

STEP 2-

wandele deine Angst in Liebe

Die Idee:

Mache dir Situationen bewusst, die Angst und Gefühle der Angst in dir auslösen.

Aus der Psychologie wissen wir, dass wir unsere Gedanken umprogrammieren können.

Dadurch ist es möglich unseren Wunschzustand in unserem Leben zu manifestieren.

Du kennst bestimmt das Sprichwort: „Der Glaube versetzt Berge“- keine Angst, du musst nicht gleich Berge versetzen, aber du kannst Situationen in deinem Leben bewusst Stück für Stück wandeln.

Ganz genau:

Du und deine Entscheidung ist dabei der wichtigste Aspekt!

Mit den folgenden 3 Tools, kannst du dies Stück für Stück in deinem Tempo transformieren.

Klingt wie im Traum, ist aber wahr!

Lust darauf deine Angst in Liebe zu wandeln?

Auf den nächsten Seiten gehts los...

Step 2

„Die 2 Zettel Methode“

Klingt wenig magisch und
birgt doch riesige
Transformationstraft!

Das brauchst du dazu:

- Ruhe
- 2 Zettel
- Stift
- Kerze

Step 2

„Die 2 Zettel Methode“

So funktioniert's:

Komm zur Ruhe und mache eine Übung aus Modul 2, um dich mit dir selbst und deinen Gefühlen zu verbinden und dein Nervensystem zu entspannen. Nimm nun den ersten Zettel und schreibe alle deine Ängste und Situationen, die du gerne wandeln möchtest darauf. Alles was dich daran hindert im Gefühl der Liebe zu sein.

Ein kleiner Hinweis:

Du spürst die Angst immer, wenn du dir viele Gedanken über ein Thema machst oder wenn du spürst wie dich eine Situation oder Menschen Kraft kosten, wenn sie dich müde machen oder du dich besonders darüber aufregst.

Step 2

„Die 2 Zettel Methode“

Auf den zweiten Zettel schreibst du nun alles, was du dir wünschst.

- Wie soll sich die Liebe in deinem Leben zeigen?
- Wie stellst du dir deine ideale Partnerschaft vor?
- Wie möchtest du dich fühlen?
- Was zieht sich in deinem Leben, wenn die Liebe da ist?
- Wie spürst du die höhere Energieschwingung?
- Was tust du und mit wem?

Step 2

„Die 2 Zettel Methode“

Nun kommt die Magie...

- stelle dich auf deinen Wunschzettel Nummer 2 und fühle genau was du spürst. (Vielleicht magst du ihn laminieren)
- nimm nun Zettel Nummer 1 und zereiß diesen. Sage dazu: diese Ängste und Gefühle brauche ich nun nicht mehr und lasse zu los!
- du kannst diese Teile nun zusätzlich verbrennen und entweder in die Erde geben oder in einen Bach oder Fluss.
- wiederhole dies jedes Mal, wenn negative Gefühle der Angst dich blockieren
- dein 2. Zettel wird nun zu deinem

Manifestation Ritual :

stelle dich immer wieder auf ihn, fühle die positive Energie der Liebe!

- Noch ein Tipp:

unterstütze dieses Feeling mit deinem Lieblingslied, einem schönen Öl oder einer himmlischen Tasse Tee- spreche alle deine Sinne an!



Step 2

"Die Kraft der liegenden Acht oder Lemniskate"

Das solltest du wissen:

Die Lemniskate oder auch liegende Acht spielt in der spirituellen Welt schon immer eine Rolle.

Sie gleicht Energien aus und schafft Balance - das was wir unbedingt brauchen! Raus aus der Angst- ja- aber bitte nicht zugunsten der Illusion.

Mit der liegenden Acht gelingt dir das immer leichter!

Unser persönlicher Tipp:

Male dir eine liegende Acht auf deinen Körper oder trage ein Schmuckstück mit der Lemniskate.

Für die folgende Übung benötigst du wieder Papier und Stift.

