstanden haben.

In jedem Lebenseintritt haben wir es vergessen und uns wurde eine Welt gezeigt, die scheinbar so böse ist. Dabei haben wir als Kinder versucht zu zeigen, dass es anders geht und ist. Leider haben die Erwachsenen immer gesiegt. Sie haben ihre Erfahrungen weiter gegeben, sie haben uns mit ihren alten Konditionierungen und Gewohnheiten überlagert und so sind nach und nach die Ahnentemen weitergegeben worden. Es hat sich Leid und Schmerz entwickelt und die Vergangenheitsthemen mehr und mehr aufgebaut.

Und in dieser Schleife hängen viele fest. Es ist ein Kreislauf, der im Kreise verläuft.

Und auch hier wurden die Ahnentemen von Adam, Lilith und Eva weitergeben. Diese alten Gene schlummern in uns.

Und das männliche hat sooft gesiegt. Wer führt eigentlich den Krieg? Das YANG, das YING versucht immer wieder das Herz zu berühren.

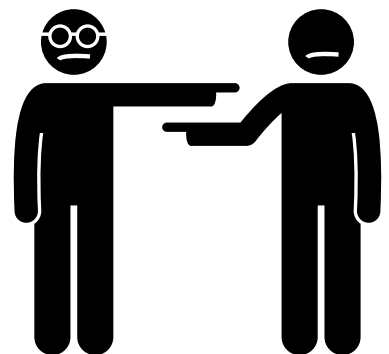
Es gilt die Mitte zu finden. Dies nennt sich endlich die Schuld zu vergeben.

Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Schuld

Wie kann man sich also von Schuld lösen?

- Nun es gibt nichts außer Licht. Das Universum und Gott hat nur Licht geschaffen.
- Schuld lässt sich lösen, indem du dir selbst vergebst und alle deine Süchte, Sünden und Bedürfnisse neutralisierst und ins Gleichgewicht bringst.
- Das Glück in dir selbst finden
- Die Liebe in dir selbst finden
- Den Glaube an dich selbst finden, kein Außen trägt zu deinem eigenen an dich zu glauben bei.
- Alles aufzuschreiben was dich jemals heruntergezogen hat und womit du dich selbst heruntergezogen hast. Dies verbrennen und ans Universum senden mit den Worten "Ich vergebe mir selbst" und ich bin trotzdem froh, all das gelernt zu haben, denn dies hat mich der Mensch werden lassen, der ich heute bin. Voller Schönheit, Dankbarkeit für alles was ich bin, was ich habe und vielleicht auch haben wirst.
- Keiner hatte Schuld dafür, dass ich mich so fühlen wollte.
- Mein Gehirn war stärker als ich, meine Gedanken waren stärker als ich, jetzt bin ich stark genug, um mich selbst zu stärken.
- Alles was ich im Außen suche, ist eine Fälschung meiner selbst.
- Es gibt keine Schuld, denn alles wollte ich lernen, denn meine Seele wollte fühlen was Schmerz und Leid ist, um dies sich selbst zu vergeben.
- Ich löse Schuld von mir, denn ich bin reine Liebe.
- Ich vergebe mir selbst.
- Ich liebe mich selbst.
- Ich liebe alle um mich herum.
- Ich liebe jedes Wesen auf diesem Planeten.
- Ich liebe die Natur.
- Ich liebe jedes Tier.
- Ich löse mich vom Außen und kehre zurück zu meinem wahren SELBST, meiner eigentlichen Seelenessenz. REINE LIEBE.



Ich war niemals Schuld. Ich wollte einfach nur lernen, was Dunkelheit ist.

Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Liebe

Was ist eigentlich Liebe?

Liebe ist das Heiligste auf der Welt. Das einzig Wahre. Sie trägt uns mit unserem Herz durchs Leben. Liebe ist, das auch du für dich das Heiligste bist. Du bist sehr heilig, göttlich, einzigartig und ein wunderschönes Unikat. Liebe ist ein komplexes Gefühl, das viele Facetten hat. Sie kann bedeuten, jemanden bedingungslos zu unterstützen, fürsorglich und mitfühlend zu sein. Liebe kann auch bedeuten, glücklich zu sein, wenn man Zeit mit jemandem verbringt, den man schätzt. Es ist ein Gefühl von Verbundenheit und Zuneigung, das uns menschlich macht. Liebe kann in vielen Formen erscheinen - romantisch, familiär, freundschaftlich - und sie bereichert unser Leben auf vielfältige Weise. Letztendlich ist Liebe etwas Schönes und Kraftvolles, das uns alle verbindet.

