

Was will ich? THEMA Liebesbeziehung

Diese Fragen lassen sich gut auch bei anderen Themen anwenden

Hinweis: Diese Eigentherapieform ersetzt keinen Therapeuten oder Arzt und liegt in der Eigenverantwortung. Die Anwendung ist als Hilfeleistung - Selbsthilfe bei Gedanken Chaos gedacht.

Vorbereitung:

- In Mundart gelesen kannst du es evt. besser verinnerlichen. Lasse dir Zeit! Lese die folgenden Fragen und Affirmationen BEWUSST und langsam und mit ganz vielen Gefühlen.
- Lass die Fragen innerlich nachklingen und atme dabei tief und gefühlvoll. Dabei verändert sich bereits etwas in deinem Bewusstsein. In meinem Buch „Wunder geschehen doch“ nenne ich es „Heilung durch Erkenntnis Die Atemtechnik ist die OK-Atmung oder AMEN - Atmung.
- Beantworte die Fragen danach am besten schriftlich. Halbiere dazu ein Blatt in der Mitte (längs Weg) und erstelle eine Liste. Eine Seite was du hast, die andere Seite was du noch nicht hast oder mit deinen erfüllten und unerfüllten Bedürfnissen. Der Aufwand verschafft Klarheit und gibt dir evt. Kraft, ein klärendes Gespräch zu führen oder gegebenen falls die not-wendigen Schritte zu unternehmen. Mentaltraining, oder eine Telefonsitzung oder ein Heilstein Plus kann dich in diesem Prozess unterstützen.

Ich stelle mir die folgenden Fragen für meine Liebesbeziehung

- Was will ICH?
- Nach was „dürstet“ es MICH?
- Was BRAUCHE ich?

- Ist diese Beziehung eine geben und nehmen?
 - Oder ist es eine einseitige Beziehung?
- Was sind meine Vorstellungen von einer Liebesbeziehung?

- Ist diese Beziehung eine Bereicherung in meinem Leben?
 - Auf allen Ebenen oder nur auf einer Ebene ?
 - Werden meine Wünsche, Gefühle, Sehnsüchte erfüllt, befriedigt?
 - Kann ich SEINE Wünsche, Gefühle, Sehnsüchte erfüllen, befriedigen?
 - Und will ich dies überhaupt?
 - Würde ich mich dabei selber verlieren, verleumden?

- Will ICH ihn/sie überhaupt noch?
- Fühle ich mich wohl und glücklich in seiner/ihrer Gegenwart?
- Werde ich respektvoll behandelt?

- Bekomme ich immer seine/ihre Aufmerksamkeit?
- Bin ich die Nummer 1 in seinem(ihrem Leben?
- Oder komme ich erst am Ende der Interessenskette nach Beruf, Hobby, Familie?

- Fühle ich mich ausgenutzt (egal in welchen Bereichen)?
- Werde ich wertgeschätzt?
- Bekomme ich Anerkennung?
 - Anerkennung für mein SEIN – mein TUN?
 - Bekomme ich energetisch einen AUSGLEICH dafür?

- Darf ich so sein wie ich bin?
 - Oder nörgelt er/sie ständig an mir rum?
- Darf mein Partner denn so sein wie er ist?
 - Oder nörgle ich ständig an ihm/ihr rum?
- Ist es ihm/ihr egal ob ich da bin oder nicht, ob wir uns sehen?
- Vermisse ich ihn/sie wenn ich alleine bin?
- Habe ich noch ein Eigenleben oder habe ich mich total auf gegeben?

- Was bin ich für ihn/sie?
- Und was ist er/sie für mich
 - Was kann ich ihm/ihr geben?
 - Bin ich für ihn/sie eine Bereicherung?

- Kann ich meine eigene Meinung einbringen?

- Fühle mich wohl in seiner/ihrer Gegenwart oder fühle ich mich klein und unsicher?
- Will ich diese Beziehung überhaupt noch weiterführen?
- Was hält mich an dieser Beziehung?
 - Gewohnheit?
 - Nicht alleine sein zu wollen?
 - Oder wirkliche Liebe?

