

Quick- Check für den Alltag



Das Begleitheft zum Buch: Dein Leben ist dein Spiegel!

Immer, wenn du merkst, dass du in keiner guten Energie bist, dass Ängste kommen oder einfach um die Schlagzeilen dieses Buches für dich festzuklopfen, würde ich empfehlen, dir den Quick-Check durchzulesen. Schreibe dir Überschriften oder Schlagzeilen, die dich besonders ansprechen, auf kleine Post-its und pinne sie dir an deine Türen und Spiegel. Schreib darüber, sprich darüber, handle danach und die Sätze werden zu deiner Wahrheit!

Anna Lichtenstein
Stimmt's?!



Präsenz werden

Ist dein Tempel versorgt? →

Bevor du im Außen deine Welt beobachtest und analysierst- checke in deinem Körper ein und Sorge dafür, dass du in deiner körperlichen Kraft bist. Erst dann geht's weiter!

Bist du müde? Bist du schlapp? Hast du Hunger?

Brauchst du eine Pause? Oder musst du dich bewegen?

Spür deinen Körper! Was brauchst du jetzt sofort?

Kapitel 2

Bewerte nicht. Ver- werie!

Warum sind manche Situationen anstrengend für uns und andere nicht? Weil wir sie negativ bewerten: „Och nee, da hab' ich jetzt keine Lust drauf“, sagen wir innerlich und machen trotzdem mit. Aber anstatt im Kopf die Situation negativ zu bewerten, sei präsent in dem Augenblick. Fühle dich! Denke nicht an die Zukunft. Sei bei dir, beachte deinen Körper, kümmere dich um dich und das, was du jetzt brauchst.

Kapitel 5

Anna Lichtenstein
Stimmt's?!

Bist du in der Zukunft oder im Jetzt?

Hol dich zurück! Wenn ich etwas gelernt habe, dann dass Befürchtungen wirklich zu 95% nicht eintreffen. Man sagt auch: Die Hälfte aller Probleme lösen sich von selbst. Triff genügend Vorbereitung und lass los, was du nicht beeinflussen kannst. Hol dich zurück! Spüre deinen Körper.

Vertraue dem Leben. Vertraue, dass du genau das Richtige tun wirst, mit dem besten Wissen und Gewissen, was du zu dem Zeitpunkt haben wirst.

Kapitel 5

Sport/ Bewegung

Unser Körper ist für Bewegung gemacht, nicht fürs Sitzen. Versuche immer mehr deinen Körper in seine natürlichste Form zurückzubringen. Halte dich so oft wie möglich in der Natur auf, gehe so viel wie möglich barfuß, lass Sonnenlicht auf deine Haut, bewege deinen Körper. Denke daran: Er ist dein Tempel. Wenn er gut funktioniert, dann kann dein Geist fließen. Wir unterschätzen viel zu sehr, wie essenziell unser körperliches Wohlbefinden für unser generelles Wohlfühlen ist.

Kapitel 2

Ernährung

Du bist, was du isst. Die Banane, die du isst, wird zu deinem Körper. Möchtest du wirklich, dass Chemikalien, weißes tierisches Fett und Zucker zu dir werden? Dein Körper ist dein Fundament. Ohne ihn geht gar nichts mehr. Ehre deinen Körper, preise ihn, sei dankbar, dass er dir so treu dient. Höre auf, ihn zu schinden. Gib deiner Seele einen Ort, wo sie gern drin wohnt!

Wir bestehen zu 60--80% aus Wasser. Achte auch auf das Wasser bzw. die Flüssigkeiten, die du zu dir nimmst. Sind sie nährend? Sind sie lebendig oder sind es nur Zuckerwasser oder gar berauschende Substanzen? Wie sollst du achtsam und wertschätzend mit deinem Körper und deiner Welt sein, wenn du berauscht bist!? Im alkoholisierten Zustand übernimmt dein Unterbewusstsein das Ruder. Der bewusste Verstand ist verloren. Hast du es schon mal so gesehen: Solange der Rausch wirkt, bist du kein Schöpfer, sondern Opfer deiner Prägungen.

Kapitel 2

Inspiration

Folge der Ekstase!

Wo vergisst du die Zeit? Investiere in Dinge, die dich nähren. Mache Dinge nur noch, weil sie dir Freude oder Frieden bringen. Worauf hast du so richtig Bock? Was macht dich wirklich an? Folge der Ekstase! Was findest du wirklich großartig und geil? Wonach sehnst du dich? Warum gibst du es dir nicht sofort?

