

BLOCKADEN LÖSEN

UND

ZIELE ERREICHEN

MIT AFFIRMATIONEN



SABINE FELS

Sabine Fels

Blockaden lösen und Ziele erreichen mit Affirmationen

Mit mehr als 777 positive Bestärkungen für nachhaltige Erfolge, liebevolle Beziehungen, exzellente Gesundheit, wachsenden Wohlstand und spirituelle Entwicklung

Edition GLÜCKSTERNE
Energien für dein bestes Leben

Lichtdiamant-Verlag

Impressum

Die in diesem Buch vorgestellten Techniken ersetzen weder ärztlichen Rat und ärztliche Hilfe noch Psychotherapie. Eine Haftung der Autorin und des Verlages für etwaige Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder Missbrauch der Affirmationen und weiterer Übungen ergeben, ist ausgeschlossen. Es werden keine Heilversprechen gegeben.

Blockaden lösen und Ziele erreichen mit AFFIRMATIONEN

Mehr als 777 positive Bestärkungen für nachhaltige Erfolge, liebevolle Beziehungen, exzellente Gesundheit, wachsenden Wohlstand und spirituelle Entwicklung

Edition GLÜCKSTERNE - Energien für dein bestes Leben

ISBN 978-3-945485-27-9

© 2020 Lichtdiamant-Verlag, Essen

Einbandgestaltung: Sabine Fels
Bildrechte: Masson/Shutterstock.com

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, der fotomechanischen oder vertonten Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

INHALT

Mit den Glückssternen in ein erfülltes Leben 7

Den Selbstboykott erkennen 8

So wirken Affirmationen 11

Aufräumen mit Vorurteilen 13

GLÜCKSSTERNE für alle wichtigen

Lebensbereiche 18

Die Macht unterbewusster Glaubenssätze 23

Unterbewusste Glaubenssätze 23

Belastende Glaubenssätze aus der Kindheit lösen 24

Belastende Glaubenssätze aus seelischen Verletzungen lösen 28

Anleitung: So löst du deine Blockaden und fühlst dich fantastisch 30

Selbstgesteckte Ziele erreichen 35

Anleitung: Hol dir Rückenstärkung, um dein Ziel zu erreichen 37

Wie du die 777 GLÜCKSSTERNE anwendest 43

Wie du Affirmationen erfolgreich umsetzt 46

Nutze alle deine Sinne 46

Klopfe mit deinem GLÜCKSSTERN 51

Entspanne dich 53

Übe regelmäßig 58

Werde kreativ 58

Setze unterschwellige Botschaften ein 58

Wie du jede Affirmation passend zu deinem Ziel formulierst 60

Benutze einen bewährten Türöffner 61

Setze einen Blockadelöser ein 63

Verbinde dich mit der nahen Zukunft 64

Verneinen, um zu bejahen 65

Verstärke deine Kraft 67

777 GLÜCKSTERNE leuchten für dich 72

Affirmationen für Fortgeschrittene 202

Liste mit positiven Eigenschaften 202

Vier Booster für noch mehr Erfolg 208

Booster: Stärken stärken 209

Booster: Wachstum fördern 210

Booster: Intuition einsetzen 210

Booster: Wünsche erfüllen 211

Die drei Power-Regeln für Affirmation 213

Sieben Tipps, um deine Ziele zu erreichen 215

WEITERE KRAFTQUELLEN & KONTAKT 218

ÜBER MICH 219

BÜCHER & MEHR 221

RAUM FÜR DEINE NOTIZEN 223

Mit den Glückssternen in ein erfülltes Leben

Nimm dir einen Moment Zeit für dich. Atme einmal tief ein und langsam aus. Schließe für einen kleinen Moment die Augen. Spüre in dein Herz und frage dich: Was treibt mich in meinem Leben an? Was möchte ich gerne erreichen? Für welches Ziel bin ich bereit, fast alles zu tun? Für welchen Herzenswunsch lohnt es sich zu leben?

