

PETRA ALEXANDRA JÄGGI



Fange

AN ZU LEBEN!

HIER. HEUTE. JETZT

WEIL DEIN LEBEN DIR GEHÖRT

Dein Leben ist kurz. Nutze es weise.
Liebe dich und deine Liebsten - halte nichts zurück.
Sei allezeit voller Dank. Vertraue.



Für meine Kinder, die ich über alles liebe.
Mögen eure Wege segensvoll sein, und eure Tage voller Leben.

Petra Alexandra Jäggi

Fange an zu leben

**Hier. Heute. Jetzt.
Weil Dein Leben Dir gehört.**

© 2021 Petra Alexandra Jäggi
Umschlag: germancreative
Korrektorat: Mag. Vjollca Ajruli
Layout: Christian Enengl

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback	978-3-347-34533-1
Hardcover	978-3-347-34534-8
e-Book	978-3-347-34535-5

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

EINLEITUNG

KAPITEL 1

Dein WILLE – Deine WAHL
Denke GROSS
Entscheidend ANDERS
Freier Wille ist «FREI»
Folge dem Frieden – folge deiner Freude

KAPITEL 2

Deine Bestimmung
Was «das Leben», deine Quelle von dir will:
1. Das Leben möchte eine enge, innige und vertraute Beziehung mit dir.
2. Wachse in deine Größe
3. Zeit verbringen - INNIGKEIT
4. Liebe das LEBEN, DICH und die MENSCHEN
5. Glaube und schule deine Gedanken
6. Vergib
7. Sei in allen Dingen DANKBAR!
8. Lebe deine Berufung in Freude
Deinem inneren Ruf folgen
Was sind deine Wünsche?

KAPITEL 3

Das Leben ist ewig
«Wir sind nur Gast auf Erden»

KAPITEL 4

Persönliche Achtsamkeit leben
Vergänglichkeit und der Wunsch ewig zu Leben
Triff die richtigen Entscheidungen
Was machst du mit deiner Zeit
Einen Tag nach dem Anderen leben.
Wenn es nicht so läuft, wie man es sich vorgenommen hat

KAPITEL 5

Die Zeit vergeht im Flug
Hier einige Erinnerungshilfen, die dir helfen können:
Fragen, die dir helfen können:
Höre auf, über Vergangenes zu klagen und es zu bedauern
Zeit bewusst einsetzen

KAPITEL 6

Zeit sinnvoll nutzen
1. Plane Freiräume ein
2. Setze Prioritäten
Hier kannst du eine kleine Übung machen, die dir in 3 Schritten zeigt, wo du deine Werte gelegt hast.
Wo ist dein Fokus?
Zeiträuber
Zeit sparen – Zeit gewinnen
Unüberlegt sparen
Die kleinen, feinen Impulse

KAPITEL 7

Man ist nur einmal jung – genieß dein Leben
Seelenmüll
Mangel an Vertrauen
Vergeben und vergessen
Schuldgefühle und Scham

KAPITEL 8

Entschlossen sein – Leuchten für deine Werte
Der Weg zu mehr Entschlusskraft
All Delete – Loslassen

Entschlossenheit nützt um....
WANN, WANN, WANN
Persönlichkeit werden – Persönlichkeit SEIN
Gemeinsam statt einsam

KAPITEL 9

Blühe – Erblühe und nutze deinen Tag!
Hadern oder atmen
Bewusst, aktiv und achtsam leben
Ergreife dein Glück
Wenn der Antrieb fehlt

KAPITEL 10

Planen und Organisieren
Aus dem Moment leben
Planen ist natürlich
Bewusstes Ignorieren

KAPITEL 11

Halte fest und plane gut
HIER – JETZT – HEUTE
Höre auf, dich stören zu lassen
Was wird es mich kosten

KAPITEL 12

Sei gut organisiert
Chaotische Umstände und Umgebung meiden
Gesundheit & dein Wohlbefinden durch Ordnung
Weniger Konflikte – mehr Lebensfreude
Mehr Zeit für dich
Gesünder durch gute Organisation

KAPITEL 13

Warum lebst du? Wofür lebst du wirklich?
Etappen auf der Reise
Ehre, Ruhm und Reichtum

KAPITEL 14

Bleibe dir und deinem Ziel treu
Offen für eine Kursänderung
Begeisterung - Funke des Lebens
Ausrichtung
SELBSTAUFRICHTUNG
Carpe diem

KAPITEL 15

Drei A... Aktiv, achtsam und mit Autorität einstehen
Auf die Plätze, fertig, los!
Positionierung
Abwarten

KAPITEL 16

Sorgfältig & sorgsam auf dein Leben achten
Hier ein paar Fragen, die dir helfen können:
Schau hinter den Dingen
Schütze deine Ohren
Dein Umfeld - Dein Leben

KAPITEL 17

Lebst du schon dein Potential?
Nutze deine Zeit
Haushalte deine Energie
Begabungen nutzen

KAPITEL 18

Dein Ziel fest vor Augen
Zutaten für ein zielgerichtetes Leben
Geduld ist eine Tugend
Bleib dabei - gib niemals auf!
Starke Wurzeln - Starker Halt
Ego oder Herz
Annehmen
FRAGE DANACH

The start of your day keeps problems away

KAPITEL 19

Meistere deine Gedanken

Lerne dein Denken zu nutzen

Hüte dein Herz

Gedanken der Kraft

5 Tipps für dein erfülltes Leben

1. Wähle den Frieden!

2. Erkenne, wer du bist – erkenne deinen Wert

3. Liebe bewusst

4. Glaube und sehe

5. Das Richtige tun

KAPITEL 20

Verantwortung für dein Leben – lebe deine Bestimmung

Morgen, morgen, nur nicht heute...

