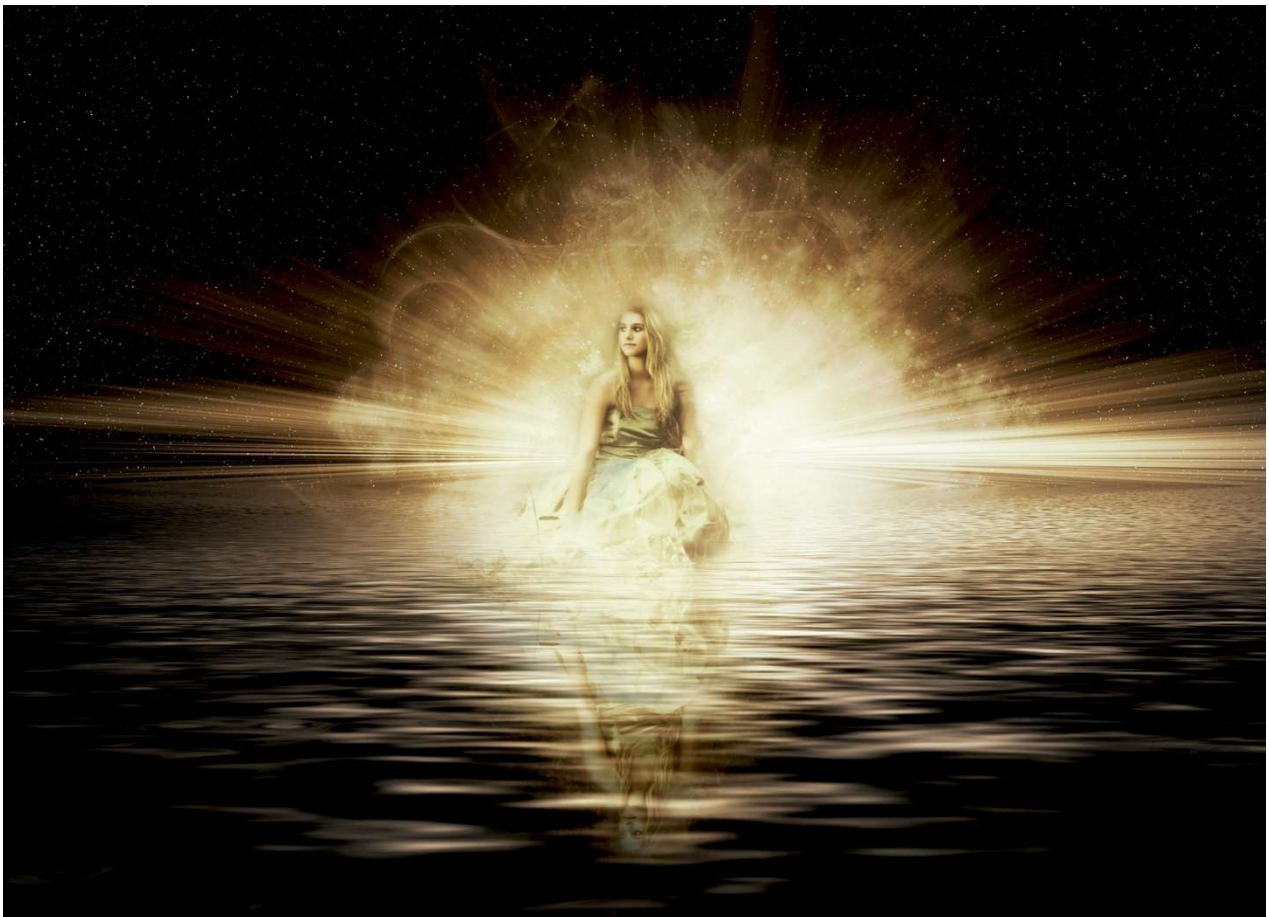


Raus aus der Dunkelheit und Traurigkeit - Lass Dein inneres Licht leuchten -

**Erwecke die Liebe in Dir!
Lebe die Einzigartigkeit Deiner wahren Größe!**

Eine Einführung und hilfreiche Expertentipps



Katja Luciano

www.DasmagischeHerz.com

Kennst Du das Gefühl, wenn Dein Herz so leer, kalt oder schwer ist und
Du auf der Suche bist nach deiner Lebendigkeit?

Vielleicht bist Du auf der Suche nach der großen Liebe?

Vielleicht suchst Du auch (nur) Dein wahres Selbst und Deine Liebe zu
Dir?

Gibt es in Dir die Sehnsucht, Dein Herz und Deine Gefühle wieder
mehr zu fühlen?

Und wieder unbeschwert von innen heraus zu strahlen??

Inhalt

Zu mir	3
Inneres Licht - innere Liebe - (Deine) wahre Größe	4
Experten	8
Christian Huber	8
Harold W. Becker - englische Originalantworten	9
Harold W. Becker - deutsche Übersetzung	10
Stefanie Marquetant	12
Holger Gierth	13
Michaela Hermann	15
Oriano	16
Babette Bielke	18
Gabriella Adora	19
Gabriela Janeckova	20
Katja Luciano	22
Danke	23

Zu mir

Ich bin seit über 22 Jahren im spirituellen Bereich der Esoterik unterwegs. Dabei habe ich viel über die universellen Gesetzmäßigkeiten, Wunscherfüllung, Heilstein- und Kräuterkunde, (positive) Psychologie gelernt. Nach vielen Ausbildungen in verschiedenen Heiltechniken habe ich beschlossen, Mentalcoach zu werden, weil ich für mich etwas gesucht habe, das nachhaltig wirkt. Ich habe mich dann an dem für mich richtigen Ort - an den mein Herz mich geführt hat - ausbilden lassen.

Ich benutze schon immer (un-)bewusst die Intuition und die Sprache meines Herzens. Was mich nicht davon abhielt, durch viele Gegebenheiten und der Prägung von außen in die Lage gekommen zu sein, meine Gefühle einzufrieren (nicht mehr zu fühlen). Ich habe Phasen in meinem Leben gehabt, in denen mein Herz nur noch schmerzte und total verschlossen war. Seit ich denken kann bin ich sehr empathisch und kann innerhalb von Sekunden das Wesen von Personen, wie auch ihr Potential erkennen. Ich bin sehr warmherzig und liebe die Menschen von ganzem Herzen. Schon aufgrund dessen, dass ich in allen auch das Positive sehen und ihr (wahres) sein, wie auch ihr Potential fühlen kann.