Öffne die Augen, nimm dir einen Stift und schreibe deine drei wichtigsten Herzenswünsche hier in dieses Buch oder auf ein Blatt Papier:

- 1.
- 2.
- 3.

Bist du 100 % davon überzeugt, dass du diese Ziele erreichen wirst? Fühlst du dich voller Energie, wenn du an sie denkst? Bist du motiviert, heute noch etwas zu tun, um sie zu verwirklichen?

Sagst du ehrlich und voller Überzeugung und ohne jede Einschränkung Ja und bist bereit zu handeln, dann brauchst du dieses Buch nicht.

Möglicherweise regt sich ein kleiner oder größerer Zweifel in dir, ob du diese Ziele erreichen wirst.

Schau dir diese Zweifel genau an. Vielleicht denkst du:

- Es hängt von meinem Glück ab, ob ich mein Ziel erreichen werde.
- Vielleicht bin ich nicht so gut, wie die anderen.
- Ich weiß nicht, wie das geht.
- Ich traue mir das nicht zu.
- Ich habe das nicht verdient.

Erkenne, welche Hindernisse dich davon abhalten, deine Vision von deinem besten Leben umzusetzen. Mit diesem Buch möchte ich dir konkret zeigen, wie du durch den richtigen Einsatz von Affirmationen innere und äußere Blockaden überwinden kannst. Mach dir bewusst, welche Ziele dich wirklich glücklich machen.

Den Selbstboykott erkennen

Obwohl wir eigentlich wissen, was sich das Herz wünscht, boykottieren wir uns auf einer unterbewussten Ebene. Aus diesem Grund gehen wir manchmal den Weg, der uns von unserem Ziel fortführt.

Schauen wir uns das an einigen Beispielen genauer an:

- **Rita** möchte gerne einen Job, in dem sie richtig erfolgreich sein könnte. Doch sie bewirbt sich nicht auf eine passende Stelle in der Nachbarstadt. Ihr inneres Programm heißt: *Die anderen sind besser als ich. Ich sollte bescheiden und dankbar sein, dass ich meinen Job überhaupt habe.*

- **Gerd** spricht darüber, mit dem Rauchen aufzuhören und zündet sich dabei die nächste Zigarette an. Sein inneres Programm besagt: *Ich bin zu schwach, um aufzuhören.*
- **Tobias** möchte sich gerne mit einem Webshop selbstständig machen. Voller Begeisterung liest er ein Buch nach dem anderen. Bisher hat er es nicht geschafft sich einen Gewerbeschein zu besorgen und loszulegen. Sein inneres Programm hält ihn auf: *Ich traue mich nicht, dieses Risiko einzugehen. Ich habe Angst zu versagen.*
- **Renate** träumt davon, nach Indien zu reisen, um den Himalaya zu erleben. Immer wieder verschiebt sie die Reise. Ihr inneres Programm schwächt sie: *Es ist eine Verschwendung so viel Geld nur für mich auszugeben.*
- **Rangar** hat viele Dates mit Frauen. Doch nie ist die richtige dabei, obwohl er sich eine erfüllte Partnerschaft so sehr wünscht. Sein inneres Programm besagt: *Ich habe Angst, verletzt zu werden, deshalb ziehe ich mich schnell wieder zurück.*

Innere Blockaden haben weitreichende Auswirkungen. Statt die Energie in die Umsetzung des Herzenswunsches zu investieren, gewinnen unproduktive Gedanken und Gefühle die Oberhand:

- Projekte werden immer wieder verschoben. Es entsteht der Eindruck, keine Zeit dafür zu haben.

- Es sind immer die anderen schuld, wenn der Wunsch nicht umgesetzt werden kann.
- Es herrscht der Glaubenssatz vor, dass Leben sei ungerecht.
- Passiv wird darauf gewartet, dass sich die Umstände ändern. Irgendwann gäbe es schon bessere Gelegenheiten.
- Lustlosigkeit, Unruhe oder Getriebenheit ziehen sich durch den Alltag und blockieren den Weg.
- Es herrschen unterschwellige Gefühle von Traurigkeit oder Aggressivität. Der Wille konstruktiv zu handeln ist erlahmt.