Wie lange noch

Grenzen

SCHLUSSWORT

Vorwort

Kennengelernt habe ich Petra Alexandra Jäggi bereits im Kindergarten und später während der gesamten Pflichtschulzeit. Doch obwohl wir uns während all dieser Jahre so nah waren, haben wir uns doch nie wirklich kennengelernt.

Nach der Schule trennten sich unsere Wege und beinahe 10 Jahre später kreuzten sie sich wieder. In diesem Jahrzehnt hat sich mein Leben von Grund auf verändert. Ich begann mich mit Persönlichkeitsentwicklung zu befassen und kam dabei erstmals mit Spiritualität in Berührung. Auf diesem Weg der Selbstfindung fand ich viele Antworten auf Fragen, die mich das Leben immer besser verstehen ließen und mich langsam einen Sinn im Leben erkennen ließen. Es taten sich aber auch laufend neue Fragen auf.

Als ich zu dieser Zeit erneut mit Petra in Kontakt kam, erkannte ich in wundervollen Gesprächen sehr bald, wie tiefgründig sie bereits in diesem Alter war und wie weit sie mir voraus war. Eine wundervolle Freundschaft entwickelte sich und ich lernte viel von ihr. Während in meiner Welt Spiritualität damals etwas völlig Neues war, spielte sie in Petras Leben immer schon eine sehr wichtige Rolle. Auch wenn in diesem Alter die Frauen den Männern in ihrer Entwicklung meist generell voraus sind, war Petra für mich im Vergleich zu anderen, gleichaltrigen Frauen, auch in diesem Alter bereits ungewöhnlich tiefgründig und reflektiert.

Die Freundschaft zu Petra wurde für mich zu einer der wichtigsten in meinem Leben. Sie gab mir oft Mut, sagte mir Dinge, die meine Entscheidungen maßgeblich beeinflussten und vermittelte

mir Kontakte aus ihrem Freundeskreis, die mir viel Heilung brachten. Ich kenne heute mehrere Menschen aus ihrem Umfeld und Freundeskreis und weiß, dass sie nicht nur mein Leben bereichert hat.

Nach 20 Jahren Freundschaft, in denen wir beide mehrere Höhen und Tiefen durchleben durften, bin ich unsagbar dankbar dafür, dass unsere Freundschaft auch über Ländergrenzen hinweg immer noch Bestand hat.

In diesem Buch gewährt Petra nun auch anderen Menschen erstmals einen Einblick in ihre Weltsicht, ihre Erfahrungen und ihr Wissen. Wenn Sie dieses Buch lesen, werden bestimmt auch Sie die Qualität Ihres Lebens positiv verändern können. Sie werden ein neues Bewusstsein für vieles in Ihrem Leben erlangen und (noch mehr) zum Schöpfer Ihrer eigenen Realität werden. Petra gibt Ihnen auch einzelne Fragen und Übungen an die Hand, durch die Sie sich Ihre aktuelle Lebenssituation bewusster machen werden. Dies ebnet den Weg für Veränderung und macht es einfacher, konkrete Schritte zu setzen, um den eigenen Zielen näher zu kommen.

Wenn es darum geht, im Hier und Jetzt zu leben, dann gratuliere ich Ihnen zum Kauf dieses Buches und bin überzeugt, dass Sie Petras Energie genau wie mich begeistern wird. Ihnen wünsche ich nun viel Freude beim Lesen und an Petra nochmal ein aufrichtiges Dankeschön für dein Wirken und dein SEIN.

Ganz herzlich,
Christian Enengl

*Autor des Buches
„Perspektiven des Glücks –
das Leben auf den Punkt gebracht“*

Einleitung

Dein Leben ist besonders und es hat einen Sinn. Jeder Tag ist ein Geschenk und deine Lebenszeit ist wertvoll. Wie du sie gestaltest, welche Werte du lebst und verwirklichst, dass bestimmst ganz allein du. Bewusst zu leben, dein Leben zu leben, das ist mir wichtig in diesem Buch. Es geht um deine Zeit, um deine wertvollen Minuten und Stunden, auf die du am Ende deines Lebens voller Stolz, Freude und einem inneren Lächeln zurückblicken sollst.

Je älter ich wurde, desto mehr erkannte ich, dass es auch für mich gilt, dass mein Leben nur begrenzt ist und ich eine gewisse Zeit zur Verfügung habe. Wenn man sehr jung ist, ist das sehr weit weg und man denkt, das dauert ja noch «ewig», bis man diese schöne Erde verlassen muss. Es geht so viel schneller als man denkt, und jeder Tag ist ein Geschenk. Darum möchte ich dir hier wertvolle Gedanken und Tipps mit auf deinen Weg geben, die dir helfen können, wie du dein Leben auf wahre Werte aufbauen kannst. Ich möchte dir zeigen, wie es möglich wird, dass du am Abend ins Bett gehst, und zufrieden bist mit deinem Tag und mit dem was du erreicht hast. Wie oft ging es mir so, dass ich mir viel vorgenommen hatte für den Tag, aber Abend noch das meiste auf meiner Liste stand ☺! Kennst du das auch? Immer wieder scheint etwas im innen oder außen dazwischen zu kommen oder uns zu stören, abzulenken oder die Nachbarin klopft.

Fakt ist, dass deine wertvolle Zeit dir gehört, dass dein Leben wirklich das «DEINE» sein soll, und du fokussiert und ruhig in dir dem wirklich Wichtigem in deinem Leben den Vorrang geben sollst und musst. Sonst wirst du am Ende deines Lebens zurückblicken

und erkennen, dass du das Leben von Anderen gelebt hast (von deinen Eltern, deinem Partner, den Erwartungen der Gesellschaft, Glaubenssätzen der Vergangenheit usw.)

Du hast die Wahl. Immer und in jedem Augenblick bist du der Gestalter und die Gestalterin deines Lebens. Du wählst, aber nicht immer ist die Wahl so einfach oder es scheint schwierig, den Fokus zu halten.