Spiele! Werde wieder zum Kind und genieße es, zu spielen. Nicht um irgendwas zu erreichen, eine Qualifikation zu erlangen oder in irgendetwas besser zu werden. Spiele, einfach weil du Lust drauf hast.

Was würdest du tun, wenn dich niemand kennt? Was würdest du tun, wenn du unendlich viel Geld hättest. Und was würdest du tun, wenn all deine Bedürfnisse befriedigt wären?

Kapitel 4

Sei dankbar!

Mach dir kleine Post--its an die Spiegel und an die Türen. Ich bin dankbar für ...

Finde mindestens fünf Dinge. Wenn gar nichts mehr geht, fange bei Kleinigkeiten an: gutes Essen, Sonne, eine liebe Sprachnachricht. Denke immer daran: Energie folgt der Aufmerksamkeit. Denke an Dinge, die du willst, fokussiere dich auf das Gute. Sage dem Universum, wovon du mehr willst, indem du deine Gedanken dahin schickst. Immer wieder! Schreibe abends in dein Tagebuch: Wofür kann ich heute dankbar sein. Kapitel 4





Wo passieren besondere Ereignisse?

Ich liebe es, wenn das Leben mit mir spielt und besondere Ereignisse passieren, die ich nicht habe kommen sehen. Das können Überraschungen sein, das können auch mich überwältigende Planänderungen sein. Wenn sowas passiert, dann bin ich ganz aufmerksam, denn da hat mein Leben gerade einen speziellen Schachzug gewählt, der mir etwas sagen will. Man könnte auch sagen: Beobachte die Zeichen! Immer, wenn etwas nicht klappt, kaputtgeht, unvorhergesehen ist, deine Pläne durchkreuzt oder dir als extrem zufällig vorkommt, dann schau genauer hin. Was sollst du hier lernen!

Und meistens sind es auch Begebenheiten, die dich deinen Wünschen näherbringen sollen, was du im ersten Moment nicht erkennst.

Das Leben will dich auf das nächste Level heben und fordert dich auf: Zeig mal, wie souverän du jetzt hiermit umgehst!

Kapitel 2/3

Empfinde Freiheit in allem, was du tust!

Ich konnte nie verstehen, wieso Menschen Seminare abbrechen- hatten sie doch Geld dafür bezahlt. Bis ich selbst in dieser Situation war. Ich hatte ein Seminar gebucht, das mir von jemandem, den ich sehr schätzte, empfohlen wurde. Als es dann endlich soweit war, merkte ich, wie von Minute zu Minute meine Motivation sank. Ich bekam schlechte Laune und mein Körper rebellierte an allen Stellen. Es war einfach nicht mein Ding dort. Das ging so lange, bis ich mich erinnerte: Anna du bist Schöpfer. Du darfst alles, du darfst auch gehen! Mein Ego schaltete sich danach natürlich sofort ein: Aber du hast doch dafür bezahlt. Aber mein Schöpfer-Ich meinte dann: Egal, mein Seelenfrieden und meine Zeit sind kostbarer. Als ich die Entscheidung traf, am nächsten Tag nicht mehr zum Seminar zu kommen, verbesserte sich meine Stimmung schlagartig und meine körperlichen Zipperlein verzogen sich. Ich war wieder frei. Und interessanterweise konnte ich plötzlich im Seminar ankommen. Ich konnte an diesem Tag präsent sein und es auch genießen.

Kapitel 3



Visualisiere dein höheres Selbst!

Wie sieht die beste Version von dir selbst aus? Wie handelt sie und vor allem, wie fühlt sie sich an? Denk daran: Du musst erst sein, um zu werden. Du musst es fühlen! Visualisiere dein zukünftiges Ich! Wie fühlt es sich an, wenn es alles, was du dir jetzt wünschst, bereits erschaffen hat? Und halte dir es immer wieder vor Augen!

Kapitel 6

Suche das gute Gefühl!

Das war eine lange Zeit mein Mantra, denn es umfasst so vieles -- unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unsere Achtsamkeit. Es bedeutet: Konstruiere nicht etwas außerhalb von dir. Du musst es fühlen. Es muss sich gut anfühlen. Dein System muss "Ja" dazu sagen und das kann sich auch immer mal wieder ändern. Was sich in dem einen Moment gut anfühlt, kann ein paar Tage oder Wochen vielleicht nicht mehr stimmig sein.