Die Ursachen der Blockaden liegen oft in der eigenen Lebensgeschichte begründet. Auch wenn du die Vergangenheit nicht ändern kannst, ist es möglich, in der Gegenwart neue erfolgsorientierte Entscheidungen zu treffen.

Veränderst du deine innere Welt mit ihren Gedanken, Gefühlen, Glaubenssätzen und eingefleischten Verhaltensweisen, verändern sich auch deine äußeren Lebensumstände.

Glaubst du an dich selbst, an deinen Erfolg und an dein Liebesglück? Wenn du davon überzeugt bist, dass du es verdienst im Wohlstand zu leben, spiritueller erfüllt zu sein und geliebt zu werden, dann wird sich dein Leben in diese

positive Richtung entwickeln können.

So wirken Affirmationen

Ich zeige dir, wie du durch den Einsatz von Affirmationen deine inneren Blockaden auflöst und deine Ziele meisterst. Affirmationen sind positive Bestärkungen. Mit ihnen erhältst du eine kraftvolle Unterstützung, um dein bestes Leben zu entfalten.

Hier sind einige Beispiele:

- Ich bin auf Erfolgskurs. Ich strahle vor innerer Stärke. Ich bin ein durch und durch erfolgreicher Mensch. Meine Erfolge machen mich glücklich.
- Aus der Tiefe meines Herzens liebe ich mich. Ich akzeptiere mich, so wie ich bin. Ich tue alles dafür, dass es mir gut geht.
- Ich entscheide mich für ein Leben in Reichtum und Fülle.

Durch meine Begabungen ziehe ich Glück und materiellen Wohlstand in mein Leben.

Lies diese Bestärkungen nicht mit deiner analytischen Seite. Sprich sie stattdessen mit viel Gefühl und deiner Vorstellungskraft aus. Zu welcher Aussage kannst du vollkommen Ja sagen? Welches Gefühl weckt das in dir?

Konzentriere dich in deinem Leben auf das, was du dir von

Herzen wünschst, wie nachhaltige Erfolge, liebevolle Beziehungen, exzellente Gesundheit, wachsenden Wohlstand und/oder deine spirituelle Entwicklung.

GLÜCKSSTERNE bestehen aus mehreren Affirmationen, die sich gegenseitig ergänzen und glücksorientierte Programme bilden.

Die GLÜCKSSTERNE stärken dich in deiner persönlichen und beruflichen Entwicklung. Sie decken eine Vielfalt an Themen ab und unterstützen dich konkret darin, dass du

- dir selbst mehr Liebe und Geborgenheit im Alltag schenkst.
- deine Ziele schneller erreichen kannst und dich erfolgreich fühlst.
- erfüllte Beziehungen lebst und doch ganz du selbst bleibst.
- bewusst dein inneres Potenzial auslebst und deine Ideen in die Welt bringst.
- Ruhe und Entspannung findest, wenn du es brauchst.
- mehr Freude in deinem Alltag erlebst.
- deinen inneren und äußeren Reichtum förderst, um ihn mit allen deinen Sinnen zu genießen.
- Selbstakzeptanz und Selbstbewusstsein auf allen Ebenen entwickelst.
- präsenter in deinem Körper wirst und seelische Heilung zulässt.
- dich als spirituellen Menschen, der vom Universum geliebt wird, erfährst.
- Belastungen im Alltag abbaust und deine Gesundheit stärkst.
- inneren Frieden in dir stabilisierst und vieles

mehr.

Die Kraft positiver Worte unterstützt dich dabei, deine selbstgewählten Ziele zu erreichen und ganz du selbst zu sein.

Aufräumen mit Vorurteilen

Gegenüber Affirmationen herrschen viele Vorurteile, mit denen ich aufräumen möchte.

