

BEST SELLER BOOK

# SEIN



VIVIAN SELLIN

BE THE BUTTER OF YOUR LIFE

# Inhaltsverzeichnis

**1** Was ist SEIN?

**2** Bedürfnisse

**3** Süchte

**4** Das Männersystem

**5** Frieden in dir



## Kapitel 1 - Was ist SEIN?

**Alles was du im  
Außen suchst ist  
eine Fälschung  
deiner selbst!**







# Kapitel 1 - Was ist SEIN?

Alles was du im Außen suchst ist eine Fälschung deiner selbst. Was meine ich damit, genau so wie es da steht. Wir versuchen im AUßEN eine Erfüllung zu suchen, jemand der uns sagt, wie wir vielleicht sein könnten, jemand der uns Bestätigung gibt, dass wir gut sind, wie wir sind. Aber all das wird dich kein Stück erfüllen. Du darfst lernen, die Erfüllung in dir selbst zu spüren, zu fühlen und dann auch umzusetzen. Es ist ein langer Weg dorthin, aber es lohnt sich. Kein Mensch da draußen, kann dir sagen, wie du zu sein hast, auch wenn uns dies in Kindertagen sooft auferlegt werden möchte. Im Erwachsenenalter erkennst du vielleicht selbst, ob es dich überhaupt erfüllt? Ständig wird dir vom Außen gesagt, sei so, sei so oder so. Nein, die wahre Erfüllung ist, dass du glücklich mit dir bist und das im Hier und Jetzt. Denn es gibt nur das HIER und JETZT. Es gibt kein gestern, es gibt kein Morgen, es gibt genau diesen Zeitpunkt. Leider werden wir viel zu viel vom Außen abgelenkt, um genau zu dieser Erkenntnis zu kommen. Deshalb lade ich dich ein, einfach mal dir einen stillen Moment der Ruhe zu gönnen und darüber nachzudenken, wer du sein möchtest oder was SEIN für dich bedeutet? Was wäre, wenn du einfach du SEIN kannst. Was ist, wenn du einfach so bist, wie du geschaffen wurdest. Ganz wunderbar, einzigartig, ein Unikat, ein Individuum das es kein zweites Mal auf dieser Welt gibt. Ja so ist es. Noch nicht einmal eine scheinbare Kopie kann dich ersetzen. Keiner kann dies. Denn du bist du und ich kann nicht du sein, weil ich sehe schon anders aus als du. Jeder hat einzigartige Merkmale, einzigartige Gaben, einzigartige Eigenschaften zu fühlen, jeder lehrt uns unterschiedlich, weil wir alle auf unterschiedlichen Wegen unterwegs sind. Und weißt du was, dass ist auch gut so, denn sonst würden wir ja gar nicht lernen und auch nicht voneinander. Das macht uns alle einzigartig. Jeder Mensch gibt uns etwas auf unserem Weg mit, an dem wir wachsen dürfen, Blockaden lösen dürfen, aber auch immer wieder fühlen dürfen, dass wir vollkommen sind, so wie wir geschaffen wurden.

Für mich ist SEIN, einfach ich, so wie ich geschaffen worden bin, so wie ich fühle, so wie ich denke, so wie ich mich bewege, so wie ich aussehe, wunderschön und ein Unikat das es kein zweites Mal gibt. Ich möchte dich inspirieren SEIN zu dürfen und dir von niemanden sagen zu lassen, dass du nicht genug bist. DAS bist du, genau jetzt, in diesem Moment. DU.





# Kapitel 2 - Bedürfnisse

Unsere Bedürfnisse spielen eine große Rolle, wenn es um das SEIN geht. Wir dürfen verstehen, dass jeder Mensch zu unterschiedlichen Zeiten anders fühlt. Doch hat jeder Mensch die gleichen Bedürfnisse.

Bedürfnisse lernen wir schon sehr früh. Leider werden uns auch negative sehr früh in die Wiege gelegt, die sich über Jahrzehnte durch unsere Ahnenlinien ziehen. Aber es sind selten unsere.

Wir kommen mit reiner Liebe auf die Welt. Nun haben wir uns aber eine Welt geschaffen, die auf einem System basiert, in welches wir nur als Kopien passen. Die Individualität wird sehr früh unterdrückt, da die Menschen um uns herum es ebenso gelernt haben.

Als Kind sind wir noch so frei, ohne denken, einfach machen, einfach fühlen, einfach hinfallen, einfach ausprobieren, einfach tun, einfach mutig sein. Dann werden wir in ein System gepresst, was auf Fehlern, Leistung, Macht, Neid, Sicherheit, Angst und Hass basiert. Natürlich gibt es auch viel Positives zu erfahren. Doch kommen wir in die Schule, werden wir darauf geschult, das es falsch ist Fehler zu machen. Uns wird selten gesagt, cool du hast ganz viel richtig gemacht. Dann werden wir auf IQ Basis beurteilt. Schon früh wird das eigentliche Wissen in uns, unterdrückt. Denn alles Wissen steckt bereits in uns. Es wird nur leider sehr früh unterdrückt. Wenn wir verstehen, dass unsere Seele bereits viele Leben vorher auf dieser Welt war und alles Wissen aus diesen Vorleben mitbringt und wir genau dies fördern würden, dann würden wir verstehen, dass genau dieses Potenzial gefördert werden sollte. Wir lernen in der Schule vieles, was wir später selten benötigen. Es wäre doch schön, wenn wir viel mehr fürs Leben lernen würden und zwar uns selbst zu verstehen und alles alte Wissen weitergeben.