Mit dieser Veranlagung hatte ich es allerdings nicht immer leicht, vor allem in einem kleinen Örtchen auf der schwäbischen Alb in den 80ern aufzuwachsen. Nach jahrelangem, heftigstem Mobbing, Schlägen, vielen Widrigkeiten, und jahrelangem Dasein als alleinerziehende Mutter habe ich es jedoch geschafft, all die Beschränkungen meiner Vergangenheit hinter mir zu lassen und für mich persönliche Freiheit zu haben.

Meine Vision ist es, in einer besseren Welt zu leben. In einer Welt, die von Liebe geprägt ist, in der Menschen ihr volles Potential entfalten können, und ihre Bestimmung leben. Eine Welt voller Licht und (Nächsten-)Liebe. In Der Jede(r) aus vollem Herzen strahlt.

Das klingt zunächst vielleicht etwas sehr spirituell und abgehoben. Ist es, wenn man es isoliert betrachtet vielleicht auch. Allerdings habe ich die Erfahrung gemacht, dass Menschen, wenn Sie einander unterstützen und fördern immer wieder über ihre Grenzen hinausgehen können und zu mehr in der Lage sind, als Sie es Selbst je für möglich halten würden.

Meine Vision ist es, dass wir aufhören uns immer (für die Anderen) klein zu machen und dass Jede(r) von uns ihre/seine wahre Größe – ihr/sein volles Potential lebt und andere befähigt, das auch zu tun!

Was wäre das für eine Welt, in der wir leben würden?

Jeder von uns ist mit einer besonderen Aufgabe in diese Welt gekommen. Meine Aufgabe ist es, mehr Licht und Liebe in die Welt zu bringen und Menschen in die wahre Größe ihres Herzens, Liebe und Warmherzigkeit (zurück) zu begleiten.

Nimm meine Hand, entdecke Deine wahre Stärke und Deine wirklichen Gefühle. Erlebe die Kraft, die in Dir schlummert. Nutze Deine Herzenskraft!

Erschaffe Dir bewusst Deine Realität und lass Dein inneres Licht nach außen leuchten!

Inneres Licht - innere Liebe - (Deine) wahre Größe

Meine Definition von innerem Licht: Inneres Licht - Dein eigenes, ureigenes Strahlen - Dein wahres Ich! Dein wahres Wesen. In unserem innersten ist Jede(r) von uns ein göttliches Wesen ausstrahlendem Licht. Jedoch haben wir im Laufe unseres Lebens durch Dinge, die uns oder mit uns geschehen sind dieses Licht vergraben unter Schmerzen, oder anderen unterdrückten Gefühlen, die wir uns nicht erlaubt haben zu fühlen. Diese haben sich im Laufe der Jahre zu einem großen dunklen Berg angesammelt. Dieser dunkle Berg scheint manchmal undurchdringlich und unüberwindbar zu sein. Es gibt wohl Phasen im Leben, in denen es Jeder,

Jedem von uns mal so geht. Diese Phasen können wir überwinden. So wie diese dunklen Tage voller unterdrückter Gefühle, an denen wir uns unwohl fühlen - uns da nur irgendwie raus winden wollen. Es ist wichtig, dass wir uns täglich bewusstmachen, wer wir in Wahrheit sind (und was unsere Aufgabe auf dieser Erde ist - vorausgesetzt, wir sind uns dessen schon bewusst).

Um Dir dabei zu helfen, in Deine innere Stärke, Dein inneres Licht und Deine wahre Größe zu finden, habe ich dieses E-Book geschrieben, und hierzu ein paar Experten auf diesem Gebiet befragt. Insbesondere zu den täglichen Aktivierungs- und Aufmerksamkeitsübungen, und was für Sie zu dem Thema wichtig und richtig ist.

Als kurze Zusammenfassung ist zu sagen, dass die aktuelle Befindlichkeit sich immer über 3 Wege ändern lässt:

- Das ist zum einen deine **Physiologie** - Allgemeinbefinden, Körperhaltung, Atmung
- Dein **Fokus** - das worauf Du deine Aufmerksamkeit richtest
- Die Worte, die Du zu dir Selbst sprichst! (**Deine Interpretation!**)

Warum leuchten und strahlen nicht alle Menschen? Was passiert ist, dass wir im Laufe des Lebens von den Menschen, die eine Bedeutung für uns haben alles in uns auf- und annehmen. Was nehmen wir von den Menschen an? Einfach alles - Gedanken, Bewertungen, Einstellungen, Verhalten in Bezug auf Beziehung, Geld, Sexualität..

Bei unserer Geburt strahlt Jede(r) von uns in seiner wahren Größe (das ist es auch, was uns an Babys so fasziniert). Was jedoch leider nicht (lange) so bleibt, weil wir von unserer Umwelt geprägt werden. Das sind Menschen, die uns umgeben, Umstände und erlebte Situationen. Welche Menschen haben in deinem Leben eine bedeutende Rolle gespielt? Wer hat Dich geprägt? Welche Personen und Erlebnisse haben den bedeutendsten Einfluss auf dein Leben gehabt? Und zu welchen Einschränkungen in deinem Leben hat das bisher geführt???

Alles, was wir nach der Geburt in uns aufnehmen kommt von außen, das heißt von Anderen. Darum glaube keinem deiner Gedanken. Es könnte nicht dein eigener sein! Es ist vermutlich etwas, das Du von außen so oft gehört hast, dass dein Unterbewusstsein es irgendwann als Wahrheit

anerkannt und übernommen hat. Deine wirkliche Stimme ist Deine leise, innere Stimme! Das, was Dein Herz dir leise zuflüstert..

Das ist die Stimme, auf die wir immer hören sollten. Am Anfang kann das eine echte Herausforderung sein, ich kenne das..

Jedoch ist es ganz egal, wer Du im Moment bist, und wo Du herkommst, Du kannst zu jeder Zeit neu starten. Es zählt einzig und allein, wo Du hinwillst, und wo Du Dich siehst! Was Du glauben kannst das möglich ist, ist auch möglich! Und das Leben lädt uns immer wieder ein, unsere wahre Größe zu leben. Es lädt uns ein unser Inneres nach außen zu strahlen, unser Licht leuchten zu lassen, und zu sein, wer wir in Wahrheit sind! Das Leben schickt uns Ereignisse und Situationen, die uns auffordern, hin zu schauen, zu erkennen was ist und daran zu wachsen. Damit wir in unsere wahre Größe kommen und unsere wahre Größe leben - es fordert Dich auf, in Deine Größe zu gehen, und das zu leben, wozu Du gedacht bist! Sei die, die Du bist! Sei der, der Du bist! Jetzt!