Mir ist es wichtig, dass du mit diesem Buch wertvolle Anregungen erhältst, die dich begleiten auf deinem Weg zu dem Menschen zu werden, der du wirklich sein willst. Es soll dein Leben werden, mehr und mehr. Hört sich kontrovers an, da du doch dein Leben lebst? Ist es wirklich in jedem Bereich dein Leben und entwickelst du dich weiter? Erreichst du das, was du möchtest, oder verstreichen die Tage, Wochen, Monate und Jahre, und du bist noch nicht wirklich gewachsen oder vorwärtsgekommen? Hast du dein Leben in der Hand und ausgerichtet auf Ziele, für die es sich lohnt zu leben, sich einzusetzen und morgens aufzustehen?

Es ist wirklich so, dass die meisten Menschen tagein und tagaus rennen, tun, schuften und an sich arbeiten, und doch nicht wirklich vorwärtskommen. Viele sind überfordert, manche auch frustriert, traurig oder einfach am Ende ihres Lateins, weil sie nicht genau wissen, woran es liegt. «Man gibt doch sein Bestes, bringt sich ein, macht vieles gleichzeitig, ist engagiert und man hat doch Ziele. Warum schaffe ich aber im Grunde doch so wenig und wenn ich ehrlich bin, dann verwirklicht sich nicht wirklich das, wofür ich leben möchte. Ich habe einfach nie Zeit. Es ist einfach so viel zu tun.»

Kennst du das? Hast du auch einfach zu viel zu tun und zu wenig Zeit? Es ist dein Leben, und irgendwann ist deine Zeit auch vorbei. Dann wird der Satz: «Ich hatte eben einfach keine Zeit.» dich sehr

traurig stimmen. Dann ist nämlich wirklich keine Zeit mehr übrig, um dein Leben zu leben. So viele Menschen empfinden Trauer am Ende ihres Daseins, über das Werden oder eben nicht Werden ihres Lebens, wie sie sich das erträumt oder gewünscht hätten. So viele sagen, wie wären mutiger, würden mehr wagen, ausprobieren und mehr Zeit mit ihren Liebsten verbringen. Bedauern muss nicht sein. Du bist hier und du hältst dieses Buch aus einem bestimmten Grund in der Hand. Es hat den Weg zu dir gefunden, um dir etwas mitzuteilen, dich aufzurütteln, dich zu erinnern und ganz klar zu vermitteln: Es ist deine Zeit, es ist dein Leben. Du kannst es jetzt in die Hand nehmen und es verändern. Fang an.

Umstände, Vergangenheit, angebliche Fehler oder dein Alter zählen nicht. Sie zählen nie. Heute ist ein neuer Tag. Du bist hier und es liegt in dir und deiner Macht, aus diesem Moment und aus allen kommenden das Beste zu machen, das Beste anzunehmen und das Beste zu geben. Es gibt vom Leben einen Plan für dein Dasein. Eine Bestimmung, einen Auftrag. Du hast einen freien Willen den du einsetzen sollst und damit die Kraft der Entscheidung. Ich möchte dir in diesem Buch sagen, dass dein Leben wertvoll ist. Ich wünsche mir, dass du dich bewusst und achtsam an die Gestaltung deiner Tage, deiner Wochen, Monate und Jahre machst, getragen aus der Wahrheit und Weisheit deines Herzens. In ihm wohnt das Leben, Gott, die Liebe, die Kraft des Universums. Wähle dein Wort, dass für dich stimmt. Du bist aus dieser Kraft erschaffen und dein Leben soll ein Meisterwerk sein und jeden Tag aufs Neue werden, denn du bist die Krone der Schöpfung. Ein Wesen, Mensch, und doch ein geistiges Geschöpf zwischen Himmel und Erde. Dein Beitrag ist wichtig. Dein Beitrag wird gebraucht und ohne dich, fehlt der Teil, den du verwirklichen sollst, hier auf der Erde.

Lebe deinen Tag. Leben dein Leben. Höre auf dich leben zu lassen und bestimmt zu sein von außen. Geh in dich, folge deiner Wahrheit

und damit dem Bauplan deines Lebens. Lerne Ja zu sagen und am rechten Ort ein klares Nein. Bleibe fokussiert in deinen Werten, die du am Ende deines Lebens mit Stolz und Dankbarkeit betrachten kannst. Lass dich ein auf die Reise in den jetzigen Moment und damit auf die Gestaltung deiner wahren Bestimmung. Ein erfülltes, glückliches und reiches Leben, dass du dir selbst gewählt hast.

Schön, dass du hier bist und wir gemeinsam diese Reise beginnen. Möge es dir das Beste bringen, dein Herz weiten und dir Boden geben für deinen Weg.

Petra Alexandra J.

Kapitel 1

Dein WILLE – Deine WAHL

«Heute stelle ich dich vor die Wahl zwischen Leben und Tod,
zwischen Segen und Fluch. Wählt doch das Leben...
(sinngemäß aus Moses 30)

Du bist frei. Frei in allen Dingen. Du kannst dein Leben und alles darin gestalten wie, wann und mit wem du möchtest. Es gibt keine Vorgaben und keinen Plan, dem du zu folgen hast. Ich bin Pädagogin und eine meiner wundervollsten Ausbildungen war jene der Montessori Pädagogik.

Ich hatte den besten Lehrer, den ich mir wünschen konnte. Fakt ist, dass ich dort auf eine besondere und neue Weise begreifen lernte, dass es das größte Geschenk, aber auch die größte Herausforderung ist, frei wählen zu können. Frei zu sein, WÄHLEN zu können.... auf das werden wir im Leben, durch unser Umfeld und unsere «Vorbilder» nur schlecht, mangelhaft und zum Großteil nicht wirklich vorbereitet. Regeln, Normen, Erwartungen usw. all das gibt es, aber keine wirklich wahrhaftige Begleitung und Anleitung darin, die eigene schöpferische Kraft, den WILLEN zu nutzen, um ein erfülltes und wundervolles Leben zu erschaffen...für sich und die Welt.