Vorurteil 1

Bei Affirmationen bildest du dir etwas ein, das es in deiner persönlichen Realität gar nicht gibt. Würdest du dich auf Affirmationen einlassen, wäre das eine Art von Gehirnwäsche.

Antwort

So wie ich Affirmationen verstehe, fördern sie eine körperliche, geistige und seelische Harmonie in uns. Die Grundvoraussetzung ist, dass Affirmationen so formuliert werden, dass du sie vollkommen annehmen kannst.

Petra will ihren Führerschein erwerben. Doch vor der theoretischen Prüfung graut es ihr. Sie traut es sich nicht zu, die Fülle des Lernstoffs zu behalten. Immer wieder denkt sie: *Ich falle bestimmt durch.* Nachdem sie sich mit Affirmationen beschäftigt hat, findet sie ihren GLÜCKSSTERN:

Ich freue mich darauf, dass ich bald meinen Führerschein habe. Das gibt mir die Ausdauer und die Kraft dafür zu lernen. Ich werde mein Bestes geben.

An diesem Beispiel wird deutlich, dass der Prüfungsangst mit einer positiven Motivation und Vorfreude begegnet wird. Die Affirmationen sorgen dafür, dass sich die innere Haltung von Petra ändert. Sie kann der Führerscheinprüfung gelassener entgegensehen und dadurch auch belastungsfreier lernen.

Affirmationen können dich aus deinen trübsinnigen Gedanken holen. Sie helfen dir dabei, deine negativen Glaubensmuster durch positive zu ersetzen. Aus diesem Grund gibt es mehrere Affirmationen zu einem Thema in der Sammlung der 777 GLÜCKSTERNE.

Du bildest dir mit Affirmationen nicht etwas ein, sondern du schenkst dir selbst positive Gefühle und damit einen optimistischen Blick auf dein Leben. Mit positiven Zukunftserwartungen wirst du jegliches Problem und alle Herausforderungen leichter bewältigen.

Vorurteil 2

Solltest du nicht an deinen Problemen arbeiten und anfangen sie zu lösen, anstatt Affirmationen aufzusagen?

Antwort

Zunächst geht es nicht darum, Affirmationen gebetsmühlenartig zu wiederholen. Der Fokus liegt darauf, sie innerlich zu erleben. Dazu ist es wichtig, die Aussagen mit allen Sinnen zu erleben.

Hier ist ein Beispiel dazu: **Ute** macht sich Sorgen um ihre kranke Katze und will deshalb heute früher zu Hause sein. Sie ist zu schüchtern, um ihre Kollegin zu fragen, ob diese sie bei Büroschluss mit zum Bahnhof nehmen könnte, damit sie einen früheren Zug nehmen kann.

Sie würde gerne von sich behaupten: *Ich bin selbstbewusst und kann jederzeit um Hilfe bitten.* Doch je öfter sie sich das sagt, umso kleiner fühlt sie sich. Sie erarbeitete sich folgenden GLÜCKSSTERN, der ihr hilft auf die Kollegin zuzugehen:

Auch wenn es nur eine kleine Chance gibt, dass meine Kollegin Ja zu meiner Bitte sagt, werde ich sie fragen. Ich kann nur gewinnen. Mein Schutzengel stärkt mir den Rücken.

Ute beendete mit ihrem GLÜCKSSTERN ihre trostlosen Gedanken über ihre Situation. Sie entschied sich für eine positive Ausrichtung ihrer Lebensenergien. Ute verfolgte ein klares Ziel und fand den Mut, entsprechend zu handeln. Dieses Beispiel zeigt, dass Affirmationen helfen können Probleme aktiv anzugehen.

Mit den für dich passenden Affirmationen, gehst du deine aktuellen Probleme gezielt an. Sie lösen Blockaden in dir, sodass du leichter deine Ziele erreichen kannst.

Vorurteil 3

Durch Affirmationen würde bei dir eine passive Lebenshaltung gefördert. Das, was du haben willst, stellst

du dir vor, ohne wirklich etwas zu erreichen. Du machst dir gute Gefühle, statt ins aktive Handeln zu kommen.