Liebe ist wirklich eine der stärksten Emotionen, die wir als Menschen erleben können. Sie kann so vielfältig sein und in unterschiedlichen Beziehungen und Situationen auftreten. Egal ob romantische Liebe, die das Herz zum Rasen bringt, die bedingungslose Liebe zwischen Eltern und Kindern oder die innige Verbundenheit zwischen engen Freunden - Liebe ist eine universelle Sprache, die uns alle miteinander verbindet. Sie gibt uns Kraft, Trost und Unterstützung in schwierigen Zeiten und lässt uns die schönen Momente des Lebens umso intensiver erleben. Möge die Liebe immer in unseren Herzen wohnen und uns daran erinnern, was wirklich zählt im Leben.



Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Liebe

Meine Definition von Liebe ist inzwischen sehr rein.

Es ist einerseits die Selbstliebe, aber dann wärst du im Egoismus gefangen. Liebe geht darüber hinaus und zwar jeden Menschen zu lieben, wie er in diesem Moment ist. Natürlich hat man auch mal Differenzen. Aber ich habe gelernt, sekundlich zu vergeben und die Emotionen, die uns manchmal überkommen einfach zu akzeptieren. Denn auch das ist Liebe. Emotionen in voller Fülle. Trotzdem sollte man sich danach reflektieren lernen und sich selbst eingestehen, ob es das WERT war und ob der andere vielleicht auch richtig argumentiert hat oder eben zu seinen Worten stehen. Alles darf auch ein paar Tage oder gar Wochen sacken, um dann aber wieder ins Gespräch zu gehen. Wir sind hier, genau auch diese Emotionen zu neutralisieren. Manchmal überkommen sie aber, was völlig in Ordnung ist.

Man sollte auch niemals alles hinnehmen, weil wir oft, die Schuld für die Emotionen des anderen, verantwortlich gemacht werden. Aber niemals hast du Schuld für das Gefühl des anderen. Aber du darfst verstehen, er oder sie hat seine Geschichte, seine Erfahrungen, seine Emotionen, seine Gedanken. Aber du solltest zu dem stehen, was du gesagt hast oder eben reflektieren, ob der andere eventuell auch einen guten Tip mitgegeben hat, der wiederum von dir bearbeitet werden darf. Alles passiert immer aus einem Grund. Entweder darfst du bei dir selbst schauen, welches Thema dich triggert oder du wirst genau aus solchen Konflikten, in deinem Selbstwert gestärkt, deine Grenzen zu kennen und auch aussprechen zu lernen. Denn diese solltest du haben. Ein NEIN sagen, ist völlig in Ordnung. Alles was sich wie ein NEIN anfühlt, sollte auch akzeptiert werden.



Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Liebe

Dann ist Liebe selbstlos. Du gibst anderen etwas, ohne etwas zurück zu verlangen. Egal wie groß der Wunsch wäre. Nein Liebe ist rein, selbstlos, bedingungsloses Geben, ohne zu nehmen. Sie ist gleichschwingend, auf Augenhöhe, sie ist gleichberechtigt, sie ist ohne Süchte, Gewohnheiten, Konditionierungen, sie ist Veränderung und Wachstum.

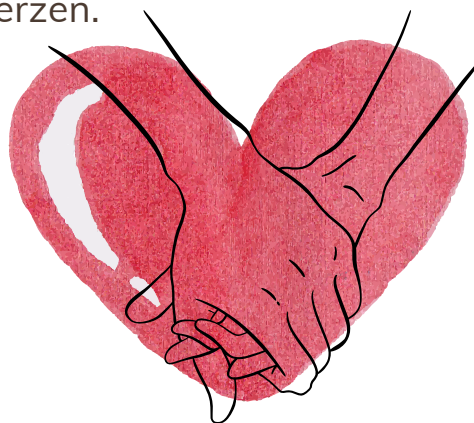
Sie lässt dich leicht werden, umso mehr du dich von all deinen Bedürfnissen und Süchten löst. Sie fühlt sich leicht an. Sie ist das Licht in dir, sie ist das REINE in dir, sie ist ein Gefühl von Freiheit und das im Inneren und Äußeren.