Suche das gute Gefühl nicht nur in großen Lebensentscheidungen, sondern in jeder Pore und in jedem Moment. Sei immer achtsam für dich und dein Leben. Je mehr du dich erfüllst in deinem Leben, desto klarer wirst du dir darüber, was du eigentlich wirklich willst. Vielleicht wirst du erstaunt sein, wie oft du in deinem Alltag Dinge tust, die sich wirklich gar nicht gut anfühlen. Denk immer daran: Dein Gefühl und deine Gedanken manifestieren in jeder Sekunde. Immer, wenn du etwas tust, obwohl du es nicht willst, sabotierst du die Schöpferkraft in dir. Du sagst dem Leben: Es ist nicht wichtig, was ich fühle. Ich bin nicht wichtig und prompt antwortet dir das Leben: Ok, Gott hat gesprochen, er ist nicht wichtig, bestätigen wir ihm diese Gedanken und schicken ihm mehr davon!

Kapitel 4

Das Leben ist ein Abenteuerspielplatz. Es geht nicht darum anzukommen. Ankommen ist du, wenn du stirbst.

Es geht nicht darum, ein ruhiges, entspanntes und friedliches Leben zu führen in vollkommener Glückseligkeit. Deine wahre Natur kommt bereits von diesem Zustand und wenn du stirbst, kehrst du dorthin zurück. Jetzt als Mensch möchte sich deine Seele in dieser Welt erfahren. Strebe also nicht immer nach friedlicher Harmonie, sondern strebe nach Lebendigkeit. Wirf dich in den Sturm!

Kapitel 6



Sei bereit immer wieder zu sterben!

Stelle dich deinen Ängsten, reite den Drachen, laufe nicht vor ihnen weg - sie werden wiederkommen. Du vertagst nur den Schmerz! Spüre ihn, lass ihn zu. Alles ist Veränderung. Du bist nur auf dem Weg, dich zu entwickeln. Frage dich immer wieder: „Bin ich im Vermeiden-von-Angst-Modus oder im Schöpfungsmodus?“

Kapitel 4

Bringt mir der Gedanke Frieden?

Entscheide dich für empowernde Gedanken. Entscheide dich für Liebe, Fülle, Freiheit, Leichtigkeit und Lebendigkeit. Deine Gedanken werden zu Emotionen und diese sind magnetisch. Du ziehst auf Dauer das an, was du immer wiederkehrend denkst.

Kapitel 4



Alle Menschen, die ich treffe, sollen auf meiner Beerdigung erscheinen.

Man könnte auch sagen: Du triffst jeden Menschen zweimal in deinem Leben. Oder, mit dem Hut in der Hand, kommst du durchs ganze Land. Wenn du Dinge freundlich sagst, wird keinerlei Information verloren gehen. Sei höflich und liebevoll oder zumindest respektvoll. Suche nicht nach Erleuchtung, sei ein Licht!

Kapitel 6

Bitte das Universum um Hilfe!

Wenn ich manchmal sehr verzweifelt bin oder einfach den Weg wieder nicht sehen kann, dann bitte ich um Unterstützung. Ich stelle manchmal auch einfach Fragen an mein Unterbewusstsein: Wie geht das leichter? Wie kann ich loslassen? Wie fühlt es sich an, bereits angekommen zu sein? Wichtig ist, dass du das Ganze dann loslässt und das Universum und dein Unterbewusstsein dafür arbeiten lässt. Dir wird in den nächsten Tagen eine Antwort kommen. Vertraue darauf!

Kapitel 2

Suche glaubhafte Vorbilder!



Suche dir glaubwürdige Vorbilder, mit denen du dich stark identifizierst, denn dort holst du dir genau den Seins--Zustand ab, den es braucht um in deine Vision zu wachsen. Ich konnte mir das, was ich mir wünschte, oft nicht wirklich glaubhaft vorstellen. Meine Fantasie boykottierte manchmal regelrecht meinen Erfolg, weil ich schlicht niemals im Leben gesehen hatte, dass das funktioniert, was ich mir da überlegt habe. Also suche dir ein Vorbild! Glaube daran! Es gibt so viele Möglichkeiten über die digitale Welt. Es gibt jemanden da draußen, der bereits da ist, wo du hinwillst. Finde ihn und inhaliere sein Sein und klopfe es dadurch in dir fest, denn du weißt: Du musst erst sein um zu werden! Du musst es zuallererst in dir fühlen. Kapitel 4



Prüfe deine Werte!