Lass dein inneres Licht leuchten und zeige Dich der Welt!

Tief in Deinem Inneren weißt Du, wer Du bist und kennst Deine wahre innere Stärke und Dein Licht. Das ist vermutlich auch der Grund, weshalb Du jetzt dieses E-Book in deinen Händen hältst oder auf Deinem Bildschirm liest. Das ist auch der Grund, warum Du Dich, wenn Du Dich gegen deine innere Stimme entscheidest manchmal so schlecht fühlst. Deine Seele ruft Dich, deine Freiheit, Dein wahres Sein zu leben - zu leben, was Du wirklich bist!! Lass Dein Licht leuchten!! Glaube an Dich!! Glaube an Dich selbst - Du bist die Stärke, Du bist in Wahrheit viel Größer, als all das, was Du bisher gelebt hast. Und Du weißt es, höre mal genau in Dich hinein: gibt es eine Stimme oder ein Gefühl, das dir sagt, Du bist mehr, als alles was Du bisher gelebt hast?

Sei, wer Du bist. Sei das Licht, sei die Liebe, sei die Macht! Lebe Deine Kraft! Ziehe endlich das in Dein Leben, was Du dir wünschst, und was Dir auch zusteht. Es kann im Universum kein Wunsch entstehen, ohne die Möglichkeit zur Verwirklichung dieses Wunsches! Denk immer dran! Für Inspirationen und Anliegen melde Dich gerne: katja@dasmagischeherz.com

Du leuchtest am allerschönsten, wenn Dein innerstes Licht nach außen strahlt. Und Du bist auf dieser Welt um eine einzigartige Ausgabe Deines Selbst zu sein - nicht eine zweitklassige Kopie von Jemand Anderem!!!

Du strahlst unter Deinen Narben und Verletzungen, die Du aus Deiner Vergangenheit in dir trägst unglaublich wunderschön und kraftvoll. Unter diesen Narben lieben wir alle jeden Menschen von Herz zu Herz. Und Jede(r) von uns trägt einen ganz eigenen, inneren Funken!! Auch Du hast ein inneres Leuchten in dir versteckt unter der Dunkelheit des angesammelten Schmutzes. Unter all dem, was Du verdrängst liegt Deine Leidenschaft, Deine Passion! Bei unserer Geburt haben wir alle ein inneres Leuchten, ein Strahlen. Ebenso wie die Veranlagung zur Erfüllung unserer Wünsche und Träume. Du musst nur wieder zu Dir Selbst durchdringen!

Vielleicht möchtest Du, dass Dich auf deinem Weg in Deine Selbstverwirklichung Jemand begleitet. Dafür gibt es ausgebildete Menschen und Menschen, die diesen Weg vorausgegangen sind. Höre auf Dein Herz, es wird dir den richtigen Weg zu deinem Ziel schon zeigen. Vertraue dieser inneren Stimme. Dein Herz ist viel größer und mächtiger als Dein Verstand es je sein könnte und versteht es wirklich gut, Dich in Deine wahre Größe zu bringen - in all das, was Du sein kannst, wenn Du den Mut hast, Deinen Weg zu gehen! Wenn Du Dir Begleitung wünschst, melde Dich gerne und wir sprechen mal, wie das für Dich aussehen könnte.

Ich wünsche Dir von Herzen dass Du beim Lesen dieses E-Books viel Freude und viele Inspirationen für Dein inneres Leuchten findest und dass Du auch den Mut in Dir entwickelst, Deinen Weg zu gehen!



Deine
Katja

Experten

Auf den folgenden Seiten findest Du ihre Antworten.

Christian Huber

Mentalcoach, Bestsellerautor und Lehrbeauftragter aus der Reihe Dr. Joseph Murphy

www.huber-mentalcoaching.com

1. Die Menschen strahlen am allerschönsten, wenn Sie ihr innerstes Licht nach Außen strahlen. Hast Du ein tägliches Ritual, das dein inneres Licht aktiviert nach außen zu strahlen?

Im Prinzip ist das "innere Licht" ja bei jedem Menschen, zu jederzeit und ständig vorhanden. Innerer Ballast und/oder Stress/Hektik führen dazu, dass wir nicht mehr "strahlen". Deshalb sollten wir uns in erster Linie um die "Entfernung" von diesem Ballast kümmern. Dies kann durch mentale Arbeit und/oder Meditation erreicht werden. Haben wir dies getan, leuchtet unser "Licht" wieder automatisch.

2. Hast Du eine Sofortmaßnahme, wenn Du merkst, dass Du gerade nicht in deinem inneren Licht, deiner Liebe und deiner wahren Größe bist?

Ja, entweder gehe ich spazieren und/oder meditiere. Dabei stelle ich mir bildlich vor, wie ich den gefühlten Ballast in einem Feuer verbrenne. Danach löse ich durch positive innere Bilder, wieder ein positives Gefühl aus.

3. Warum glaubst Du, ist es wichtig, im inneren Leuchten, deiner Liebe und deiner wahren Größe zu bleiben?

Weil es der einzige Zustand bzw. das einzige Gefühl ist, indem wir wirklich "Glück" erfahren können. Alles andere ist eine vergebliche Suche im Außen.

Harold W. Becker - englische

Originalantworten

President and Founder

The Love Foundation, Inc.

www.thelovefoundation.com

“Inspiring People to Love Unconditionally”

Harold W. Becker is the author of several books including, Internal Power: Seven Doorways to Self Discovery, Unconditional Love – An Unlimited Way of Being, and Unconditional Love Is.... He holds an MBA from the University of Tampa and since 1990 has devoted his energy to help individuals and communities raise the awareness of humanity through his consulting company, Internal Insights. In 2000 he founded and is President of the internationally involved nonprofit organization, The Love Foundation, Inc., with the vision of “inspiring people to love unconditionally.” He also founded Global Love Day for May 1st each year. Harold shares his powerful understanding about life through books, speaking, radio and television guest appearances, workshops, PBS television special, and through various social media channels. He currently resides in Orlando, Florida

1. People shine their very brightest, when they shine their inner light to the outside. Do you have a daily ritual, that activates your inner light to shine to the outside?