In dir ist ein perfekter Plan angelegt, ein SAME, der sich im Laufe deines Lebens entfalten soll wie ein großer, kräftiger BAUM. Dieser Plan in dir entspricht dir wirklich und wahrhaftig, denn du bist zu einem bestimmten Zweck hier auf der Erde und an dem Platz, wo du geboren wurdest. Die Umstände mögen rosig oder auch sehr schwierig gewesen sein. Fakt ist, was dein Auftrag hier ist und was du aus dem was und wie es war, machst. Denn auch die Umstände und das was du bis anhin erlebt hast, wird und kann Teil des «WUNDERS SEIN», das durch dich gelebt hat und in Erscheinung treten soll, hier auf der Erde.

Auch ein Baum trägt «Wunden von den Stürmen» des Lebens, denen er ausgesetzt war. Sie haben ihn stärker und mit einer persönlichen Note gezeichnet und so schön und kraftvoll gemacht, wie er uns im JETZT erscheint, wenn wir voller STAUNEN vor seiner Größe und Hoheit stehen und die Weisheit und Liebe, die Güte und das wollwollende Wissen empfangen, die er uns in seiner Nähe schenkt. Du bist ein UNIKAT, das einzigartig ist und das in seiner UREIGENEN SCHÖNHEIT in dir wartet gelebt zu werden. Dein freier Wille, die Wahl, dem zu folgen, was in dir «ruft und was der Wahrheit entspricht und entspringt» ist der Wegweiser, um deine Reise, dein Wachstum hin zu diesem «majestätischen BAUM» der du bist erfolgreich zu meistern. Du bist ein WESEN, das mit einem freien Willen hier in der Welt lebt und das entweder der Welt, dem Ego, den Verlockungen und Ablenkungen rund um dich und außerhalb von dir seine Aufmerksamkeit, Zeit und Lebensenergie geben kann, oder ...du kannst mit deinem freien Willen wählen, dem BAUPLAN in dir, dem Plan des Lebens zu folgen. Dein Wesen ist angelegt diesen inneren SAMEN in dir mit Hilfe des freien Willens zum Blühen zu bringen und zu verwirklichen. Je besser es dir gelingt, desto glücklicher, erfüllter, freudiger und erfolgreicher wirst du sein. Denn es entspricht deiner ART, deinem LEBENSPLAN.

KONGRUENZ: DECKUNGSGLEICH heißt es so schön in der Mathematik! So ist es auch in deinem Leben. Dein freier WILLE soll dir helfen DECKUNGSGLEICH, sprich kongruent mit deinem Seelenplan, deinem Lebensauftrag zu werden. Denn das bist du. Du bist ein UNIKAT des Lebens. Du bist wunderbar angelegt, richtig und vollkommen. So wie du erdacht wurdest.

Die Inhalte dieses Buches werden dir helfen, dass du deinen freien Willen noch besser und vor allem AKTIVER nutzt, um dein volles Potential zu entfalten, deine Zeit gut und sinnvoll zu nutzen und zu deiner vollen Größe (BAUM) zu wachsen. Freier Wille bedeutet, dass du erkennst und ANERKENNST, dass er eine riesige Verantwortung als auch ein PRIVILEG ist, der dir FREIHEIT schenkt! JA, Freiheit aus deiner Verantwortung. DU wählst, du entscheidest, du bestimmst...in allen Bereichen! Keiner hat MACHT über dich. Du bist dein Schöpfer und Gestalter in Verbindung mit der INNEREN WAHRHEIT und WEISHEIT, die dich lenkt, führt und nährt. So wie der Baum aus sich wächst und nach unten, oben und in die Ausdehnung wächst, so tust auch du es, wenn du so wie der Baum deine inneren Wurzeln nährst und dich davon nicht abschneidest.

Du wählst, du hast den freien Willen, ob du die Wurzeln zu deiner inneren Kraftquelle nährst, ob du sie wachsen lässt und sie aner kennst als deine «Lebensquelle». Was bedeutet das? Dass du grundsätzlich die Entscheidung treffen musst, ob du meinst, dass du alles aus dir alleine schaffen musst, weil es sonst keine INSTANZ außer dir gibt, oder ob du für dich erkennen kannst, dass du wie der SAME des Baumes hier bist und genährt wirst von etwas, das GRÖßER ist als du «Mensch».

Wenn du alles alleine meistern musst und denkst, das wäre der Weg, dann wird dieses Buch dir nicht dienen. Dann wirst du aus

dem Verstand, dem Ego, dem ICH und den Erfahrungen deiner Vergangenheit versuchen, dein Leben in ZUKUNFT zu managen und zu leben. Du wirst dein LEBENSKONSTRUKT ohne die «Quelle», die für jeden einen anderen Namen haben kann (das Leben, Gott, Energie, Universum, Schöpferkraft, Chi, OM, usw.) nicht als Lebenselixier, Energiespender, als Ort deiner Wahrheit und Weisheit in dir erkennen und finden können, und es auch nicht wollen.

Dein freier Wille wählt die eine oder andere «Gangart» für dein Leben. Das Leben, Gott, die Lebensenergie, wie auch immer du es nennst, wird dich immer frei sein lassen, nie zu etwas zwingen, dich manipulieren oder böse auf dich sein, wenn du den einen oder anderen Weg wählst. Sie wird dich einzig und allein IMMER, IMMER, IMMER, IMMER, IMMER, IMMER...JA IMMER zu deinem Glück, zu deiner Freude, zu noch mehr Erfüllung, Liebe und innerer Freiheit führen. «Sie» meint es IMMER gut, ja das BESTE für dich. Deine Aufgabe ist «nur», dass du es ANNIMMST, diesem BESTEN glauben kannst und die Entscheidungen in diese Richtung triffst und beibehältst! Dieses «NUR» hat es aber in sich, da der KOPF, das EGO, unsere inneren WUNDEN und das ERLEBTE bis jetzt so MASSIV dagegenhalten und dir so oft das GEGENTEIL von dem zeigen und einreden, nämlich von der Wahrheit und dem rechten Weg für dich.