Was mir hilft, meine Lebenswirklichkeit immer wieder auf eine gute Spur zu bringen, wenn ich mich mal kurz vergaloppiert habe, sind meine Werte. Ich habe sie mir groß über den Schreibtisch gepinnt und immer, wenn ich merke, dass mein Leben gerade nicht ganz so stimmig ist, dann schaue ich dahin und merke schnell: Ah ja, ich habe den einen Wert gerade nicht oben.

Auch, wenn du schwere Entscheidungen zu treffen hast, kann es sehr hilfreich sein, dir deine Werte vor Augen zu halten und danach zu handeln. Kapitel 6

Was ist deine Superpower und lebst du sie?

Es schadet nie, wenn du in einem Raum voller Menschen bist, dir immer wieder vor Augen zu halten, was dich ausmacht. Immer wenn ich mich beäugt fühle, wenn ich mich minderwertig fühle oder wenn ich das Gefühl habe, nicht hineinzupassen, dann halte ich mir vor Augen, was mich tief auszeichnet und ich verstehe dann: Es ist ok, dass wir zwei nicht oder noch nicht passen. Ich habe einfach eine ganz andere Superpower als du. Kapitel 6

Mantra-Pinnwand

Persönlichkeitsentwicklung geht in Etappen und in Schüben. Du kannst tolle Bücher jedes Jahr wieder lesen und wirst immer wieder eine neue spannende Wahrheit darin finden. Überfordere dich nicht und nimm dir fürs erste drei Weisheiten oder Mantras vor. Schreibe sie dir auf kleine Post-its und klebe dir alle Türen und Spiegel damit voll. Kümmere dich um dich! Coache dich! Dein Unterbewusstsein muss das verstehen. Ich hatte manchmal Phasen, da wechselten die Mantras jede Woche, weil ich so viel aufarbeitete, dann wiederum klebten manche Post-its mehrere Wochen und manche finde ich so fantastisch, sie kommen auf eine gesonderte Pinnwand und kleben dort wahrscheinlich mein Leben lang -- mal schauen. Und mit Faszination stelle ich Jahr für Jahr fest -- diesen Satz kanntest du schon Jahre zuvor, aber jetzt klingt er nochmal viel tiefer in dir.

Kapitel 4



Tagebuch

Ich bin ein großer Tagebuch-Fan. Darin berichte ich fast nie über meinen Alltag. Ich schreibe dort meine täglichen Erkenntnisse und bemerkenswerte Ereignisse auf, die ich spannend finde zu analysieren. Manchmal weiß ich während des Schreibens gar nicht, was sie bedeuten und so wie ich es durch meine Finger fließen lasse, finde ich plötzlich Erkenntnis. Ich coache mich beim Schreiben und ich ergieße meine Gefühle auch in lyrischen Texten. Ich baue mich auf und ich sortiere mich dabei. Es hat etwas sehr Kraftvolles, zu schreiben, finde ich. Und so wandere ich schon mal eine Ebene weiter - vom Kopf aufs Papier. Es ist nicht mehr nur bloßer Gedanke, es ist fixiert. Wer schreibt, der bleibt!

Kapitel 4

Künstlerisch aktiv zu werden ist nicht nur für die Supertalentierten unter uns eine wunderbare Möglichkeit, sich selbst zu verwirklichen. Zum einen fördert jegliche Art von Kunst unseren Spieltrieb-- es sollte natürlich etwas sein, was du gern machst. Und Spielen fördert deine Leichtigkeit und deine Lebendigkeit und dies wiederum ist extrem wichtig, um in einen Flow und eine hohe Energie zu kommen. Zum anderen ist künstlerisch aktiv zu sein, eine gute Gelegenheit für deine Seele mit dir zu sprechen. Denn dort kommen wir zur Ruhe und in ein „Fließen“. Denn man kann nicht sonderlich kreativ sein, wenn man gestresst ist oder grübelt. Am kreativsten ist man, wenn man in Ruhe „spielen“ kann und in diesen Momenten geben wir unserer Seele einen Raum, wo sie uns Impulse senden kann, durch Geistesblitze, durch das, was durch unsere Finger entsteht.

Kapitel 8

Zeige dich!