When I started to awaken within, I began to take time out each day to meditate and quiet my mind. The main focus was to notice the rhythm of my breath and allow my mind to become ever more still by letting my thoughts drift and my feelings to become calm. Over time, this daily practice transformed from specific dedicated times to using the awareness of my breath throughout the day and under any and all circumstances. This simple activity allows my love and light to shine more naturally.

2. Do you have an immediate action, if you notice, that you are not in your inner Light, your Love and your full greatness?

Whenever my attention becomes focused on outer conditions and concerns to the point where my thoughts and feelings become agitated, I quickly notice this internally since it is a strong contrast to the stillness that I have cultivated and nurtured over the years. This signal prompts me to breathe deeply which is its own form of instant, mini meditation. This deep breath unifies my thoughts, feelings, body and spirit and promptly brings me into the present moment where all is well.

3. Why, after your beliefs, is it important to stay in the inner Light, your Love and your full greatness?

Remaining connected to my inner light and love in the present moment is where my potential is infinite and my ability to radiate compassion, kindness and unconditional love is spontaneous. From this place in my being, all things are possible and the love that is shared is the most natural way of being.

Harold W. Becker - deutsche Übersetzung

- ich hoffe, ich kann die Schwingung, die seine Worte aussagen gut transportieren -

Präsident und Gründer

The Love Foundation, Inc.

‘Menschen zu bedingungsloser Liebe inspirieren’

Harold W. Becker ist der Autor mehrerer Bücher, unter Anderem: Innere Kraft: sieben Wege zur Selbstentdeckung, Bedingungslose Liebe - Ein unlimitierter Weg zu sein, Bedingungslose Liebe ist, die in englischer Sprache erschienen sind. Er hat einen [MBA](#) Titel der Universität Tampa und hat seit 1990 seine Energie darauf gerichtet Menschen und Kommunen zu helfen, das humanitäre Bewusstsein zu erhöhen (durch seine Consulting Firma Internal Insights). Im Jahre 2000 gründete er als Präsident die international involvierte Nonprofit Organisation ‘The Love Foundation, Inc.’ mit der Vision Menschen zu inspirieren bedingungslos zu lieben. Er hat auch den globalen Love Day (Tag der Liebe) am 1. Mai jeden Jahres gegründet. Harold teilt sein kraftvolles Verständnis des Lebens in Büchern, Vorträgen, Radio und Fernsehen. Momentan wohnt er in Orlando, Florida.

1. Die Menschen strahlen am allerschönsten, wenn Sie ihr innerstes Licht nach Außen strahlen. Hast Du ein tägliches Ritual, das dein inneres Licht aktiviert nach außen zu strahlen?

Als ich begann, innerlich zu erwachen /in meinem Inneren zu erwachen, fing ich an, jeden Tag zu meditieren und Ruhe in meine Gedanken zu bringen. Der Hauptfokus war den Rhythmus meiner Atmung wahr zu nehmen und meine Gedanken immer ruhiger werden zu lassen, die Gedanken schweifen zu lassen und meine Gefühle ruhig werden zu lassen. Die Aufmerksamkeit auf meine Atmung zu richten hat sich mit der Zeit von einer täglichen, kurzen Übung zu den ganzen Tag und unter allem Umständen entwickelt. Diese einfache Technik erlaubt meiner Liebe und meinem Licht stärker und natürlicher zu scheinen.

2. Hast Du eine Sofortmaßnahme, wenn Du merkst, dass Du gerade nicht in deinem inneren Licht, deiner Liebe und deiner wahren Größe bist?

Wenn meine Aufmerksamkeit sich auf äußere Umstände fokussiert und ich an den Punkt komme, wo meine Gedanken und Gefühle aufgeregt werden, bemerke ich schnell, dass es ein extremer Kontrast zu der Stille, die ich über die Jahre kultiviert und gepflegt habe ist. Dieses Signal fordert mich auf, tief zu atmen, was eine Form sofortiger Mini Meditation ist. Diese tiefe Atmung vereinigt meine Gedanken, Gefühle, meinen Körper und meine Seele und bringt mich sofort ins hier und jetzt, wo alles gut ist.

3. Warum glaubst Du, ist es wichtig, im inneren Leuchten, deiner Liebe und deiner wahren Größe zu bleiben?

Im hier und jetzt in Kontakt mit meinem inneren Licht und meiner inneren Liebe zu bleiben ist da, wo mein Potential unendlich ist. Meine Fähigkeit Mitgefühl, Freundlichkeit und bedingungslose Liebe auszustrahlen ist spontan. Von diesem Ort meines Seins sind alle Dinge möglich und Liebe zu teilen ist der natürlichste Weg des Seins.

Stefanie Marquetant

ist Spiritual Artist, Life Balance Expertin, Engel Coach & Yogalehrerin. Die diplomierte Innenarchitektin ist seit frühester Jugend kreativ tätig. Mittlerweile kreiert sie energetische Collagen & Seelen LOGOs sowie individuelle Seelen Bilder, die mit der Energie der Erzengel aufgeladen sind.

Zudem channelt Stefanie Botschaften der Erzengel sowie Meditationen und Lichtübungen, die die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Als Engel Coach & Spiritual Artist begleitet sie Menschen liebevoll dabei ihre wahre Berufung zu finden, ihr Potenzial zu entdecken & ihre Kreativität zu entfalten. »Lebe liebevoll, wild & frei« ist ihr Motto. Homepage: www.stefaniemarquetant.com

1. Die Menschen strahlen am allerschönsten, wenn Sie ihr innerstes Licht nach Außen strahlen. Hast Du ein tägliches Ritual, das dein inneres Licht aktiviert nach außen zu strahlen?

Meine Meditation (die Advents-Lichtübung). Ich versuche sie jeden Morgen zu machen, was mir meist auch gelingt ;). Wobei die Erdung (Verbindung mit Mutter Erde) für mich persönlich besonders wichtig ist, denn das ist die Basis für einen entspannten Tag. Danach verbinde ich mich mit dem Universum / Vater Kosmos.