Sie ist deine Seelenessenz. Sie lässt dich gesund werden, weil du verstanden hast, dass nur die Seele in dir zählt. Dein Körper ist nur eine Hülle. Die einzige Liebe ist dein Lichtkörper. Deshalb löse dich vom Ideal Körper und sehe die wahre Schönheit in dir. Dein Inneres, dann verändert sich dein Äußeres automatisch.

Liebe ist fühlen aller Emotionen, die dich zur Reinheit führen. Wenn du die Liebe in dir gefunden hast und alles um dich herum liebst, wie Natur, Umwelt, Tiere, Menschen, dich selbst, dann gibt es kein Leid und Schmerz und Liebe ist einfach nur noch ein schönes Gefühl das ohne Verletzungen frei schwingt.

Dies bedarf dein Herz zu öffnen und einfach zu fühlen und zu vertrauen, dass alles für dich bestimmt ist, wie es sein soll.

Liebe ist Kontrolle, Sicherheiten loslassen. Liebe ist sich vom Boden zu lösen und zu fliegen wie ein Schmetterling. Frei und leicht und zu dir selbst zu stehen und das mit reinem Herzen.



Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Respekt

Was ist Respekt? Respekt ist, wenn du dich selbst respektierst, mit allem was dich ausmacht. Auch mit deinen Bedürfnissen gut umzugehen.

Aber immer aus dem Blickwinkel zu betrachten, ob es wirklich dein Bedürfnis ist oder des anderen.

Es ist ein Gleichgewicht in sich finden, zwischen dem was du fühlst und aber auch die der anderen.

Wenn du selbst für dich einsteht und dich selbst respektierst, bekommst du auch Respekt vom Außen. Du selbst bist der Spiegel dafür, wie viel Respekt du dir selbst schenkst, wo deine Grenzen liegen und inwiefern du zu dir selbst stehst.

Denke immer daran, du selbst bist dein Spiegel für die Außenwelt. Keiner möchte dir wirklich etwas Böses. Du darfst dies positiv betrachten, alles was du fühlst an Schmerz und Leid, ist das was du erleiden möchtest. Es soll nur deinen Selbstwert steigern. Sprich alles was du fühlst an Bedürfnissen, Süchten und sündhaften Verhalten, ist ein Thema in dir selbst.

Du hast den Spiegel in dir und vor dir. DICH SELBST.

Niemand hat Schuld an deinen Gefühlen, es dient lediglich dem Zweck, dass du dein Herz öffnest für diese wundervolle WELT voller Magie und Wünsche.

Du hast Lernaufgaben zu erfüllen, du selbst darfst entscheiden und dies Schritt für Schritt, welche du davon in diesem Leben auflöst. Wenn du sie ignorierst, kommen sie im nächsten Leben, manchmal auch mit Defiziten, wie körperlichen Einschränkungen.

Also wieviel Respekt hast du wirklich für dich in dir?

Es ist manchmal schwer anders zu sein, aber genau dies ist dein WEG.

Das Unikat zu sein, das du bist, das du fühlst, an das du glaubst. DU SELBST.

Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Einsamkeit

Es gibt keine Einsamkeit. Einsam bedeutet in gewisser Weise, dass du dich so fühlst. Alleine, ungeliebt, von Ängsten geprägt.

Ängste die größtenteils aus Verlustängsten entstanden sind. Verlust etwas zu Verlieren oder jemanden. Aus Verlust sind viele unserer Bedürfnisse entstanden. Wir haben Angst vor der Einsamkeit. Angst davor verlassen zu sein. Aber es ist nur ein Gefühl, es gibt keine Einsamkeit, denn du hast am Schluss noch immer dich selbst.

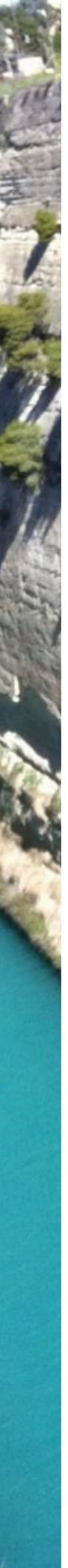
Denn du solltest dein eigener Lieblingsmensch werden. Deine beste Freundin, dein bester Freund. Du zuerst, dann die anderen. Am besten immer im Gleichgewicht. Also in der Mitte schwingend von Ying und Yang.