Antwort

Affirmationen verbinden dich im Hier und Jetzt mit einer Realität, die du im Alltag oft noch nicht lebst. Sie vermitteln dir positive Gefühle, die dir mehr Energie zur Verfügung stellen. Mit dieser Zusatzenergie wirst du deine Ziele sicher schneller erreichen, als wenn du dich belastenden Gedankenspiralen hingibst.

In der Vergangenheit fiel es **Jennifer** schwer, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Lass ihren heutigen GLÜCKSSTERN auf dich wirken.

Ich liebe mich und fühle mich geliebt. Ich ziehe Menschen in mein Leben, die ich mag und die mich mögen.

Öffnet sich Jennifer für die innere Realität dieser Affirmation, entspannt sie sich und sie beginnt zu lächeln. Diese Selbstbestärkung hilft ihr, mutiger auf andere Menschen zuzugehen. Die Wahrscheinlichkeit wird erhöht, mit Menschen in Kontakt zu kommen, die zu ihr passen.

Das Resonanzgesetz besagt, dass wir die Energien in unser Leben ziehen, die wir selbst ausstrahlen. Worauf wartest du noch? Beginn mit den Glückssternen, das in dein Leben zu ziehen, was du dir von Herzen wünschst. Nutze die positive Energie, um ins Handeln zu kommen.

Auf diese Weise stärken Affirmationen dich, selbstbestimmt zu leben und deine Energie aktiv auf ein

Ziel auszurichten.

Vorurteil 4

Ist es nicht seelisch gesünder den eigenen Gefühlen freien Lauf zu lassen, statt sich mit den aufgesetzten Gefühlen der Affirmationen zu beschäftigen?

Antwort

Als Gestalttherapeutin halte ich viel davon, in Kontakt mit den eigenen Gefühlen zu sein. Es ist völlig in Ordnung Ärger, Wut, Sehnsucht oder Trauer zu spüren und sie auf eine angemessene Weise auszudrücken.

Doch häufig kommen wir immer wieder in Schleifen zu feststehenden negativen Gefühlen zurück, die auf schmerzhaften Erfahrungen aus unserer Vergangenheit beruhen. Sie haben wenig oder nichts mit unserer Gegenwart zu tun.

Den eigenen Gefühlen Raum zu geben ist eine gute Sache und verbindet uns mit unserer Lebendigkeit. Sich immer wieder verletzt, wertlos, betrogen, abgeschoben oder minderwertig zu fühlen, macht die Seele auf Dauer krank.

Affirmationen sind ein sanftes Mittel, das Positive in unserem Leben zu stärken. Auf diese Weise können die belastenden Glaubenssätze im Laufe der Zeit an Macht verlieren.

Bist du traurig und weinst dich aus, fühlst du dich vielleicht entlastet und kannst wieder neuen Mut schöpfen. Mit einer

für dich passenden Affirmation kann du das, was sich in dir befreit hat, stärken und stabilisieren.

GLÜCKSTERNE für alle wichtigen Lebensbereiche

Zu allen wichtigen Bereichen im Leben findest du in diesem Buch GLÜCKSTERNE. Darüber hinaus erhältst du Anleitungen, wie du deinen ganz persönlichen GLÜCKS-STERN entwickelst.

Nachhaltiger Erfolg

Um Erfolg im Leben zu haben, brauchst du eine stabile Grundlage. Die dazugehörigen Affirmationen zielen darauf ab, das Vertrauen in dich selbst zu stärken. Vertraust du dir selbst, deinen Ideen und deiner Kraft, wird es dir leichtfallen, sich neuen Herausforderungen zu stellen.

Sich für eine Sache richtig begeistern zu können sowie sich am Lernen zu erfreuen sind weitere Schlüssel zum Erfolg.