Sage dir selber:

- Ich bin gut so wie ich bin
- Ich bin es mir WERT geliebt zu werden!
- Ich erwache JETZT und nehme mein Leben in die EIGENE HAND
- Ich bin es mir wert respektvoll behandelt zu werden
- Ich erlaube mir Glück – Liebe und Anerkennung JETZT zu erhalten
- Ja, dies alles erlaube ich mir , ganz tief in mir drin!
- Ich lasse ALLES nun bewusst los, komme zur Ruhe und übergebe meine Sorgen einer höheren Führung, der Schöpferkraft – Allmacht – Gott.
- Ich erlaube mir JETZT mich total zu entspannen
 - Ich weiss mich sicher geführt
 - Ich weiss das die göttliche Vorhersehung immer nur das Beste für mich will
 - Ich sollte dafür offen sein, Vertrauen und dazu auch das meinige beitragen, damit dies auch geschehen kann.
 - Das geht nicht wenn ich das falsche festhalte, so kann das Neue nicht nachkommen
 - Also habe ich vertrauen:
 - In mich und meine Gefühle
 - In die göttliche Vorhersehung, denn ich weiss das die göttliche Logistik viel mehr erkennen kann als ich dies könnte.
 - Ich habe somit das Urvertrauen und erkenne, das ich ein Teil des Ganzen bin – eine unsterbliche Seele!

Die entscheidenden Fragen lauten:

- Will ICH diese Beziehung noch?
 - Nicht will er mich noch....
 - Auch nicht: Kommt er wieder zu mir zurück!
- In welcher Form möchte ich diese Beziehung weiterführen?
- Was hält mich an ihm/ihr?
- Was bedeutet mir diese Beziehung, meine Liebesbeziehung?
- Alles nur noch Gewohnheit oder doch mehr?
- Besteht unsere Beziehung aus gegenseitigem Achten – Respektieren und Wertschätzen?
- Gegenseitig? Gebe ich meinem Partner diese Achtung und den Respekt den ich von ihm erwarte?

Quintessenz:

- Ich weiss das ich nichts verlieren kann was zu mir gehört!
 - Und ich weiss auch, dass ich nichts halten kann was NICHT mehr zu mir gehört!
 - Also vor was soll ich Angst haben?
 - Wenn es sein soll, so finden wir wieder zusammen!
- Wenn unsere Verbundenheit, unsere Liebe, unsere Seelen zusammen gehören so wird dies auch von einer höheren Stelle hilfreich unterstützt und geführt!

Wie soll es weiter gehen bei einer Trennung:

- Wenn die Zeit unserer Liebe vorbei ist, so schaue ich kurz zurück, erfreue mich, dass ich diesen Lebensabschnitt mir diesem Menschen verbringen durfte , kehre mich um und schaue freudig in die Zukunft!
- Ich weiss, wenn eine Türe in meinem Leben zugeht so geht ein neue Türe auf, oft sogar ein ganzes Scheunentor!

Tipp:

- Nach dem Lesen oder vor dem Schlafengehen noch am offenen Fenster die Naturdusche geniessen (4 Punkte Methode aus dem Buch „ Wunder geschehen doch“
- Evt vor dem Schlafengehen zusätzlich ein warmes Bad oder Fussbad mit reichlich Meersalz nehmen! Dies hilft dir, dich innerlich und äusserlich zu entspannen, um alles kreisenden Gedanken loszulassen und lässt den Seelenschmerz etwas abklingen! Salzbäder unterstützen auch das Ein- und Durchschlafen.
- Lese auch meine Geschichten vom „Kalten Tee“ und vom „dummen Lischen“ und vom „Eisbären“.

St.Gallen, 22.6.2010, geschrieben von Heilmedium Kristall, Manuela Vogt-Ramseier

Ganzheitliche Lebenshilfe Heilmedium Kristall, Telefonpraxis und Mobilepraxis
 Postfach 127,CH-9012 St.Gallen; Email info@heilmedium.ch FAX 0041 (0)71 371 28 88
 Praxistelefon 0041(0)71 371 28 36 Sprechstunden morgens ohne Voranmeldung
www.heilmedium.ch – www.mobilepraxis.ch - www.kristall7.ch – www.freie-energien.com