Freier Wille: Das größte Geschenk und die größte Herausforderung, die wir Tag für Tag zu meistern haben. Jeder Tag ist ein Geschenk, er gehört DIR, und du hast die Chance ihn zu nutzen und wertzuschätzen und das BESTE aus deinem Leben zu machen. Es geht darum, dass du deine Zeit nutzt, dein Leben nicht verschwendest und dich nicht von deinen Umständen manipulieren lässt, auf die du keinen Einfluss hast. Kein Tag deines Lebens ist ein verlorener Tag, wenn du lernst, ihn bewusst und achtsam zu leben,

zu nutzen und dich auszurichten und aufzurichten mit deinem freien Willen aus deiner inneren ANBINDUNG an deine Kraftquelle!

Auf diese Art und Weise wirst du frei von Umständen, die dich niederdrücken wollen, die dir vielleicht weis machen wollen, dass etwas aussichtslos ist, nicht geht, sich nie ändert oder dass es für die Anderen ist, aber nicht für dich! So ein Kopfkino. Du bist nicht deine Gedanken und schon gar nicht die Informationen, die du von der Welt bekommst. Du bist so viel mehr und deine innere Wahrheit und Weisheit, dein freier Wille wird dir helfen, das Richtige von dir zu glauben und das falsche zu erkennen. Du kannst wählen und bestimmen, dein Leben so zu gestalten und zu führen, wie du «angelegt bist». Dein innerer Bauplan, der CODE in dir, bestimmt deine ART, dein SOSEIN, nicht die Meinung der Welt, deiner Eltern, deiner Bekannten oder von sonst jemanden! Du hast in dir unendlich viele Ressourcen und Talente mitbekommen, Power im inneren deines Wesens, im SAMENKLEID! Da ist pure Lebenskraft, ein Feuerwerk an Lebensfreude und Mut und Inspiration. Alles was du brauchst.

Solltest du es gerade nicht fühlen oder meinen, es sei dir verloren gegangen, dann kann ich dich beruhigen, ermutigen und dir versichern: NICHTS von dem was du BIST kann jemals verloren gehen, dir genommen werden oder absterben. Du kannst es vergessen oder nicht mehr daran glauben können, aber dein «Seelencode», der SAME in dir, die INFO, wer du bist und was deine Aufgabe ist, GEHT NIE verloren. Denn du BIST es schon. Ein Apfelkern bleibt immer ein Apfelkern, ein Sonnenblumensame immer ein Sonnenblumensame! IMMER. Er kann nichts anderes sein. Ein Same kann vertrocknen, nicht die richtige Erde haben und lange in der Dunkelheit liegen... aber er bleibt was er ist! Du bleibst,

was du bist! Egal was andere sagen, was dir bis jetzt widerfahren ist, oder was du selber im KOPF/ EGO von dir denkst.

In dir trägt dein «Bauplan, dein CODE» alle Informationen, die du brauchst. In jedem Bereich deines Lebens ist es wie in einer riesigen Bibliothek in dir abgelegt, was du wissen musst. Es ist alles da. Du darfst dich daran erinnern, du darfst wachsen, deine Wurzeln ausstrecken und mit deinem freien Willen die «Nährstoffe» wählen und deine Zeit so nutzen, damit du mehr und mehr deinem «Bauplan des Lebens näherkommst».

Freier Wille ist der Umstand, der uns Menschen ermöglicht die unterschiedlichsten Erfahrungen zu machen und uns selber zu «erschaffen». Freier Wille macht es möglich, dass wir Gutes oder «Böses» tun können, den Himmel auf Erden erschaffen oder unsere Hölle, sei es als einzelner Mensch oder wir gesamt als Kollektiv der Menschheit. Hätten wir keinen freien Willen dann wären wir «Maschinen». Wir würden funktionieren, wie wir «programmiert sind». Wir können nicht mehr oder weniger. Alles vorhersehbar, alles eingegeben und vorab entschieden. Wofür wäre das Leben dann gut? Was könnten wir noch erfahren, was wir nicht schon wüssten? So ist freier Wille ein zweiseitiges Schwert, das beides möglich macht. Freud und Leid, Liebe und Angst, Tod oder Leben. Freier Wille. Er hat einen Preis, so wie jede Entscheidung seinen Preis hat. Je kongruenter du deinen freien Willen mit deinem inneren Plan abstimmt, desto weniger wird es dich kosten!

Ruhe, Friede, Freude, ruhiger Schlaf, gute Beziehungen usw. sie sind der Lohn von guten Entscheidungen, den du bekommst, wenn du das Richtige tust. Dein freier Wille wird dich vor die Wahl stellen bis zum letzten Tag deines Lebens! Was wählst du? Freude oder Leid? Leben oder Tod? Ruhe oder Angst? Du kennst sicher Menschen in deinem Umfeld, die ein Leben lang falsche

Entscheidungen getroffen haben, wie zum Beispiel Alkohol, Drogen, Aggression, Minderwertigkeit, Angst oder sonstige Abhängigkeiten. Passivität und Schuldzuweisungen an Umstände, Unvermögen durch die Abgabe des freien Willens an Andere oder die falschen Gedanken über das Leben oder sich selber haben sie gefangen gehalten in ihrem Gefängnis. Die Tür stand offen, die Hilfe war da... aber der freie Wille in ihnen traf eine andere Entscheidung.