Lass dich von den Affirmationen darin stärken, deine Erfolge zu genießen. Das gibt dir neue Energie und Motivation, dich noch größeren Aufgaben zu stellen. Trau dich, eine Vision von deinem Leben zu entwickeln, die den Rahmen sprengt. Think Big.

Liebevolle Beziehungen

Die liebevollen Beziehungen, die du dir in deinem Leben wünschst, basieren auf der Liebe zu dir selbst. Ich kenne viele Menschen, die ihre_n Partner_in, ihre Eltern, ihre Kinder, ihre Vorgesetzten und Kolleg_inn_en mehr lieben, als sich selbst. Sie tun fast alles, um ihre Anerkennung und Wertschätzung zu erhalten. Dabei gehen sie oft weit über ihre Grenzen. Kennst du das auch von dir?

Die Affirmationen zu diesem Thema helfen dir, dich selbst in den Mittelpunkt deines Lebens zu stellen. Nur du weißt, wie du glücklich werden kannst. Liebst du dich selbst, wird deine Ausstrahlung positiv.

Bist du in der Liebe zu dir gegründet, wird dich das unabhängiger von deinen Mitmenschen machen. Das wiederum macht dich attraktiv für alte und neue Bekanntschaften.

Nur wenn du einen Zugang zu deiner seelischen Mitte hast und dich in Ordnung findest, so wie du bist, wird es dir leichtfallen, mutig dein Herz für die Liebe öffnen.

Gute Gesundheit

Gesund zu sein, ist ein hohes Gut. Alle anderen Lebensbereiche können sich nicht voll entfalten, wenn die Gesundheit leidet. Nimm die Symptome ernst, die dir dein Körper sendet. In der Regel will dir deine Seele damit etwas Wichtiges mitteilen. Lerne auf deinen Körper zu hören.

Heilung oder eine Linderung der Symptome, ist oft möglich. Die zu diesem Thema ausgewählten Affirmationen laden dich dazu ein, deine Lebensenergie frei fließen zu lassen und neue Kraft zu schöpfen.

Dazu greifen sie oft auf spirituelle oder energetische Konzepte zurück, die dir helfen heilende Energien aus der Erde und vom Himmel in dir wirken zu lassen.

Geld und Wohlstand

In unserer Gesellschaft wird oft gesagt, dass Geld allein nicht glücklich machen würde. Doch hast du finanzielle Sorgen, kreisen die Gedanken nur noch um dieses Thema.

Geld ist nichts weiter als ein Ausdruck von Energie. Du gibst Energie in Form von Produkten, Dienstleistungen, Kreativität, Fürsorge usw. in die Welt. Geld fließt als Gegenleistung zu dir zurück. Wie muss dein Leben aussehen, damit du dich reich fühlst?

Die Affirmationen stärken dich darin, deinen inneren Reichtum an Fähigkeiten und Begabungen anzuerkennen und aus ihnen eine Berufung zu machen. Bring deine Bestleistungen in die Welt, und lass dich gut bezahlen.

Du hast es verdient, nicht nur innerlich, sondern auch äußerlich reich zu sein.

Spirituelle Weiterentwicklung

Die Affirmationen, die dein spirituelles Wachstum fördern, basieren auf keiner Religion. Sie gründen darauf, dass dein Leben einen tiefen Sinn hat, denn so wie du bist, gibt es dich nur ein einziges Mal auf der Welt. Spirituelle Affirmationen gehen davon aus, dass du der/die Schöpfer_in deines Lebens bist. Darüber hinaus basieren sie auf der Grundannahme, dass das Universum dich bei deiner Entfaltung unterstützt.

Jeder Mensch hat eine spirituelle Führung. Manche nennen sie Gott/Göttin, andere wiederum Engel oder Stimme des Herzens. Ganz gleich, wie dein persönlicher Zugang zu deiner spirituellen Führung aussieht, du kannst sicher sein, dass deine Affirmationen kraftvoller werden, wenn du sie mit einbeziehst.

Immer dann, wenn von *spiritueller Führung*, *Universum*, *Licht* oder *Himmel* in den Affirmationen die Rede ist, kannst du deinen persönlichen Begriff dafür verwenden.