Einsamkeit, Verlustängste sind ein kindliches Thema. Entweder weil unsere Eltern selten da waren, wir uns dadurch ungeliebt gefühlt haben. Oft durften wir lernen, was es heißt jemanden zu verlieren, weil uns nie beigebracht worden ist, das wir Liebe sind und wir die Liebe in uns selbst finden dürfen. Einem Kind hätte dies ganz am Anfang klargemacht werden sollen. Das es, wenn es auf die Welt kommt, reine Liebe ist und das man für es da ist.

Wir geben allerdings unseren Kindern, all unsere eigenen Schuldthemen, Sorgen, Gewohnheiten und Konditionierungen weiter, sodass sich ein Kind falsch fühlt.

Es ist wichtig, dass wir unsere Kinder bestärken, dass sie genau richtig sind.

Das sie geliebt sind, das sie fühlen dürfen, das sie genau das was sie sehen, wahr ist. Denn so ist es. Nur weil viele in unserer Welt konditioniert sind, haben sie vergessen was drum herum ist und das diese Welt aus Bedürfnissen und Erfahrungen anderer geschaffen worden ist. Niemals war es das Bedürfnis jedes Einzelnen. Es ist eine Welt aufgebaut worden, auf Ängsten, schlechter Erfahrungen. Aber keine macht diese gleiche Erfahrung, nur anders. Angst ist das eigentliche Thema. Es gibt keine Angst. Es ist nur ein Gefühl in dir, was durch andere entfacht wird und wurde.



Bedürfnisse - Schritt für Schritt erklärt

Neid

Macht
Hass
Liebe
Sexuelle Neigungen
Besessenheit
Unterdrückung
Wertschätzung
Vertrauen
Schönheit
Gerechtigkeit
Unterstützung
Dazugehören
Austausch
Beitragen
Entwicklung
Wirksam SEIN
Leichtigkeit
Balance
Selbstbestimmt sein
Verbunden sein
Sicherheit
Entspannt sein
Respekt

MACHT:

Das Wort MACHT hat große Macht. Diese ist auch in den letzten 1000enden von Jahren entstanden. Männer haben sich über Frauen gestellt. Frauen über Männer. Ein Ungleichgewicht, resultiert aus Kindheitsthemen.

Es gibt ein wundervolles Buch - Die kleine Seele spricht zu Gott und genau dieses Buch verrät so viel über uns selbst.

Es geht um Verabredungen von Seelen, die uns helfen, Vergebung zu lehren und zu lernen.

Leider hat sich viel mehr unser Verstand in den letzten tausenden von Jahren über das HERZ gestellt, wo unsere Seelenessenz ihren Platz hat. Dies bedeutet, dass sich unsere Seelen vorgestellt hatten, Vergebung zu lernen und dann wieder zu erwachen.

Was ist die Schneewittchen-Methode?

When you've decided on your cover story, come up with a list of topics for your feature articles. This can range from interviews, product reviews, human interest pieces, and even lists. Think about what your audience would be interested in and get writing! Again, choose engaging photos and graphics to accompany your words, as these also help catch your audience's eye.

After writing all your articles and adding them to your layout, list down all the titles to set up your table of contents. You can add a brief description for each article or keep it simple and paste the feature titles on the page. Don't forget your page numbers too!



Subheadings break the monotony of long articles:

- 1 Choose a topic that interests you. It can be anything from fashion and beauty to travel and the news.
- 2 Once you have your overall theme, you can start brainstorming the content.
- 3 Just starting? Design a memorable masthead with an equally memorable name.

02

Tue das was dich glücklich macht, niemals das was andere wollen.

Think about what your audience would be interested in and get writing! Choose engaging photos and graphics to accompany your words, as these also help catch your audience's eye.

Most magazines feature a full-page advertisement, which you're also welcome to do. Why not partner with a local business and feature their products? Not your style? Simply include some contact information and tell your audience how to reach you. Add your social media handles, email, or even any publication information you think they'd be interested in. You can even just extend your cover photo to keep things clean and simple.

A magazine can be a great way to reach your audience and communicate your message to the world. With great, curated content, yours can be a bestseller in no time.