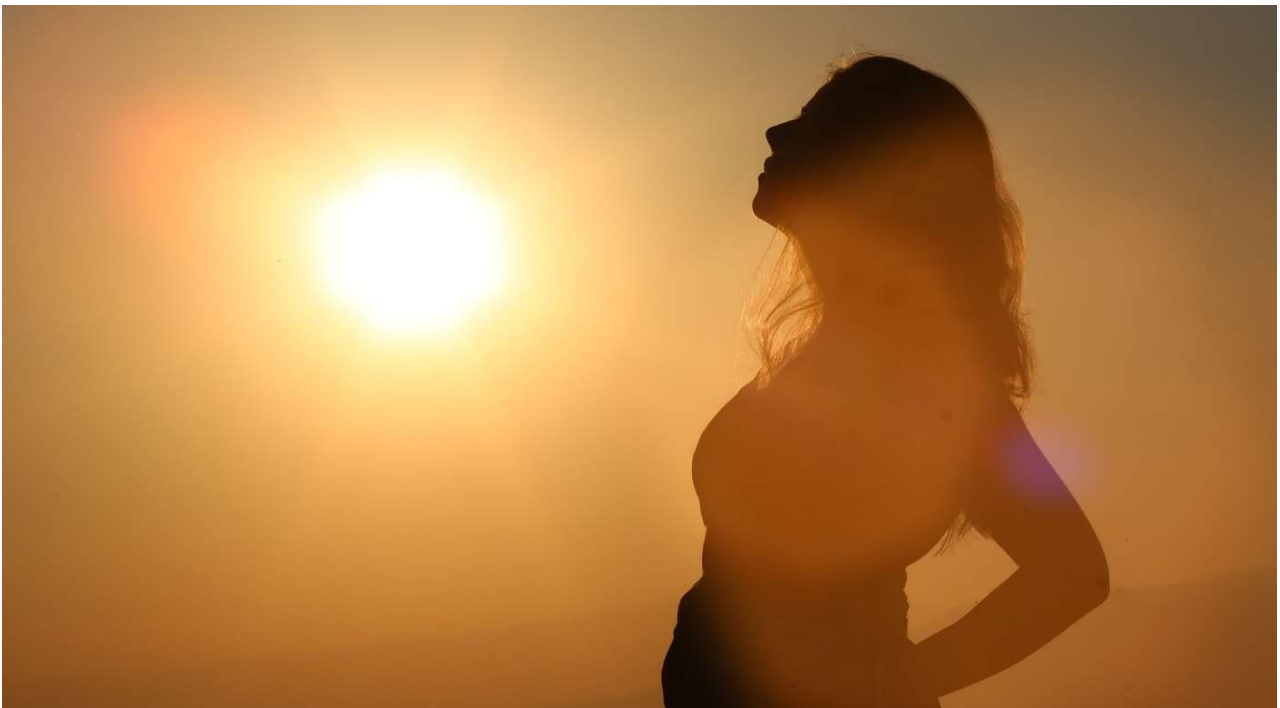
2. Hast Du eine Sofortmaßnahme, wenn Du merkst, dass Du gerade nicht in deinem inneren Licht, deiner Liebe und deiner wahren Größe bist?

Ja. Wir fallen während des Tages - je nach Umgebung / Herausforderungen - heraus aus unserer Mitte und aus unserem inneren Licht, was für mich dasselbe bedeutet. Deshalb hilft es sehr, das Licht zu visualisieren und zu fühlen. Meine Sofortmaßnahme ist: Ich erde mich erneut ganz bewusst und verbinde mich mit der universellen Quelle. Früher musste ich mich dafür irgendwohin zurückziehen, heute gelingt mir das auch in der Warteschlange im Supermarkt oder sonst wo. Es ist Übungssache. Und mit der Verbindung zu Erde und Quelle erinnere ich mich automatisch an mein inneres Licht. Diesen Erinnerungsimpuls habe ich mittels reiner

Absicht für mich installiert, sodass die Verbindung sofort das »Licht anknipst«.

3. Warum glaubst Du, ist es wichtig, im inneren Leuchten, deiner Liebe und deiner wahren Größe zu bleiben?

Ich glaube nicht nur, ich weiß, dass dies unser wahrer Ur-Zustand ist, an den wir uns immer mehr (zurück)erinnern dürfen. Und dieses innere Licht hat zudem große Heilwirkung auf unsere Körperzellen, auf unseren Geist und unsere Emotionen / Erfahrungen. Wie es so schön heißt: Wir haben schon alles in uns. Das innere Licht - was gleichzusetzen ist mit "göttlichem Funken oder (göttlicher) Liebe - ist Ausdruck unseres unsterblichen Seelenanteils. Und damit erscheint uns unser Leben auch viel leichter und heller und liebevoller...



Holger Gierth

Einer der beiden Gründer von Basisimpuls – dem schnellst wachsenden Coaching Unternehmen in Europa.

Vorgänger der Marke Damian Richter.

www.kl.basis-impuls.de

1. Die Menschen strahlen am allerschönsten, wenn Sie ihr innerstes Licht nach Außen strahlen. Hast Du ein tägliches Ritual, das dein inneres Licht aktiviert nach außen zu strahlen?

Ja. Täglich nach dem Erwachen und vor dem Schlafen „stelle ich mich ein“...

Ich richte mich aus auf die vollkommene Harmonie für mich und alle Menschen / Tiere / Erde / Pflanzen...

Bedanke mich für und bitte um Licht und Liebe, dem Heilstrom für mich und andere. Häufig ganz konkrete Menschen, die ich so gerade begleite, meiner Familie, Freunde und Coachee.

2. Hast Du eine Sofortmaßnahme, wenn Du merkst, dass Du gerade nicht in deinem inneren Licht, deiner Liebe und deiner wahren Größe bist?

Ja! – Tolle Frage... Ich stelle mir andere Fragen!

Ich „versuche“ AKT“ zu leben... A = Aufmerksamkeit und Achtsamkeit / K = Klarheit und Konsequenz / T = Treu sein (der Liebe) und Tun

3. Warum glaubst Du, ist es wichtig, im inneren Leuchten, deiner Liebe und deiner wahren Größe zu bleiben?

Um das wahre Potential zu leben.

Aus meiner Sicht ist es ein Dienst für ALLE und ALLES, wenn man in seiner Kraft bleibt, bzw. schnellstens wieder zurückkehrt...

Das Universum (im Großen Ganzen) sorgt immer wieder für Ausgleich.

Und so ist es ein Beitrag für mich und alle, wenn wir ich Wahrhaftigkeit und Verbundenheit mit der Liebe leben.