**Bedürfnisse**

**kommunikation**

**reflektion**

**fühlen**

**wahrnehmung**

**berührungen**

**zeichen deines Körpers**





# Kapitel 3 - Süchte **Süchte alle**

Der Mensch hat mit der Zeit viele Süchte entwickelt. Süchte die es aufzulösen gilt, um wieder Frieden auf dieser Welt zu schaffen. Viele Süchte sind entstanden, aus geprägten Kindheitsthemen.

So fängt der Neid bereits schon sehr früh an. Dies ist so, weil Eltern den Neid ihren Kindern widerspiegeln. Wir geben unseren Kindern all das mit, was wir selbst selten haben durften, sei es aus Geldmangel oder weil es zu dieser Zeit einfach wenig gab. Inzwischen sind wir in einer Welt angekommen, wo wir einen Überfluss an Spielzeugen und so viel mehr haben. Das heißt, Eltern kaufen ihren Kindern oft genau dies, was sie selbst hätten haben wollen. Kinder werden damit überschüttet, was sie selbst nie hatten. Aber wisst ihr was, all das sind Liebesersätze. Alles was wir im Außen kaufen, sei es Schokolade, Spielzeug, Kissen, Teppiche, alles gefühlte Kuscheleinheiten und ein Stück Zuführung von Liebe. Dies resultiert dadurch, dass wir selten die Liebe erhalten haben, die wir als Kinder erfahren hätten sollen. Durch die Schaffung des Arbeitssystems waren und sind unsere Eltern oder ihr als Eltern selten für ihre Kinder da, genau dann, wenn sie sie brauchen. Außerdem dürfen Kinder in ihrem SEIN bestärkt werden. Also auch unsere Kinder können sich Liebe selbst geben. Nur das können sie erst, wenn auch deren Eltern sich selbst lieben. Da uns aber schon seit Jahrzehnten vermittelt wird, dass wir selten gut genug sind, also unser System auf Fehlern und Leistungen basiert, ist diese bei vielen Menschen sehr gering. Demnach fehlt es uns oft an Selbstwert, Selbstliebe, Selbststärkung, Selbstbewusstsein und das Gefühl von glücklich sein. Wir streben oft danach perfekt sein zu müssen. Aber nein, wir wurden schon vollkommen geschaffen. Nur das System hat es geschafft, dass wir uns selbst dies wenig glauben beziehungsweise diesem Glauben schenken. Dabei sind wir vollkommen auf die Welt gekommen, als Unikate, einzigartig, wundervoll und als Individium. Unsere Freiheit unserer Gedanken wird früh unterdrückt und das lässt uns schlecht fühlen.

Dies alles hat damit zu tun, dass wir Menschen verstehen dürfen, dass wir zwar als Mensch auf die Welt kommen, uns aber eine Seele zugeteilt wird und diese Seele hat für sich beschlossen, VERGEBUNG zu erfahren. Bedeutet wir haben ebenso entschieden in ein Leben zu treten, wo wir auch Dunkelheit fühlen dürfen, aber um zu verstehen, dass wir dies irgendwann wieder vergeben dürfen.



## Kapitel 3 - Süchte

Sprechen wir also von unseren Süchten und Bedürfnissen.

Und jetzt möchte ich dir die Welt der Spiegel kurz erläutern. Denn alle Bedürfnisse, die du dir selbst geben könntest, werden dir vom AUßEN gespiegelt, die du dir eben selten gibst, weil du es anders gelernt hast. Wir lernen nur das Außen kann uns alles erfüllen, nein du selbst kannst dir alles selbst zuerst geben und das ist SELBSTLIEBE. Dann bist du aber immer noch im Egoismus, dann gilt es das Außen ebenso mit diesen Bedürfnissen gleichwertig zu behandeln. Genau richtig gelesen. Behandle andere so, wie du selbst behandelt werden möchtest. Du bist der Spiegel für deinen gegenüber und andersherum.

Neid:

Neid ist entstanden, weil früher es weniger gab und nun noch mehr. Wir dürfen aber verstehen, dass wir dies null 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?





# Kapitel 3 - Süchte **Süchte alle**

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 soviel 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 Gemeinschaft, 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 gemeinsam gestalten.







# Kapitel 4- Das Männersystem

Ego  
stoizismus  
macht  
lobby  
regeln  
unterordnung  
herzöffnung  
zeit  
angst  
Liebe







*Kapitel 5 - Frieden in dir*  
**Frieden schaffen wir im außen nur,  
wenn wir innerlich Frieden mit uns  
schließen**

**Wut auf Kindheitsthemen**

**Schutz**

**Sicherheiten**

**falsch verstandene Zeichen**

**spiegel 🙏**

**Back to the roots- das Alte loslassen  
selbstwert**

**wir sind alle Familie**

**Karmische Verstrickungen**

**Lernaufgaben**

**vergebung**

**bewusstsein**