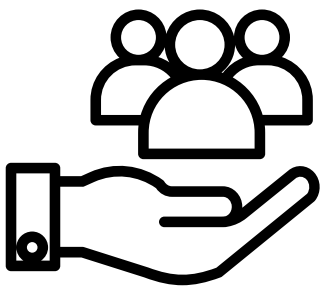
Zeige dein Strahlen! Zeige deine Wünsche, Bedürfnisse, deine Grenzen, dein ganzes Sein ohne Bedingungen an andere. Du erkennst es daran, dass du mit jeder Reaktion umgehen kannst, dass du keine Erwartung an das Ergebnis hast. Wir sind gekommen, um uns auszutesten, ob wir uns an unsere Großartigkeit erinnern. Menschen werden dir folgen oder dich ablehnen. Es ist ihre Entscheidung. Freue dich über erstere und lasse die anderen in großer Demut vor ihrer Entscheidung ihr Leben leben!

Kapitel 8





Passivität/ Stillstand/ Nebel im Kopf/ Unsicherheit



Ist es dein
Business?



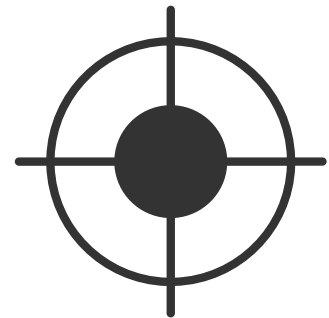
Ertappe dich dabei, ob du im Spielfeld deines Gegenübers arbeitest. Belehrst du? Opferst du dich auf? Beschwerst du dich? Versuchst du, jemanden auf deine Seite zu ziehen oder zu überzeugen? Kümmerst du dich um seine Hausaufgaben? Es ist nicht deine Aufgabe!
Kapitel 2



Was läuft vor dir
weg?



Was ist der versteckte Vorteil dahinter, dass es nicht klappt. Welche unterbewussten negativen Verknüpfungen habe ich mit dem Wunsch? Und wie löse ich diesen Widerspruch in mir auf?
Kapitel 4



Wo ist dein
Fokus?



Neigst du dazu, dich zu verzetteln? Dann schärfe immer wieder deinen Blick! Welche eine Sache ist heute am wichtigsten? Wo liegt gerade dein Fokus? Bei dir, im Hier und Jetzt, auf deiner aktuellen Aufgabe oder gar bei anderen?
Kapitel 5

Übernimm Verantwortung!

Übernimm Verantwortung für alles, was sich dir zeigt. Höre auf, dir einzureden, dass dich gewisse Dinge nicht betreffen, du nichts ändern kannst, du hilflos bist oder du nicht verletzt werden möchtest. Übernimm Verantwortung für deine Suche nach Liebe und Anerkennung, für deinen Schmerz und lass den anderen seine Verantwortung selbst tragen.

Kapitel 3



Sei Vorsichtig bei guten Ratschlägen!

Das ist ein „Ratschlag“, den ich schon ganz früh meinen Kunden zu ihrer Präsentation gebe. Höre nur auf das Feedback von Menschen, die entweder deine absolute Zielgruppe sind oder da, wo du hin möchtest. Lass dich nicht irritieren, von den Ratschlägen derer, die es vermeintlich gut mit dir meinen. Vor allem Familienmitglieder oder gute Freunde können uns wahnsinnig irritieren. Jeder Mensch berät dich aus seinem Horizont heraus. Achte ganz genau darauf: Ist derjenige Meister in dem Bereich, wo ich hin will. Wenn nicht, vertraue lieber deinem eigenen Impuls.

Niemand kann deine Wahrheit finden, sprechen und leben, außer du selbst. Die besten Lehrer sind diejenigen, die uns helfen uns selbst zu begegnen.

Kapitel 7

Denke nicht die Gedanken der anderen!

Es ist nicht deine Aufgabe und es blockiert dich nur. Du kannst und solltest andere Menschen nicht verändern. Konzentriere dich auf deinen Weg und deine Stärken. Erfolgreiche Menschen wurden oft zunächst ausgelacht, dann bekämpft und erst später bejubelt. Es ist ok, der Pfau unter Hühnern zu sein!

Kapitel 9



Du kannst nur beim Fahren lenken.

Du musst loslaufen, um den Weg zu finden.

Kapitel 2

Du musst erst mal gar nichts.