Michaela Hermann

geb. 01.03.1968

Schon als Kind machte ich göttliche Erfahrungen die zu dieser Zeit verschwiegen und unterdrückt wurden. Ich spürte Dinge und wusste ich bin mit der geistlichen Welt verbunden. Es ist für mich wichtig die Menschen über das Herz zu erreichen und mit ihnen auf Seelenebene zu arbeiten. Ich arbeite als Medium und Heilerin in verschiedenen Bereichen, Seminarleitung in Vergebungsarbeit und LomiLomi-Therapeutin. Meine Intension ist es, Menschen, die zu mir kommen, auf ihrem Wachstums- und Heilungsprozess zu unterstützen. Ich möchte die Menschen ansprechen, die bereit sind, an sich zu arbeiten, um ihre Kraft und ihr Potenzial wieder mehr zu spüren und zu leben.

www.kundalini-bewusstsein.de

1. Die Menschen strahlen am allerschönsten, wenn Sie ihr innerstes Licht nach Außen strahlen. Hast Du ein tägliches Ritual, das dein inneres Licht aktiviert nach außen zu strahlen?

Ich meditiere jeden Tag verbinde mich mit Mutter Erde und Vater Himmel und lasse das Licht in meinem Körper strahlen und dehne es aus immer mehr und mehr, lasse es strahlen..

2. Hast Du eine Sofortmaßnahme, wenn Du merkst, dass Du gerade nicht in deinem inneren Licht, deiner Liebe und deiner wahren Größe bist?

Meditieren ist das A und O es ist wichtig zu Atmen um einen anderen Bewusstseinszustand zu erreichen, das kann ich überall im Stehen im Gehen im Sitzen an jedem Ort.. und wenn ich im Ungleichgewicht bin Meditiere ich da bekomme ich alle Antworten, es hat ja auch immer Gründe warum ich im Ungleichgewicht bin.. und wenn ich Meditiere bekomme ich Antworten und kann das auflösen was mich ins Ungleichgewicht gebracht hat und mich neu Erden, aufladen mit Kraft und Energie und wieder in meine Mitte zu gelangen.. Atmen einfach Atmen

3. Warum glaubst Du, ist es wichtig, im inneren Leuchten, deiner Liebe und deiner wahren Größe zu bleiben??

Weil ich denke das Freiheit das wichtigste ist, und wenn ich Licht und Liebe bin, dann bin ich auch Freiheit und das ist das wertvollste was ein Mensch haben kann. Und wenn wir das ausstrahlen immer mehr und immer mehr kann man auch immer mehr Menschen erreichen die Welt zu heilen..



Oriano

über mich: Zu meiner Person möchte ich nur sagen, dass ich verheiratet bin und 4 Kinder in unterschiedlichen Altersstufen habe. Ich habe viele persönliche Kontakte in In- und Ausland, so dass ich oft nicht weiß, wie ich allem gerecht werden kann. Ich habe ein erfülltes und glückliches Leben und muss mir über nichts Sorgen machen. Meine besondere Freude ist es, dass ich Kontakte bekommen habe zu anderen Welten und Dimensionen und Energieräumen jenseits aller Stofflichkeit.

ich bin weit davon entfernt ein Experte zu sein, mache aber doch sehr schöne Erfahrungen mit meinem inneren Licht. Es ist mein Ein und alles geworden.

www.entdecke-dein-lichtwesen.com

1. Die Menschen strahlen am allerschönsten, wenn Sie ihr innerstes Licht nach Außen strahlen. Hast Du ein tägliches Ritual, das dein inneres Licht aktiviert nach außen zu strahlen?

Meine tägliche Lichtarbeit sieht so aus: Ich nenne sie Licht-Atmung. Beim Einatmen ziehe ich alle negativen Energien bewusst in meinen Lichtkörper (Solar-Plexus-Bereich) und beim Ausatmen breite ich die Lichtenergie aus.

Wichtig dabei ist, solange wie möglich einzuatmen und so lange wie möglich auszuatmen und dabei voll konzentriert auf die Energien zu bleiben.

Innerhalb von 1-2 Minuten stellt sich eine innere Harmonie voller Glück und Liebe ein.

2. Hast Du eine Sofortmaßnahme, wenn Du merkst, dass Du gerade nicht in deinem inneren Licht, deiner Liebe und deiner wahren Größe bist?

Meine Sofortmaßnahme sieht so aus:

Ich frage mich, von welchem Chakra die Störung kommt und ziehe die negativen Energien aus diesem bestimmten Chakra in den Lichtkörper wie oben beschrieben.

3. Warum glaubst Du, ist es wichtig, im inneren Leuchten, deiner Liebe und deiner wahren Größe zu bleiben??

Wenn ich nicht in der Licht-Liebe bleibe, wird es sofort in meinem Inneren dunkler, d.h. meine Freude, mein Glücksgefühl und das Gefühl der Liebe und der Verbundenheit mit allen schwindet. Wenn man einmal dieses Lichtgefühl kennt, dann will man es nicht mehr missen.

Babette Bielke

Über mich: Ich bin Hermetikerin, Persönlichkeits- und Bewusstseinstrainerin und Autorin. Jahrgang 1966 / 1994 hatte ich ein Lichterlebnis daraus resultierten tiefe spirituelle Fähigkeiten, die ich bis heute nutze.

Meine Homepage: www.das-hermetische-prinzip.de

1. Die Menschen strahlen am allerschönsten, wenn Sie ihr innerstes Licht nach Außen strahlen. Hast Du ein tägliches Ritual, das dein inneres Licht aktiviert nach außen zu strahlen?

Ein Ritual habe ich nicht, mein Schlüssel ist das Bewusstsein. Ich lebe im Bewusstsein der Dankbarkeit, der Liebe und Freude. Das heißt, ich liebe das Leben und lebe voller Freude und Erfüllung. Bin jeden Tag dankbar für so vieles was ich erfahre, im Kleinen und Großen.

2. Hast Du eine Sofortmaßnahme, wenn Du merkst, dass Du gerade nicht in deinem inneren Licht, deiner Liebe und deiner wahren Größe bist?

Ich lenke mein Bewusstsein wieder ins Hier und Jetzt. Wenn ich mich in einer Situation wiederfinde, die ich mir nicht so ausgesucht hätte und die mich aus meinem Gleichgewicht wirft, dann frage ich mich: Was hat das mit mir zu tun und was ist das Gute daran? Diese Fragen beantworte ich mir ehrlich und in den meisten Fällen, bin ich für das, was mir da gerade passiert ist, dankbar. Weil ich erkenne, wie wunderbar die Logistik des Lebens funktioniert und mir genau das geboten hat, was perfekt zu mir passt.