Viele dieser Menschen treffen diese Wahl aufgrund ihrer Gefühle. Sie folgen ihren Emotionen, anstatt sich nach innen und an ihre Kraft, an ihre Quelle, an ihr göttliches WESEN, das sie von BEGINN an SIND zu erinnern und aus dieser Wahrheit Kraft zu schöpfen und die richtigen Gedanken und Entscheidungen zu treffen. Angelehnt an diese Weisheit neue Wege zu gehen, anders über sich und das Leben zu denken und die Tür aus ihrem Gefängnis zu durchschreiten. Denn sie steht offen, ganz weit...immer. Die Tür schließen sie selber, durch ihren freien Willen, durch die Schuldzuweisungen und die Abgabe ihrer Kraft an die Umstände, in denen sie sich befinden. So viele Menschen sind nicht bereit, schwierige DINGE in ANGRIFF zu nehmen und Entscheidungen zu setzen. «Es ist einfach zu schwer, ich kann das nicht» ist meist die Antwort. Der gute Wille wäre da, aber sie sind zu schwach sich über ihre Gefühle und Emotionen zu erheben.

Du und ich wir können wählen. Täglich, in jeder Minute und Sekunde. Unsere Gedanken und unsere Worte, unsere Handlungen, können wir kontrollieren. Dein Wille gehört dir, du bist dafür verantwortlich. Alles was du denkst, fühlst, wählst usw. kommt aus dir. Halte kurz inne und spüre hin: Gibt es einen Unterschied zwischen etwas fühlen... und wollen? Da wirst du sofort sagen: JA KLAR! Wenn ich etwas WILL, dann bin ich klar, fokussiert und ich weiß, dass ich es gewählt habe. Bei einer Emotion, einem Gefühl kennst du sicher die Redewendung: sich in seiner Emotion, seinem

Gefühl treiben lassen. Das ist keine Wahl! Es ist ein GESCHEHEN LASSEN, das nicht gewählt hat. Wenn es aber um dein Leben, das Gestalten und schöpferisch sein geht, dann MUSST du AKTIV entscheiden, fokussiert etwas «bestellen», auswählen und leben. Es wird dich nicht «anfliegen, anhüpfen oder hinter dir herlaufen», auch nicht an deiner Tür läuten oder per Post geliefert werden. WILLE und wählen ist Energie in Bewegung, ist Entschiedenheit, Standing, Klarheit und das Vertrauen in sich zu spüren, der inneren Führung zu vertrauen.

Wenn du dich auf deine Gefühle verlässt dann wirst du im Fluss des Lebens treiben wie ein Stück Holz, das keinen Hafen kennt, nicht weiß, wo es landet, ob es steckenbleibt, untergeht oder auf einen Wasserfall zusteuert. Gefühle sind trügerisch und helfen dir nicht weiter im Leben – meist bringen sie dich in «schwierige Situationen». Ich möchte, dass du hier gut unterscheidest zwischen «Gefühl/ Emotionen» und der inneren Stimme, der leisen Wahrheit, die dich führt und die aus der Weisheit des Lebens (QUELLE) in dir zu dir spricht und dich lenkt. Das Eine ist vom Anderen so weit entfernt wie der Osten vom Westen ☺ ... es ist eine grundlegend andere Qualität.

Emotionen können dich verleiten zu viel Geld auszugeben, den falschen Menschen zu glauben, eine Ehe aufs Spiel zu setzen für ein kurzes Liebesglück, Geheimnisse zu erzählen, dich manipulieren zu lassen, mehr zu essen oder zu trinken, als es dir gut tut usw. Jeder Weg hat seinen Preis und die Rechnung kommt immer. Das Gute ist, es ist immer JETZT genau der richtige Moment, um NEU zu wählen und damit andere Resultate hervorzubringen. Eine neue Wahl ist eine neue «SAAT» und eine neue Saat bringt eine «neue ERNTE» hervor. Das ist das Gesetz von Ursache und Wirkung. Sie ist sofort wirksam! In einer Sekunde kannst du dich NEU ausrichten. Dein WILLE ist MÄCHIG! Das ist es, was ich möchte, dass du fühlst und

verinnerlichst. Im Grunde, dass du dich wieder daran erinnerst, wer und was du bist!

Macht bedeutet Verantwortung. Macht bedeutet Achtsamkeit. Macht bedeutet Fürsorge und Vorsorge. Sie ist gegründet in der Liebe, verankert in der Weisheit und getragen von der Wahrheit und Güte des Lebens SELBST.

Denke GROSS

«Alles was du dir vorstellen kannst, dass wirst du realisieren.

Du hast es in Besitz genommen»

In dir hast du vieles angelegt, das du hier auf der Erde, in deinem Umfeld, in deiner Familie, deinem Beruf, deiner Beziehung mit deinen Kindern, deinen Liebsten usw. umsetzen möchtest. Du hast Wünsche, Freuden, Sehnsüchte und innere Bilder, die dir genau aufzeigen, wofür du hier an deinem PLATZ bist. Nicht alles wird immer «easy going» sein und Herausforderungen werden kommen oder sind da. Dafür ist es wichtig, dass du «angebunden bleibst» an deiner inneren Quelle, deiner inneren OASE und Kraftquelle deines Lebens. Du hast einen freien Willen und oft wissen wir genau, was das Richtige ist. Doch die Kraft geht uns aus, wir fühlen uns schwach, unsicher, verletzt, ängstlich und beschämt. Wir «stürzen innerlich» und brechen ein oder werden von Emotionen wie Wut und Ärger erfasst. Genau in diesen Momenten gibt es nur, ja nur einen Weg, der hilft. Es ist der GANG zur inneren QUELLE! Dein WILLE ist die Bereitschaft, dich zu verbinden, deine Intention dich anzuschließen an dein wahres Wesen, das göttlich wissende weise

Wesen in dir. Wenn es «schwer wird» sollte bei der kleinsten Unstimmigkeit, Energielosigkeit, wenn Stress aufkommt oder eine Angst hochkommt, immer sofort die «Rückverbindung in dich, an deine Kraft und Wahrheit passieren (wie auch immer das für dich heißt. Dies werde ich im gesamten BUCH so handhaben. Bitte wähle dein WORT, das für dich diese LIEBE, KRAFT und das GÖTTLICHE ausdrückt und dir fühlbar macht).