Die im Kapitel 10 aufgelisteten 777 GLÜCKSSTERNE habe ich bewusst nicht den eben aufgeführten Themen zugeordnet. Du findest sie stattdessen in lockerer Reihenfolge aufgeführt. Und das hat einen Grund:

Möchtest du beispielsweise an deinem Wohlstand arbeiten und deine Einnahmen erhöhen, dann basiert diese Entscheidung auf Selbstfürsorge und damit auf die Liebe zu

dir selbst.

Stärkst du deine Fürsorge dir gegenüber und nimmst dich mehr mit allen deinen Bedürfnissen wichtig, wird es dir leichter fallen, die richtigen finanziellen Entscheidungen zu treffen.

Willst du deine Gesundheit verbessern, dann greifen nicht nur die Affirmationen, die sich mit Heilung beschäftigen.

Themen, die deine Persönlichkeit stärken, können genauso gut wirken, wie Abgrenzung, Umgang mit Gefühlen und Selbstwertschätzung. Auf eine ähnliche Weise greifen die Affirmationen auch bei den anderen Themen ineinander.

777 GLÜCKSTERNE

leuchten für dich

1. Glückskind

Ich bin ein Glückskind. Alles, was ich beginne, fällt mir leicht und ist von Erfolg gekrönt. Ich erfahre die Unterstützung, die ich jetzt brauche. Ich schenke der Welt mein Lächeln. Überall erlebe ich Freude.

2. Sorglos

Jeden Morgen übergebe ich dem Universum meine Probleme. Das macht mich frei, ganz im Augenblick zu leben. Ich tue das, was mich erfüllt.

3. Vertrauen und Mut

Ich habe Vertrauen zu mir selbst. Das ist mein größter Schatz. Ich gehe meinen Weg zielbewusst. Ich glaube fest an mich.

4. Selbstgenügsamkeit

Ich lege meine Hände auf meinem Bauch und spüre meinen Atem. Ich ruhe in mir. In diesem Moment bin ich mir selbst genug. Ruhe tut mir gut.

5. Liebesstrom

Ich öffne mein Herz für die Liebe zu mir selbst. Ich lasse Liebe in alle meine Zellen fließen. Ich bin von Liebe durchströmt.

6. Selbstbestimmt

Ich weiß, was ich will. Ich gehe selbstbestimmt meinen Weg. Dabei akzeptiere ich meine eigenen Grenzen.

Ich sorge gut für mich.

7. Alltagsunterstützung

Ich bin jetzt bereit, mich in meiner Kraft aufzurichten. Ich erinnere mich wieder daran, wie wertvoll ich bin. Ich spüre mich in meinem Wert, der mich warm durchströmt. Ich gestalte den Kontakt zu meinen Mitmenschen freundlich und klar.

8. Herzenswärme

Ich spüre Wärme in meinem Herzen. Ich schenke mir selbst soviel Liebe, wie mir möglich ist. Ich bin es wert, mir selbst Liebe zu schenken. Liebe breitet sich wie ein warmer Strom in mir aus. Ich fühle mich geborgen und geliebt.

9. Innerer Glanz

Ich schaue nach innen und akzeptiere mich so, wie ich jetzt bin. Ich akzeptiere meine Zartheit, meine Kraft und meinen inneren Glanz. Ich lasse mein inneres Licht noch etwas mehr aus mir herausleuchten.

10. Vermächtnis der Ahnen

Meine Ahnen stehen hinter mir. Ich danke ihnen für mein Leben. Meine Ahnen sind voller Freude und Stolz über den Weg, den ich gehe. Sie schenken mir ihren Segen.

11. Die Liebe des Universums

Ich fühle mich vom Universum geliebt, mit allem was mich beschäftigt. Ich nehme die Liebe des Universums an.