3. Warum glaubst Du, ist es wichtig, im inneren Leuchten, deiner Liebe und deiner wahren Größe zu bleiben?

Die Verbundenheit zum ALLUMFASSENDEN, ist Liebe und Licht. Darin findet sich die größte Weisheit. Mein Verstand kann da nicht mithalten. Wenn man einmal diese Verbundenheit aufgebaut hat, oder sie einen, so wie mir geschenkt wurde, gibt es keinen Grund, diese wieder zu verlassen.

Gabriella Adora

schon als Kind sagten viele zu ihr „die Sonne geht auf“ oder „das Licht geht an“, wenn sie irgendwohin kam. ihre GABEn ergänzte Gabriella Adora (*1962) mit vielfältigem know-how und Erfahrung. Mit 13 studierte sie bereits Psychologiebücher, es folgten die Philosophen, die Religionen. Sie suchte die wesentlichen Antworten auf unser daSEIN, den Einklang von Körper, Geist und Seele. 44 Länder auf 4 Kontinenten und die Weltmeere bereiste sie, nach ihrem BWL-studium beriet sie über 25 Jahre in führenden Positionen Unternehmen. Während ihrer 3jährigen Ausbildung zur Yoga Lehrerin nahm sie erstmals ein überwältigendes Licht und Gefühl der LIEBE in sich wahr und wusste, sie ist end-lich angekommen – am Ziel, zuhause bei sich SELBST, bei der LIEBE, die immer und ewig IST. seit 2006 ermutigt, erINNERt und unterstützt sie einfühlsam, achtsam und ganzheitlich mit nayala yoga exklusiv alle, die zu ihr kommen auf ihrem ur-eigenen Weg, sich SELBST zu L(I)EBEN. sei es mit yoga(therapie), Meditation, Transformationstherapie, Triggerpunkttherapie u.v.m. wie auch mit ihren Botschaften aus unser aller Quelle und ihren Büchern, die sie im eigenen nayala Verlag zum wohl des ganzen publiziert.

www.nayala-yoga.de/gabriella-adora.html

1. Die Menschen strahlen am allerschönsten, wenn Sie ihr innerstes Licht nach Außen strahlen. Hast Du ein tägliches Ritual, das dein inneres Licht aktiviert nach außen zu strahlen?

Mein Ritual ist meine L(I)EBENsWEISE. ich folge meinen Impulsen, dem Ruf meines Herzens, lausche meiner Intuition. So fließt durch mich, was ich in meiner Essenz BIN, wir alle in unserer Essenz sind.

2. Hast Du eine Sofortmaßnahme, wenn Du merkst, dass Du gerade nicht in deinem inneren Licht, deiner Liebe und deiner wahren Größe bist?

Bewusst atmen und SEIN sowie mein Heilritual „annehmen“:

www.nayala-yoga.de/botschaften-von-der-quelle/nayalas-bild-botschaften/223-heilritual-annehmen.html. Ablehnen und verurteilen

heißt außer mir sein, statt bei mir und in meiner LIEBE. Mit dem annehmen all meiner Gefühle nehme ich mich SELBST vollkommen an, l(i)ebe mich SELBST. So geschieht Transformation (Heilung) und ich BIN wieder zu Hause bei mir SELBST.

3. Warum glaubst Du, ist es wichtig, im inneren Leuchten, deiner Liebe und deiner wahren Größe zu bleiben??

Alles ist mit allem verbunden. So ist es meine - wie unser aller - verANTWORTung, in meiner Mitte zu SEIN, immer JEITZT. Hier BIN ich LIEBE. Und alles, was hieraus geschieht, sei es fühlen, denken, handeln, sprechen, IST ein Akt der LIEBE - zu meinem und zum wohl des Ganzen.

Gabriela Janeckova

Über mich: Ich bin im Mai 1981 in einem kleinen Ort in der Tschechischen Republik geboren. Schon als kleines Mädchen, war ich sehr neugierig und habe mich für die Menschen und mein Umfeld immer sehr interessiert.

Nach erfolgreich abgeschlossenem Betriebswirtschaftlichen und Kaufmännischen Studium, ging mein erster größter Traum „zu reisen“ in Erfüllung und ich habe in meinem bisherigen Leben bereits an vielen Orten dieser Welt gelebt und gearbeitet. Viele Ecken der Welt und die verschiedenen Kontinente, erweiterten meinen Blick auf die Welt, sowie auf die unterschiedlichen interkulturellen Thematiken. 2003 führte mich das Schicksal nach Deutschland. Meine Lebensgeschichte sehe ich heute als innere Selbsterkennung und bin für alles sehr Dankbar. Meine Reise hat mich durch verschiedener Weiterbildungen und Ausbildungen zum systemischen, humanistischem und personenzentriertem Coach (Intensivausbildung bei Prof. Dr. Manuel Tusch, Institut für Angewandte Psychologie in Köln 2014), geführt, wo der Mensch in Mittelpunkt steht und ich habe die Ehre seiner herausfordernden Lasten des Alltages zu begleiten zu dürfen.

www.gabriela-coaching.eu

1. Die Menschen strahlen am allerschönsten, wenn Sie ihr innerstes Licht nach Außen strahlen. Hast Du ein tägliches Ritual, das dein inneres Licht aktiviert nach außen zu strahlen?

Ja habe ich und das ist die Dankbarkeit. Ich habe mein Dankbarkeitsbuch. Sogar mein Wecker geht mit dem Text: Ich bin dankbar für und wenn ich die Augen aufmache, bin bereits dankbar, für den neuen tollen Tag. :)

2. Hast Du eine Sofortmaßnahme, wenn Du merkst, dass Du gerade nicht in deinem inneren Licht, deiner Liebe und deiner wahren Größe bist?

Ja habe ich auch. Man sieht selbst vor lauter Bäume nicht die Feinheiten, daher hole ich mir auch die Hilfe vom Außen. Man kann schon selbst vieles bewegen, aber wenn ich merke, es geht nicht oder etwas ist viel tiefer, hole ich mir Hilfe von anderen Lichtarbeitern, Heilern oder Menschen die einfach einen aufbauen können.