Step 2

"Die Kraft der liegenden Acht oder Lemniskate"

Und so gehts:

- male auf eine Papier die liegende Acht
- umfahre sie ein paar Mal und komme so zur Ruhe
- schreibe nun in die linke Schleife: deinen Namen
- in die rechte ALLES, was oder wer in dir Angst oder ein unangenehmes Gefühl auslöst
- male nun einen senkrechten Strich zwischen linker und rechter Seite
- zerreiße das Papier an der Linie und sage dazu:

ich trenne mich nun von allen negative Energien, die nicht mehr meinem höchsten Sein dienen!

Möge dies zum Segen und Wohle aller geschehen.

- mit dem Stück der gelösten Ängsten, kannst du wie oben verfahren



Step 2

"Die Kraft der liegenden Acht oder Lemniskate"

Was du ausserdem noch tun kannst:
nutze die Lemniskate auch als
Verstärker für deine Wünsche und
Liebe.

- male wieder eine lemniskate und schreibe in die linke Seite deinen Namen und in den rechten alle deine Wünsche zur Liebe
- umfahre diese immer wieder und sage dazu:

"DANKE, Universum und alle Helfer,
dass ihr mich dabei unterstützt, die
Liebe in meinem Leben zu
manifestieren!"

Step 2

"Die Kraft der liegenden Acht oder Lemniskate "

Dein Name

Ängste etc

Step 2

"Die Strichmännchen Technik"

Hintergrund diese Technik:

Auch hier wird davon ausgegangen, dass wir alle durch unsichtbare energetische Verbindungen miteinander vernetzt sind. Das Geben und Nehmen von Energie und Lebenskraft sollte dabei ausgeglichen sein. Im Zustand der Angst ist es dies jedoch nie! Angst engt ein und ist sehr niedrig schwingend.

"Versetze Menschen in Angst und sie fressen dir aus der Hand"- war schon immer eine gern genutzte Methode.

Diese Methode geht davon aus, dass wir über unser inneres Energiesystem, die Chakras miteinander verbunden sind.

Diese Verbindungen gilt es zu lösen.

Dies funktioniert mit Menschen ebenso, wie mit Situationen

Step 2

"Die Strichmännchen Technik"

Jetzt wirds spielerisch:

- male auf einen Zettel 2 Strichmännchen
- schreibe unter das linke deinen vollständigen Namen
- unter das rechte den Namen einer Person oder Situation, die Angst oder Unbehagen auslöst
- auch für die Vergebungsarbeit ist diese Methode ideal
- male nun einen Kreis um das linke Männchen. Der Kreis bekommt nun noch Strahlen. Sage dabei:

"Ich bin im Licht! "

- gehe beim rechten Männchen bitte ebenso vor
- nun male einen grossen Kreis, um euch beide, gehe mit den Strahlen ebenso vor
- nun verbinde alle 7 Chakra Punkte vom rechten und linken Männchen - siehe unten

Step 2

"Die Strichmännchen Technik"

Verbindung der Chakra Punkte



- male dann einen senkrechten Strich, um beide Energie zu trennen
- du kannst dazu sprechen: "ich trenne nun diese Energien. Jeder erhält seine Kraft zurück!"
- zerreiße das Papier nun entlang dieser Linien
- sage: "es ist erledigt! Möge es zum Segen und Wohle aller geschehen. DANKE!"



Lass uns zum Abschluss noch kurz persönlich werden:

Wir sind fest davon überzeugt, dass die LIEBE unsere Welt zu einem besseren Ort macht.

Ob sie nun in einer Partnerschaft, Familie, Beruf oder mit sich selbst gelebt wird, spielt keine Rolle.

Alles ist mit allem verbunden. Energie geht nie verloren- darum macht es einen riesigen Unterschied, was du denkst, sagst oder wie du handelst!

Wir dürfen uns unserer Macht, aber auch Verantwortung bewusst werden und freuen uns riesig über jeden neuen Botschafter:in der LIEBE.

Das Mysterium deines Lebens zu erkunden, wird dich immer mehr mit der Magie und Kraft des Kosmos verbinden!

Wir sind gerne Vermittler dafür und laden dich ein, Platz zu schaffen in deinem Leben für Struktur und Magie.

DANKE, dass wir dich begleiten durften!

Von Herzen-

Franka & Christian