Weitere Kraftquellen & Kontakt

Interessiert es dich etwas über feinstoffliche Zusammenhänge zu erfahren? Möchtest du es lernen, bewusster mit deinen Energien umzugehen? Stell dir vor, du könntest die Aura lesen! Möglicherweise wärest du gerne ein Kanal für heilende Energien, um auf diese Weise andere Menschen zu unterstützen.

Gerne informiere ich dich über die **Weiterbildung Spirituelles Coaching – Entfalte deine spirituellen Fähigkeiten** auf meiner Webseite: www.sabine-fels.de

Auf dieser Seite kannst du dich für meinen **Newsletter** eintragen. Gerne sende ich dir Meditationen, Tipps und Übungen sowie Hinweise zu meinen Veranstaltungen.
<https://www.sabine-fels.de/%C3%BCber-mich/newsletter/>

Vernetz dich mit mir auf Facebook:
www.facebook.com/seelischeEntlastung

Hier kannst du das Buch **Blockaden lösen und Ziele erreichen mit Affirmationen** direkt bestellen:

<https://amzn.to/3tgXc3m>

Über mich



Seit mehr als 30 Jahren unterstütze ich Menschen wie dich dabei, Hindernisse und Blockaden zu überwinden, um glücklich und sinnorientiert zu leben und auf eine ganz individuelle Weise erfolgreich zu sein.

Als Gestalttherapeutin, Supervisorin, Coach und Autorin verfüge ich über ein reichhaltiges Repertoire, um dir entscheidende Impulse zu mehr Klarheit, Kraft, Mut und Selbstbewusstsein zu vermitteln. Meine Arbeit ist geprägt, von Einfühlung, Lösungsorientierung und einem geerdeten spirituellen Blick.

Durch meine therapeutischen Angebote, Coachings, Bücher und Workshops findest du kreative Wege, dein

eigenes Potenzial zu öffnen und dein Leben einzigartig zu gestalten.

Ich lebe im Ruhrgebiet, dem Schmelztiegel vieler Nationen, aufblühender Industrielandschaften und krisenerprobter Menschen. Das hat meinen offenen und bodenständigen Stil geprägt und so kannst du mich in der Zusammenarbeit erleben.

2014 gründete ich den Verlag Lichtdiamant. Im Mittelpunkt des Verlagsprogramms stehen spirituelle und psychologische Ratgeber sowie Geschenke, die das Herz erfreuen.

Bücher & mehr

Meine Bücher

- Entdecke dein Drittes Auge – Stärke deine Spiritualität, Mit 24 Übungen & viele Tipps
- Tagebuch des Glücks, Ein Glückstagebuch für deine Erlebnisse, Mit Übungen und vielen Tipps
- Schutzengel flüstern - Begegne deinem Schutzengel und dein Leben wird leichter - Mit 12 Übungen & vielen Tipps
- Reinige, stärke und schütze deine Aura, Sei ganz du selbst
- Weit war ich, wo die Engel sind – Rainer Maria Rilke und seine Engel, Ein meditatives Bilderbuch
- 111 Engel – Heilsame Impulse für einen spirituellen Alltag
- 365 Geschenke der Engel – Liebe, Schutz und Kraft für das ganze Jahr
- Das heilende Licht der Engel, Ein Meditations- und Arbeitsbuch

- Die drei Engel der Weihnacht – Freude, Liebe und Licht zum schönsten Fest des Jahres.
- WegEngelSein – Gedichte, Bilder und wie Sie Ihren eigenen Engel finden

Motivationskarten

Die acht großen Erzengel führen dich auf deinem Weg – 40 Erzengel-Karten mit Anleitung

108 Impulse für ein erfülltes Leben, 108 Karten im Organza-Säckchen

Du kannst meine Bücher und Notizhefte über Amazon oder den Buchhandel deines Vertrauens bestellen.

Klicke auf diesen Link, um das Buch zu bestellen:

<https://amzn.to/3tgXc3m>

Durch die richtige Anwendung von Affirmationen erhältst du eine kraftvolle Unterstützung, um dein bestes Leben zu entfalten.