3. Warum glaubst Du, ist es wichtig, im inneren Leuchten, deiner Liebe und deiner wahren Größe zu bleiben??

Da es gibt nichts anderes, was so Stark ist als die Liebe. Wenn man mit den Augen der Liebe schaut, findet man inneren Frieden. Man versteht, dass wenn man bei sich bleibt und an seinen Themen arbeitet, bewegt sich im Leben sehr viel. Da wir die Verantwortung für unseres Leben übernehmen und somit die Kraft, das Leben bewusst zu leben haben. :)

Manchmal sind wir ratlos und wir wissen nicht, wie wir aus dem Hamsterrad rauskommen können. Wir wollen den anderen gefallen, jagen hinter Anerkennung und Liebe her. Wir haben bereits vergessen, dass wir als kleine Kinder, jeden Tag ganz neu und frisch gestartet haben. Wir haben einfach im jetzt gelebt. Jeden Tag als etwas besonders genutzt. Ich bin mir sicher, wenn wir wieder zu unseren Wurzeln finden können, fällt uns das Leben leichter und gelassener. Wir sind in der Lage der Meister unseres Leben zu sein und mehr Freude und Glück in unserem Leben, leben zu können.

Katja Luciano

Herzenscoach und Herzenswunscherfüllerin, Hexe, Heilerin der neuen Zeit, Lichtarbeiterin, Schöpferin der lichtvollen Magie.

Ich habe immer nach der Liebe und der Herzenswärme in allen Menschen gesucht, und ich weiß, wir können sie finden.

Wenn Du wirklich daran glaubst ist alles möglich!

Höre immer auf Dein magisches Herz!

<https://www.dasmagischeherz.com/> – meine Antworten - ich versuche mich kurz zu fassen, wer ausführlichere Informationen möchte, darf gerne auf mich zu kommen!

1. Die Menschen strahlen am allerschönsten, wenn Sie ihr innerstes Licht nach Außen strahlen. Hast Du ein tägliches Ritual, das dein inneres Licht aktiviert nach außen zu strahlen??

Ich konzentriere mich täglich auf mein Herz - meine stärkste Kraft, und auf das Licht darin, das nach Außen strahlen will. Ich aktiviere den Fluss des Lichtes durch mich hindurch von der göttlichen Quelle allen seins bis zum Mittelpunkt, zum Herzen von Mutter Erde und lasse es von dort wieder zurück, in mein Herz fließen, und von dort überall hin, in mich, meine Umgebung und die Welt. Du kannst auch bitten, in ein kosmisches Licht und in Liebe eingehüllt zu werden. Dies ist mein Glaube, wenn Du nicht so spirituell bist, oder Dir das nicht (so recht) vorstellen kannst, dann wird Dir die folgende Übung bestimmt gefallen.

In meiner Zeit für mich lege ich meine Hände auf mein Herz und fühle die Liebe darin. Ich fühle meine Herzensliebe ganz tief und intensiv. Ich stelle mir vor, wie auch sie sich vermehrt und frage mich: „wenn mein Herz eine Stimme hätte, was würde mein Herz mir jetzt sagen?“ Je öfter ich mir Zeit für mein Herz nehme, desto öfter und deutlicher spricht mein Herz zu mir. Ich liebe das.
Da mir das Herz so wichtig ist, für mich eine echt wichtige Übung.

2. Hast Du eine Sofortmaßnahme, wenn Du merkst, dass Du gerade nicht in deinem inneren Licht, deiner Liebe und deiner wahren Größe bist?

Wenn es schnell gehen muss stelle ich mir eine Lichtkugel um mich herum vor, die mich erleuchtet und beschützt. Manchmal sage ich dazu auch ein kurzes Mantra auf: ich bin vom Licht und im Licht, göttliche Vollkommenheit durchstrahlt mein ganzes sein. Ich verbinde mich mit meinen kosmischen Lichthelfern, Engeln und Erzengeln und bitte um tägliche Begleitung, Hilfe und Schutz.

Wenn ich mehr Zeit habe, dann nehme ich mir Zeit, um mich zu fragen, was mich denn gerade so aus der Bahn wirft und suche nach der Ursache, die ich dann hinterfrage, mir dessen bewusst werde, sie verstehe und so auch loslassen kann. Wenn es noch Gefühle gibt, die es anzuschauen gilt, dann nehme ich mir Zeit für diese Gefühle.

Ich erde mich(, in dem ich draußen Barfuß gehe, Trampolin hüpfе, singe, tanze, etwas trinke oder esse) und tue mir etwas Gutes, oft ist das einfach nur ein bisschen Zeit für mich zu nehmen.

Im Alltag wird das oft und schnell vergessen. Wenn Du Dir öfter mal Zeit für Dich (und Deine Gefühle) nimmst, dann wirst Du Dich schnell auch im Alltag um einiges besser fühlen. Meditationen und Führungen können hier auch manchmal sehr hilfreich sein.

Mir persönlich ist es auch manchmal schnell zu viel mit vielen Menschen zusammen zu sein. Dann ziehe ich mich zurück und nehme mir Zeit für mich. Schicke Fremdenergien mit der Hilfe der Erzengel ins Licht und bitte um Trennung der energetischen Verbindungen zwischen mir und anderen Menschen und Wesen.

Im übrigen hilft mir auch immer Schokolade oder ein liebevolles Gespräch mit einer anderen Person, von der ich das Gefühl habe, dass Sie mich wirklich versteht. :)

3. Warum glaubst Du, ist es wichtig, im inneren Leuchten, deiner Liebe und deiner wahren Größe zu bleiben??

Um in dieser Dimension mit den höheren Schwingungen, unserer göttlichen Kraft, die allen Menschen innewohnt verbunden zu bleiben. Um uns zu schützen und positive, lichtvolle Resonanzen in unserem Leben und der Welt zu erzeugen. Und um das in unserem Leben anzuziehen, was wir uns wirklich wünschen.

Danke

Zum Abschluss möchte ich all den Experten für ihre Beiträge und Antworten (aus dem Jahr 2016) danken. Danke für eure Reaktionen auf meine Anfrage und für euer Mitwirken an diesem E-Book.

Danke auch all den wundervollen Seelen, die mir in meinem Leben begegnet sind und mich immer wieder inspiriert haben, in mein Herz zu gehen. Die mich inspiriert haben, weiter zu machen das Licht in mir wieder zu finden. Danke an all jene, die mich, sei es auch nur durch ihr sein immer wieder bestärkt haben, immer weiter zu machen. Dieses E-Book zu schreiben und mein Licht und meine Liebe, so wie mein großes Herz in die Welt zu tragen!!

Danke für all die wundervollen Seelen, die mich auch weiterhin noch begleiten und danke für all meine Leser, mögt ihr den höchstmöglichen Nutzen aus diesem E-Book mitnehmen!!