Ich muss noch, ich sollte, beeile dich, das geht schon, noch mal kurz, usw. Beleidige nicht den inneren Gott in dir. Du musst sterben -- sonst gar nichts. Sage immer mehr Nein zu Dingen, Konstrukten, Handlungen oder Menschen, die dir nicht guttun, die dir übermäßig Energie ziehen, die dich nicht glücklich machen, die dich klein halten und dich auslaugen. Du bist mehr als das!

Kapitel 2

Je klarer und präziser die Grenze, desto näher können wir uns kommen.

Die Grenze deines Gegenübers ist eine Einladung dir langfristig näher zu kommen. Kurzfristig kann es dir weh tun, langfristig zeigt dir dein Gegenüber die Bedienungsanleitung für sein System.

Kapitel 9

Du bist nichts schuldig!

Punkt! Übernimm Verantwortung für deine Emotionen, Worte und Handlungen. Das ist deine Aufgabe. Nicht mehr und nicht weniger. Hör auf im Garten des anderen zu wildern, besorge dein eigenes Feld und werde zur Inspiration für andere.

Kapitel 7

Egal wie stark dein Wille ist, dein Umfeld ist stärker.

Dein Umfeld zieht dich auf sein Level. Du bist der Querschnitt der fünf Menschen, mit denen du dich am meisten umgibst. Jedes Mal, wenn du auf einen Menschen triffst, der unbewusst ist, kostet es dich Energie. Sei weise bei der Wahl deines Umfelds. Ja, du kannst Menschen auch emporhelfen, aber sie müssen schon auch ein bisschen wollen und mitmachen.

Kapitel 2



Pamperst du?

Schmerz ist manchmal der einzige Weg für Wachstum. Pamperst du, hältst du andere Menschen schwach. Du boykottierst sie in ihrer Potenzialentfaltung. Also tritt zur Seite und lass den Schöpfer im Gegenüber zu. Lass das Leben ihn penetrieren. Eine Raupe muss durch die Dunkelheit, bevor sie zum Schmetterling wird. Denk daran: Dein Glaube hat Macht. Glaubst du, der andere ist zu schwach, seine Kriege zu führen, dann machst du ihn gedanklich schwach. Denk dir innerlich: Er oder sie ist stark genug, seine Kämpfe zu führen. Ich glaube an dich, du wirst und kannst es schaffen. Ich feuere dich an, aber ich trete zur Seite und werde nicht mehr zum Schutzschild für deine eigenen Schöpfungen! Kapitel 7

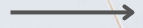
Rede nicht nur- handle!

Wir sind alles Wissensriesen und Umsetzungszwerge. Ich liebe diesen Satz. Viele weise Worte hatte ich schon wirklich oft gehört, aber erst, als sie mir einfielen in entscheidenden Schlüsselsituationen, klopfte sich das Ganze tief in mir fest, wenn ich es schaffte, auch danach zu handeln. Ein Grund, warum ich gut unterrichten kann ist, dass ich es einfach tat. Ich will gar nicht wissen, was meine ersten Studenten über meinen Unterricht im Nachhinein berichten würden. Ich probierte mich einfach aus und lernte und klopfte dadurch mein Wissen fest.

Zeige dich mit deiner Wahrheit! Es ist das Eine, Dinge zu erkennen und zu denken und das andere ist es, wirklich den Arsch in der Hose zu haben, darüber auch öffentlich zu sprechen, mit der „Gefahr“ dafür kritisiert zu werden. Denn was passiert in dem Moment? Wir sagen unserem inneren Kind: Schau her, ich kann für uns einstehen. Ich nehme jetzt wirklich bedingungslos an, dass ich Schöpfer bin. Ich stehe zu dem, was ich denke, fühle und wie ich handle. Plötzlich sind es nicht nur deine Gedanken, sondern es wird Realität. Es wird greifbar. Es bedeutet nicht immer, dass du einen YouTube--Kanal eröffnest. Nein, es bedeutet, dass du in jedem Moment, bei jeder Gelegenheit darüber berichtest, dass du drüber schreibst, dass du es vielleicht künstlerisch ausdrückst oder in deinem Business anwendest. Sage dem Leben, dass du es ernst meinst!

Kapitel 3





Wieso machi mich das nur noch großartiger?