«In dir ist die Quelle des Lebens, deines Lebens.

Wie ist dein NAME für sie?»

Es ist wichtig zu erkennen, dass du deine SEELENNÄHRUNG brauchst, denn du bist MENSCH hier auf der ERDE und das Wissen um die Macht deiner Göttlichkeit und die Power deines GEISTES in Verbindung mit deiner inneren Führung werden dich durch alles hindurchgeleiten und dich aufrichten, stärken, lieben, erfüllen, nähren und allezeit erheben. Es ist meist dann am schwersten und unerträglich für uns, wenn wir glauben, dass wir es alleine, als MENSCH schaffen können, wollen oder müssen. Wir vergessen unsere MACHT des GEISTES, unseren WILLEN und WER wir sind und dass wir eben nicht alleine sind und auch nicht gedacht sind, so zu funktionieren! Hörst du! Solange du denkst, dass du als MENSCH ohne deine «Wurzeln zur Quelle» funktionieren kannst oder solltest, wird es in dir oder in deinem Leben immer irgendwo oder irgendwie «weh tun».

Entscheidend ANDERS

Du bist ein Unikat und in dir ist alles, was du je sein kannst und schon bist, angelegt. Wie im Samen, der zum Baum wächst, ist auch in dir alles schon bestimmt - deine Größe, deine Art, deine Gaben, deine Früchte, deine Bestimmung, usw.

*«Unikate sind wertvoll,
weil sie EINZIG sind, in ihrer ART.»*

Je mehr du fähig wirst, deinen Willen, deine Kraft der Entscheidung freizumachen vom Ego, von den begrenzenden Gedanken deines Verstandes und dich hinwenden kannst an deine innere Führung, desto souveräner wirst du im EINKLANG sein mit deinem dir ersehnten, erfüllten und sinnerfüllten Leben. Harmonie, Frieden, Glück und Freude werden in all deine Lebensbereiche fließen, weil es das Resultat ist von einem Leben, das geprägt ist von deinem freien Willen, in Verbundenheit mit deiner HERZENSWEISHEIT.

Du bist, je mehr du es annehmen kannst, ein Teampartner und gleichwertiger Player mit der Lebensenergie, deiner Quelle. Ihr geht Hand in Hand durch das Leben, dein Leben. Du weißt es genauso gut wie ich, dass ein Team nur dann funktioniert, wenn gegenseitiges Vertrauen, Vertrautheit und Innigkeit von Tag zu Tag mehr wachsen! Wenn du den RUN deines LEBENS alleine laufen möchtest, dann bitte. Du kannst es versuchen, doch du weißt, dass es gegen das Leben geht und dass das Resultat unter anderem Leere, Einsamkeit, Unerfülltheit trotz Fülle und Reichtum, Probleme, Stress, schlechte Beziehungen usw. in dir hervorbringen. Es gibt so viel Erfolg, Geld und Macht in der Welt- doch ohne die «Liebe und die wahre Bestimmung im Leben», ohne Werte und eine Basis von Wahrheit und Integrität ist die Seele leer, der Geist «tot» und aller Reichtum «blechern und schwer». Nur wer es erlebt hat und sei es in Nuancen, weiß, wie hoch der Preis der Verlust der Seele sein kann.

Es ist so traurig, dass man sich stetig beschäftigen, ablenken, bestätigen, berauschen, betäuben und ablenken muss, um nicht in der «Leere und Einsamkeit» des Nichts zu verschwinden.

Du hast eine Bestimmung und dein Wille hilft dir, sie zu leben. Je mehr du deinen Willen ausrichtest und einsetzt für dich und dein glückliches Leben, desto mehr wirst du zum LICHT in der dunklen Welt. Du wirst Vorbild, Schutzschild, Anker und so wie ein Baum Zufluchtsort für viele «Schützlinge» um dich. Du kannst dann Heimat geben und Ruhe spenden, du kannst Schatten spenden und nähren, du kannst aufrichten und Rückgrat sein. Denn du hast tiefe Wurzeln, gegründet in der Wahrheit deines Herzens, untermauert im Handeln und TUN aus deinem freien Willen für die Wahrheit.

Wenn du dich für die Wahrheit entscheidest, dann entscheidest du dich für das LEBEN! Du ermutigst andere durch dein SO SEIN, auch ohne Worte oder große Predigten. Man fühlt das Charisma, die Ausstrahlung, das «gewisse Etwas», das Besondere an Menschen, die aus und in ihrem Herzen gegründet sind und leben. Sie haben etwas, was andere Menschen auch gerne haben möchten, aber sie können es nicht benennen. Sie wissen nicht genau, was es ist, aber sie fühlen sich hingezogen, angezogen, wohl und angenommen. Sie wissen, hier bekommen sie etwas, das ihnen guttut und dass «ECHT» ist und sie nährt.

Freier Wille ist «FREI»

Dein freier Wille bedeutet, dass du dich aus dir heraus für etwas oder gegen etwas entscheidest. Wäre dem nicht so, so wärest du

manipuliert wie eine Marionette, eine Spielfigur an einem Faden.

