



# Hilfreiches für diese Zeit

eine Zusammenfassung von Christine Werner

Im Nachfolgenden findest Du eine kleine Zusammenstellung von Dingen, die Dir helfen können durch turbulente Zeiten leichter und mit Freude zu gehen. Sieh es als eine Art Erinnerung, die Du jederzeit nutzen kannst und nimm Dir das Beste raus.

Wer eine Abkürzung nehmen möchte, bekommt hier die wichtigste Botschaft vorweg:

Entscheide Dich immer wieder für die Liebe.

## ***Du bist hier, weil Du hier sein wolltest***

Es ist immer leicht zu sagen, wenn die Dinge nicht so laufen, wie wir sie uns vorstellen und wir uns im Chaos und herausfordernden Momenten wiederfinden, dass wir uns das nicht ausgesucht haben. Ich möchte Dich daran erinnern, dass Du es Dir auf der seelischen, unbewussten Ebene ausgesucht hast, genau zu dieser Zeit, auf diesem Planeten und an diesem speziellen Ort zu sein. Alles im Leben dreht sich immer um **emotionale Erfahrungen**. Deine Seele wußte genau, dass Du diese Abenteuer miterleben wolltest und Du stark genug bist alles zu meistern.

## ***Schöpferbewusstsein***

Du bist kein Opfer der Umstände. Wir alle sind Schöpfer und Mitschöpfer. Genauso wie Du entschieden hast zu dieser Zeit inkarniert zu sein, erschaffst Du Deine Lebensumstände immerzu mit. Dich daran zu erinnern, hilft Dir aus der Opferrolle und damit aus der Starre und Ohnmacht herauszukommen. **Du übernimmst das Ruder** und entscheidest, was Du für Dich willst und wie Du mit gegebenen Situationen umgehen möchtest. Deine Werkzeuge sind Deine Gedanken und Gefühle, die Deine persönliche Realität erschaffen.

## ***Spielerisch betrachten***

Eine sehr gute Möglichkeit sich aus der Ernsthaftigkeit einer Situation zu befreien, ist die Adlerperspektive einzunehmen und die Dinge spielerisch zu betrachten. Im Großen und Ganzen ist es ein gewaltiges, kosmisches Spiel, das wir hier alle erleben. Am Ende Deines Lebens wirst Du über viele Dinge, die für Dich todernst erschienen, schmunzeln. Alles geht vorbei. **Eine Situation spielerisch zu betrachten**, nimmt die Ernsthaftigkeit und damit die Angst und den Stress raus und eröffnet Dir die Möglichkeit andere Perspektiven und damit neue Lösungen zu finden.

## ***Nichts kann Dir wirklich passieren***

Erinnere Dich daran, dass Du mehr bist als nur Dein Körper. **Du bist unendliches Bewusstsein**, unendliche Seele. Oder anders ausgedrückt: nichts kann zerstört werden, da alles letztlich Energie ist und diese nur andere Formen annimmt. Unsere Urangst ist es, dass wir ausgelöscht werden und wir nur dieses eine Leben haben. Unendliches Bewusstsein kann man nie zerstören. Du wirst wieder und wieder kommen.

## ***Dein Energieniveau***

Herausfordernde Zeiten zerran an unserer Energie. Oft sind es nicht die Aktivitäten im Außen, sondern die ganzen belastenden Gedanken, Sorgen und Ängste, die uns die Energie nehmen. Unterschätze dies nicht und spiele energiezerrende Atmosphären - gerade zwischenmenschlicher Natur - nicht herunter. Wir alle haben ein sehr gutes, natürliches Gefühl dafür, was uns Energie raubt. Diese brauchst Du gerade jetzt mehr als zuvor. **Checke Dein Energieniveau regelmäßig**, frage Dich „Wie voll ist mein Akku gerade?“. Und dann lade Dich auf. Vermeide, wo es nur geht Energiefresser, trenne Dich womöglich von ihnen, ruhe Dich mehr als sonst aus und mache mehr denn je Dinge, die Dir gut tun.

## ***Nachrichten konsumieren***

Konsumiere Nachrichten nur, wenn Du zentriert bist. Nachrichten sind in der Regel darauf aus, neue, schreckliche Dinge zu verkünden, die mit dem eigenen Leben oft gar nichts zu tun haben. Zum anderen halten Dich die ganzen Geschichten in einer niedrigen Schwingungsfrequenz, nämlich die der Angst. Wenn Du niedrig schwingst und Bilder von Horrorszenarien im Kopf hast, ist es schwierig als Schöpfer etwas Schönes, Positives zu erschaffen. Schalte also einfach ab oder konsumiere nur, wenn Du zentriert und achtsam bist. **Wir sind Schöpfer** und dürfen darauf achten, was wir in unser Bewusstsein ziehen - es wird schließlich zu unserer Realität.

## ***Wieder aufs eigene Herz hören***

Wir werden tagtäglich mit Informationen und Meinungen überflutet und sind dadurch verwirrt. Wir alle haben mehr oder weniger gelernt, mit unserem Verstand die Dinge verstehen und regeln zu wollen. Der Kopf ist ein wunderbares Werkzeug, erfasst aber nur Bruchteile und lässt uns in komplexen Situationen verwirrt dastehen. Unser Herz erfasst das Gesamtbild beziehungsweise das Wichtige im Nu. Die Wahrheit findest Du zudem nur in Deinem Herzen. **Höre auf Dein Herz** und folge ihm, es ist Dein zuverlässiger Wegweiser.