03

Set Time for Work + Fun

“

Think of a compelling feature for your cover story. This will be what draws your audience in. Make sure that you have accompanying visual content that catches the eye.



A magazine is a periodical publication, which can either be printed or published electronically. It is issued regularly, usually every week or every month, and it contains a variety of content. This can include articles, stories, photographs, and advertisements.

After writing all your articles and adding them to your layout, list down all the titles to set up your table of contents. You can add a brief description for each article or keep it simple and paste the feature titles on the page. Don't forget your page numbers too!

To create your own, choose a topic that interests you. It can be anything from fashion and beauty to travel and the news. Once you have your overall theme, you can start brainstorming the content. Design a memorable masthead with an equally memorable name. This goes on the cover and sets up the branding for your magazine. What style are you going for? Is it playful? Classic? Bold?

“

*Die kleine Seele in dir, die Vergebung
lernen wollte.*

*Sie wollte fühlen, was Dunkelheit
bedeutet, um dann wieder Licht zu
werden.*

-VIVIAN SELLIN



Introduce the next section with a subheading

n deinen Gedanken. Was machst du dann mit all deinem Geld? Ja das ist was unsere Seelen, seit tausenden von Jahren lernen wollten.

Es gibt ein wundervolles Buch - Die kleine Seele spricht zu Gott und genau dieses Buch verrät so viel über uns selbst.

Es geht um Verabredungen von Seelen, die uns helfen, Vergebung zu lehren und zu lernen.

Leider hat sich viel mehr unser Verstand in den letzten tausenden von Jahren über das HERZ gestellt, wo unsere Seelenessenz ihren Platz hat. Dies bedeutet, dass sich unsere Seelen vorgestellt hatten, Vergebung zu lernen und dann wieder zu erwachen.

Aber das Erwachen hat bei nur einigen funktioniert, weil dann der Mensch nach und nach Süchte entwickelt hat und diese nach und nach weitergetragen wurden. Man darf sich dies wie einen Dominoeffekt vorstellen. Und dieser Dominoeffekt hat zu dieser Welt geführt, dass inzwischen ein System geschaffen worden ist, wo das Geld über dem Menschen steht. Wir haben uns so sehr in unserer eigenen Stärke und Größe herunterdrücken lassen, dass wir uns in einem Irrgarten von Süchten, Zwängen, Kontrollen, Sicherheiten und Bedürfnissen befinden. Was wir aber eigentlich suchen ist, dass wir uns sicher fühlen und zwar unsere inneres Kind. Ja dies möchte einfach sicher sein.

Dies darf sich sicher fühlen, wenn wir ihm Sicherheit geben. Aber diese Sicherheit ist Zusammen SEIN, Unterstützung, Freiheit, Freiwilligkeit, Unabhängigkeit, Erholung, Frieden, Geborgenheit, Ehrlichkeit, Aufmerksamkeit, Einfühlung, Respekt und viele Bedürfnisse, die wir noch so inne haben. Alle Bedürfnisse zusammen sind innerer Frieden.

Dieser innere Frieden kann aber nur geheilt werden und dem inneren Kind gegeben werden, wenn wir dem Wunsch unserer Seele nachkommen, alles was uns passiert ist, zu vergeben und aus der Vergangenheit zu lernen, diese hinter uns zu lassen, im Hier und Jetzt leben und gemeinsam von einer schönen Zukunft träumen und sie auch zusammen gestalten.



Additional Resources



Books, Online
Course, etc.

This is where you can provide readers with additional resources to further help them.

Books, Online
Course, etc.

This is where you can provide readers with additional resources to further help them.

Books, Online
Course, etc.

This is where you can provide readers with additional resources to further help them.

Books, Online
Course, etc.

This is where you can provide readers with additional resources to further help them.

Conclusion and Next Steps

A magazine is a periodical publication, which can either be printed or published electronically. It is issued regularly, usually every week or every month, and it contains a variety of content. This can include articles, stories, photographs, and advertisements.



To create your own, choose a topic that interests you. It can be anything from fashion and beauty to travel and the news. Once you have your overall theme, you can start brainstorming the content.

[REGISTER NOW](#)

This space can be used to share a pull-out quote or to highlight important ideas. You can also share links to your website or social channels, so the readers will know how to reach you.



hello@reallygreatsite.com
www.reallygreatsite.com