Dein menschlicher Wille ist die Kraft, durch die du bestimmst, wie du handelst, lebst und entscheidest. Alles was in dir ist, sei es zu deinem Besten oder auch belastend, wird darin und daraus ersichtlich, manifest in dem, was in deinem Leben in Erscheinung tritt. Dein Wille ist pure Offenbarung deines Innersten, deiner WAHL, sichtbar im AUSSEN. Das zu erkennen, diese Macht zu sich zu nehmen und die Verantwortung dafür zu übernehmen, ist nicht für alle einfach. Die angenehmen Bereiche und Erscheinungsformen nehmen wir gerne, schreiben sie groß und sichtbar auf unsere Fahnen, doch die Schattenseiten, das, was noch nicht so gut funktioniert und wo wir Mühe haben, es als «Teil von UNS» anzuerkennen, davor wenden wir uns gerne ab. Dabei ist nur das Akzeptieren und zurücknehmen dieser Anteile zu uns selber der größte und unerlässliche Akt der Selbstliebe, den wir überhaupt tun können!

*«Dein Wille ist pure Offenbarung
deines Innersten.»*

Wieviel Leid, Schmerz, Anklage, Scham und Schuld könnten wir uns selber ersparen, wenn wir ganz neutral auch diese Dinge in Liebe ansehen können? Sie betrachten, erkennen und ihnen danken, dass sie uns nun bewusst geworden sind... und sie dann, wie Gäste, die ihre Botschaft übermittelt haben, wieder ihres Weges zu schicken, sie aus ihrem DIENST zu ENTLASSEN. So viel Leid legen wir uns selber auf, weil wir uns so sehr beurteilen, verurteilen und «ver-UNLIEBEN» für unsere Schattenanteile. Dabei sind sie nicht besser oder schlechter – sie sind. Wir erkennen ihre Wirkung für unser Leben, merken, sie tun uns und unserem Umfeld nicht gut und wir wählen NEU und ANDERS. So einfach lässt sich das lesen, aber die Praxis ist ein schier endloser Kampf auf der Bühne unseres

KOPFKINOS! Dort müssen wir wählen und beständig bleiben in der WAHL der Wahrheit der Gedanken über uns, die Vergangenheit und unsere Zukunft. Dort gewinnen oder verlieren wir unser «Leben». Kannst du dich erinnern an das WORT der Bibel: «Ich stelle dich vor die Wahl ... wähle doch das Leben, nicht den Tod»!

*«Was wählst du und
warum wählst du es?»*

Was triffst du in deinem Leben täglich für Entscheidungen? Dienen sie dir und deinem Leben oder führen sie dich in Ängste, Sorgen, Minderwert und Probleme? Erheben dich die Gedanken deiner Wahl oder drücken sie dich zu Boden? Lässt du dich treiben wie ein Blatt im Wind, das sich den süßen Verlockungen des Lebens hingibt, um dann schwindlig und orientierungslos durch den Tag zu taumeln? Alles im Leben hat einen Preis. Eigensinn ebenso wie der nicht immer einfache Weg, das Richtige zu tun und den eigenen Willen dem unterzuordnen, was in einem zur Wahrheit ruft! Es ist eine WAHL! Jeden Tag neu und immer wieder, ein LEBEN LANG!

Hast du gedacht, dass du in diesem Buch eine Anleitung findest, mit der du in zwei Monaten fertig bist mit deinen Problemen? Das wirst du hier nicht finden. Aber ich kann dir sagen, dass du mit diesen Prinzipien ein Leben lang die richtigen Hilfsmittel an der Hand und in deinem Herzen tragen wirst, die dir helfen, dein Leben glücklich, erfolgreich und friedvoll zu gestalten. Sie werden dir aufzeigen, wie, wo und warum es sich lohnt, deinen freien WILLEN AKTIV für die WAHRHEIT in dir einzusetzen.

Solange du den Wert deines freien Willens nicht erkennst und für die richtigen Entscheidungen in deinem Leben einsetzest, wirst du dich immer wieder als Opfer deiner Lebensumstände erfahren und fühlen. Als Kind sind wir der Autorität unserer Eltern, ihren guten

oder schlechten Entscheidungen und damit den Umständen in unserer Umgebung ausgesetzt. Wenn wir erwachsen werden und unser Elternhaus verlassen, dann können wir «eigentlich» zum Guten ganz frei und NEU wählen und unser Leben gestalten, so dass es sich entwickelt, wie wir es uns erträumt haben und wie es in unserm Herzen geschrieben steht. Leider wissen aber nur wenige Menschen wirklich, wie und was es mit dem «freien Willen und der WAHL» aufgrund der inneren Wahrheit, unserer Quelle» auf sich hat. Meist werden Entscheidungen und innere Glaubenssätze des Elternhauses Jahre und Jahrzehnte weitergetragen und beeinflussen unser Leben.

Falsches Denken, gefühlsbetontes Entscheiden und Emotionen prägen unser Handeln. Oft ist es eine Lebens- oder Gesundheitskrise, die uns genauer hinsehen lässt, uns erkennbar macht, dass unser freier Wille bis jetzt nur «kaum frei war», sondern eine Wiederholung von alten, verstaubten, unbrauchbaren Mustern und Codierungen unserer Familien und Ahnenreihe ist. Oft am Boden, verzweifelt und ohne Plan, fragen wir nach dem «WEG» und sind «offen für die innere Stimme und unsere Quelle», die allezeit da war, um uns aufzufangen, zu lieben und neu aufzurichten. Jetzt, an diesem Punkt, werden Leben neu geschrieben, werden Pläne und Bestimmungen für unser DASEIN endlich abgerufen und «angesehen», denn das ist der einzig wahre und «lebens - werte» SINN unseres Lebens... im freien WILLEN unserer Bestimmung zu folgen.

«Es ist NIE zu spät!

Heute beginnt deine Zukunft neu!»

Eines ist gewiss! Es ist NIE, NIE, NIE zu spät für einen Neuanfang! Egal wie oft und egal, wie die Vergangenheit war! Du hast eine gute Zukunft vor dir, denn deine Bestimmung vom Leben,