## ***Schöne Dinge machen***

In herausfordernden Zeiten ist es besonders wichtig, gut für sich zu sorgen und schöne Dinge zu machen. Wie auch immer die äußeren Umstände aussehen mögen, Du kannst immer etwas finden, das Dir Freude macht und Deine **Schwingung wieder anhebt**. Höre hochschwingende Musik, tanze, nimm ein ausgiebiges Entspannungsbad, gehe in die Natur. Dadurch kommst Du ins Jetzt und wieder bei Dir selbst an. Selbst mit dem Geist kannst Du Dich in die Freude einklinken: denke an schöne Erinnerungen, Momente der Freude, die Du erlebt hast, an Situationen, in denen Du herrlich gelacht hast. Was immer es auch ist, was Dein Herz zum Klingen bringt, tue es!

## ***Liebe statt Angst wählen***

Es gibt nur zwei zentrale Kräfte in unserem Leben: Liebe und Angst. Liebe ist das, woraus wir alle im Kern bestehen und woraus das ganze Universum beschaffen ist. Angst ist vereinfacht ausgedrückt der Teil von uns, der noch nicht weiß, dass er Liebe ist. Gerade in Zeiten, wo die Angst so übermächtig scheint, entscheide Du Dich für die Liebe. Den Weg der Angst zu gehen, führt immer in die Sackgasse und macht unglücklich. **Entscheide Dich für Liebe** und Du wirst sehen, wie Dein Leben und Dein Umfeld anfängt zu erblühen.

## ***Angst in Liebe umwandeln***

Der Schlüssel zur Umwandlung von Angst in Liebe ist es, die Angst anzunehmen statt sie wegzudrücken. Wann immer Du Angst verspürst, Du Schmerzen hast, ein Unwohlsein oder Stress empfindest, stecken dahinter verurteilende Gedanken. Beispiele: „Es darf so nicht sein! Ich bin nicht gut genug dafür. Ich schaffe es nicht.“ An diesen Gedanken hängt die Emotion der Angst dran. Schreibe Deine Gedanken zu einer Situation ungefiltert auf. Danach schreibst Du jeden dieser belastenden Gedanken in die „Darf“-Form um. Beispiele: Es darf so sein! Ich darf nicht genug dafür sein. Ich darf es nicht schaffen.“ Wenn Du aufschreibst, was alles sein darf und die **Angst fühlst, transformiert sie sich in Liebe**. Dann wandelt sich Schmerz in Freude und aus Unsicherheit, Hoffnungslosigkeit wird Sicherheit und Zuversicht.

## **Loslassen**

Es geht im Leben immer darum, alles Unliebsame anzunehmen und loszulassen. Nun stellt sich allerdings die Frage „**Wie lasse ich los?**“. Ich möchte hierzu einen einfachen Weg aufzeigen. Loslassen geht im Grunde immer durch das Fühlen der unangenehmen Gefühle, die eine ungewollte Situation mit sich bringt. Indem wir uns unsere Gedanken zu der unliebsamen Situation oder Sache bewusst machen und diese in „Darf“ umformulieren, sind wir mitten im Loslassen. „**Darf**“ lautet das Zauberwort! Wenn Du das, was Dich am meisten stresst und ängstigt, annimmst, indem Du sagst und fühlst „Es darf sein, dass...“ oder „Ich darf/Er darf/Sie dürfen...“, dann wandelst Du die Energie der Angst in Liebe um. Du wirst frei. Dann fällt alles an seinen natürlichen Platz. Du kommst in Deine Mitte und wirst ganz.

*Anmerkung: Die beiden letzten Abschnitte befassen sich mit dem Thema Transformation. Wenn Du mehr über das Annehmen und Loslassen erfahren möchtest, findest Du im Internet unter „Gib auf! Methode“ hilfreiche Informationen.*

## **Verurteile Dich nicht, wenn Du down bist**

Niemand ist immer gut drauf, zuversichtlich oder meistert schwierige Situationen sofort. Wenn Du Dich gerade nicht hochschwingen kannst trotz Deines Wissens, trotz der ganzen Werkzeuge, die Dir zur Verfügung stehen, entspanne Dich. Manchmal möchte die Seele in einem Tief sein - erinnere Dich, es geht immer um emotionale Erfahrungen - und nimmt sich dafür ihre Zeit. **Auch das geht wieder vorbei.** Hier gilt ebenso „Gib auf!“ (Beispiele: „Ich darf fertig sein. Ich darf traurig sein.“) beziehungsweise das Annehmen dessen, was gerade ist. Jedes Down lässt uns tief abtauchen, in uns tief reinschauen und dann tauchen wir wieder auf - mit noch mehr Weisheit und Stärke.

## **Die Zukunft positiv visualisieren**

Wir sind machtvolle Schöpfer und die Visualisierung ist eines unserer stärksten Werkzeuge. Wir übernehmen das Ruder, indem wir uns entscheiden, was wir für uns wollen und wie wir leben wollen. Wie willst Du Deine Zukunft sehen? Wie willst Du die Zukunft der Menschheit sehen? Baue Dir **glänzende Bilder für die Zukunft**, die Dich beflügeln, tauche immer wieder ein in die Gefühle, die daran geknüpft sind. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Das tut Dir gut und hebt Deine Schwingung an. Das, was wir selbst in uns fühlen und sehen, wird zu unserer Realität beziehungsweise Zukunft.