Wenn dir wieder Steine in den Weg gelegt werden, dann frage dich: Wieso macht dich das nur noch großartiger? Wir alle haben ja immer so innere Schranken in uns. All dieser Bullshit in uns, der uns suggeriert, dass wir wegen dem oder dem nicht in unsere Kraft und in unseren Erfolg finden, wegen der Kinder, weil ich nicht das richtige Geschlecht habe, weil ich zu alt oder zu jung bin, weil ich nicht in der richtigen Stadt oder dem richtigen Land leben, weil ich keinen Abschluss habe, weil ich kein Geld habe usw. Konzentriere dich auf die lichtvolle Seite und suche den Vorteil darin. Welche ganz besondere „Qualifikation“ bekommst du genau aus deiner vermeintlichen Einschränkung?! Spinne aus dem Stroh, das dir gegeben ist, Gold!

Kapitel 4



Emotional/ Verleizi/ Wütend

Sag Ja zu den Umständen!

Wehre dich nicht gegen das offensichtlich Präsent, sondern sag sofort "Ja" dazu, denn es ist nun einmal da. Der erste Schritt es zu lieben, ist, es zu akzeptieren, es zu bejahen. "Ja", ich bin unglücklich. "Ja", ich bin ausgelaugt. "Ja", ich habe Sehnsucht. "Ja", ich bin bedürftig. Kämpfe nicht dagegen an. Du kämpfst gegen dich selbst! Erst das „Ja“ beseitigt das Verdrängen. Erst dann kannst du erkennen, wie es dir wirklich geht. Und dann kannst du handeln. Kapitel 4

Kümmere dich nicht um die äußeren Umstände, sondern werde im Herzen frei!

Löse dich von den Konflikten im Außen. Lass ab von den Verstrickungen mit anderen Menschen und schaue allein auf dich. Löse die Ängste in dir, als im Außen Schutzmauern hochzuziehen! Wenn dich ein Mensch nervt, schau genauer hin. Versuch nicht, ihn zu ändern, sondern frage dich, was er in dir zum Schwingen bringt. Frage dich, was du bei dir ändern darfst, um frei zu werden. Kapitel 3

Anna Lichtenstein
Stimmt's?!

Prüfe deine Motivation!

Prüfe immer wieder deine innere Motivation, wenn du in Konflikten mit Menschen oder Situationen bist. Frage dich: Ist das liebevoll? Tue ich das, aus Liebe oder aus Angst? Tue ich das, weil ich ein Ergebnis erzeugen will oder mache ich es, weil ich einfach nur Glück und Liebe senden will, weil ich mich innerlich voll fühle? Hat mir mein Gegenüber signalisiert, dass er diese Information, Hilfe oder ähnliches haben möchte von mir oder werde ich übergriffig und belehrend?

Kapitel 2



Analysiere deine Triggerkandidaten!

Was wirfst du ihnen vor? Mach die Spiegelübung! Was ist dein Anteil an der Situation? Frage dich, warum das Universum dir genau diesen Menschen geschickt hat.

Hol dir die Macht zurück! Komm raus aus dem Opferdenken! Wie kannst du hier wachsen?

Kapitel 2

Liebe deine Emotionen!

Deine Emotionen sind deine Babys. Betrachte sie wie ein eigenständiges Wesen. Versuche sie nicht zu unterdrücken, denn du unterdrückst damit deinen Schatten.

Liebe deine Wut - sie schafft Klarheit und Power

Liebe deine Trauer - sie zeigt dir, was in deinem Leben Bedeutung hat und was du leben sollst

Liebe deine Angst - sie zeigt dir deine Großartigkeit, denn wenn du sie überwindest, wird dir erst deine wahre Größe bewusst.

Liebe deine Freude - sie zeigt dir, dass nach jedem Regen auch Sonne kommt.

Liebe deine Eifersucht - sie zeigt dir, dass du eine vergessene Göttin/ ein vergessener Gott bist und du dich zu wenig als solche siehst

Liebe deinen Neid - er zeigt dir, welche Großartigkeit du noch nicht lebst in dir

Liebe deine Panik - sie zeigt dir, wo du zu hart zu dir bist

Liebe deine Aufregung - sie zeigt dir, wo du noch nicht in deiner Mitte bist, wo du noch nicht geerdet bist

Liebe deinen Vorwurf gegenüber anderen - er ist dein Spiegel zu deiner Großartigkeit

Liebe dein Dich-selbst-bemitleiden, denn du bist größer als das

Kapitel 3

Liebe es!

Love it, leave it or change it! Ich reduziere das Ganze auf: Liebe es! Denn dadurch fängst du an, zu verstehen. Du verstehst, warum du es erschaffen hast, wo deine Manifestation darin liegt. Du verstehst, warum du diese Situation angezogen hast und was du hier lernen sollst. Das Ganze zu verändern oder zu verlassen kommt dann erst im zweiten Schritt. Tust du das nämlich als erstes, wirst du genau das Gleiche in Grün in dein Leben ziehen.

Liebe deine Arschengel, liebe dein „Schicksal“, liebe deine Krankheiten, liebe deine Ängste, liebe jede Lüge und jeden Betrug, liebe alle Umstände. Liebe es und erkenne!

Kapitel 4

Respektiere das Königreich des anderen!



Du bist Gott in deiner Welt und dein Gegenüber ist Gott in seiner Welt. Ein König respektiert immer das Königreich des anderen, denn er möchte auch nicht, dass an seinem Königreich herumkritisiert wird. Mach keine Grenzverletzungen und provoziere damit Krieg oder Piraterie. Kapitel 8

Deine Meinung ist vollkommen irrelevant.

Höre lieber zehnmal mehr zu. Sage deine Meinung nur, wenn du danach gefragt wirst und vermeide Egosprache. Bleibe bei den Tatsachen, bleibe exakt, halte dich an das offensichtlich Sichtbare, wertschätze, gib Visionen und Ideen, stelle Fragen, aber halte dein Ego im Zaum! Kapitel 8

Wer sich rechtfertigt klagt sich an.

Bilde keine Projektionsfläche für Menschen, die eh nicht an der Sachlage interessiert sind, sondern nur im Schmerz baden. Egal, was du sagst -- sie werden immer ein Gegenargument finden! Halte dich lieber an den Satz, der nun folgt!

Kapitel 8



Liebe kannst du nur selbst schenken.

Du bist Liebe und da es so ist, bist du nicht anhängig von der Liebe im Außen. Sollte sich dies jedoch so anfühlen, dann liebst du nicht, sondern hast Angst. Angst ist das Gegenteil von Liebe. Die Sehnsucht nach Liebe von anderen ist in Wahrheit die Sehnsucht nach deiner eigenen Liebe. Du bist aber nicht hier, um von anderen geliebt zu werden, denn das kannst du nur selbst. Du bist hier, um Liebe zu schenken, nämlich erst einmal dir selbst und dann auch anderen.

Kapitel 3

Ich sehe deinen Schmerz.

Bring dein Gegenüber dazu, die Fronten fallen zu lassen, indem du ihn emotional aufbereitest und die harte Schale knackst, um an den weichen Kern zu kommen. Sei verständnisvoll und voller Liebe und Respekt für den emotionalen Ausbruch deines Gegenübers, aber sei innerlich klar auf deinem Kurs.

Kapitel 8



Wertschätzen oder sein/ loslassen.

Nicht jammern, nicht meckern, nicht maßregeln, nicht erziehen, nicht coachen, nicht belehren, keine Monologe, keine altklugen Weisheiten, keine ungebetenen Ratschläge, kein Verführen, Manipulieren, Erpressen, Fordern, Zerren, Erzwingen usw. Wertschätzen oder sein lassen. Maximal kannst du verletzlich deine Bedürfnisse und Gefühle kommunizieren - aber lediglich mit der Haltung des „Sich-zeigens“. Bedürfnisse äußern, „um zu...“ - geht schon wieder nach hinten los. Überlasse deinem Gegenüber, was er mit deinem „Sich-zeigen“ anfangen möchte.

Kapitel 8

Wenn du nicht weiter kommst?

...



Wenn du im tiefen Tal sitzt und keine klaren Bilder mehr siehst. Wenn du das Gefühl hast einfach nicht durchzusehen in deinen Mustern oder mit Menschen vollkommen an deine Grenzen kommst, wenn sich deine Träume nicht manifestieren oder sich dein Leben irgendwie immer nur lauwarm anfühlt, dann zögere nicht und hole dir eine Laterne. Gern bin ich diese für dich! Melde dich unter www.anna-lichtenstein.de zum Einzelcoaching an und lass mich dein Begleiter sein!

www.anna-lichtenstein.de

anna.lichtenstein@stimmis.net

Verneize dich mit mir!



Anna Lichtenstein
Stimmt's?!