

Jahresrückblick 2021



Auch in diesem Jahr möchte ich dir gerne mit meinem Jahresrückblick die Möglichkeit geben, dein Jahr noch einmal an dir vorbeiziehen zu lassen. Vielleicht gibt es auch noch den ein oder anderen Input, den du erst jetzt entdeckst und für dich nutzen kannst ;-))))
Ich wünsche dir viel Kraft, Zuversicht und Bewusstsein für die kommende Zeit.

Deine
Stefanie Menzel

Newsletter Februar 2021

Spruch:

Deine Worte sind Ausdruck deiner Gedanken und Gefühle. Damit erschaffst du jeden Moment deine eigene Realität.

Bande:

Mit welchen Worten zeigst du dich?

Text:

Unsere Zeit ist sehr wortstark und sehr fordernd. Jedes Wort kann falsch verstanden werden, nicht weil du es falsch sagst, sondern weil der andere es „falsch“ hört.

- Er hört nämlich das, was er hören will, was seine eigene Resonanz ist und seinem inneren Gefühlsleben entspricht. Und das hat mit dir, als Quelle des Wortes, nichts zu tun!
- Wir haben außerdem verlernt zuzuhören und denken uns das meiste von dem was unser Gegenüber sagt in unserem eigenen Kopf zu Ende! Kennst

du das? Man lässt sich gegenseitig nicht aussprechen und vollendet den Satz des Gegenübers, ohne zu wissen, was eigentlich seine Aussage war oder werden sollte! Weil wir denken ihn zu kennen!

- Auch gibt es das Phänomen, dass wir vielleicht noch eine Frage stellen, aber die Antwort nicht bis zum Schluss lauschen, weil mittendrin die Gedanken schon wieder in den eigenen Gedankenlabirinth unterwegs sind.

Das Ergebnis von all dem könnte sein, dass du denkst: ja ja, keiner versteht mich! Und das ist vollkommen richtig! Aber willst du selbst wirklich einen Austausch, eine empathische Kommunikation?

Willst du wirklich wissen, was den anderen bewegt?

Hörst du selbst aufmerksam zu, nimmst du den anderen ernst und lässt ihm im Gespräch den Raum sich zu entfalten?

Interessiert er dich wirklich, oder suchst du nur eine Plattform, um selbst auftreten zu können?

Kommunikation und achtsamer Austausch sind die große Herausforderung in der aktuellen Zeit. Ganz besonders rund um den Themenkreis Corona zerfallen Freundschaften und Familienbände, weil jeder extrem um sich selbst dreht und nicht in der Lage ist sich wirklich zu öffnen, und die Botschaft hinter den Worten des Gegenübers wahrzunehmen. Dabei zeigt die extreme Aggression einfach in allen Fällen nur eine extreme Angst. Ich würde lieber auf einen geliebten Menschen verzichten, als seine Worte und seine Botschaften ernst zu nehmen. Hinter der Härte und der Aggression im Supermarkt sollte ich die große Angst sehen und lösen! Nach dem Resonanzprinzip handelt es sich um meine eigene Angst! Auch hinter der Orientierungslosigkeit und dem Kampf der Politiker an fragwürdigen Fronten versteckt sich Angst. Auch hinter allen Verschwörungstheorien und Theoretikern steckt die Angst!

- Kläre deine eigenen Ängste!
- Sei im Gespräch still und fühl, was es bei dir auslöst, ohne zu schnell zu antworten!
- Öffne dein Herz und hör dem anderen zu und nimm ihn ernst, genauso, wie du ernstgenommen werden willst!

Der nächste Schritt ist, die eigenen Gedanken so weit liebevoll zu klären, dass die Sprache, die du in Zukunft wählst, direkt von deinem Herzen auf deine Zunge findet! Denn die Gedanken und alten Lebensmuster bringen den eigenen Schmerz und die Blockaden in den Mittelpunkt eines Gesprächs. Dein Herz ist rein, achtsam und liebevoll!

Hier kann es dir helfen dein Zungenchakra zu öffnen und damit deine positive Ausrichtung und Kraft zu unterstützen. (Das Bild, das ich eingestellt habe, kannst du gerne für deine Meditation zum Zungenchakra nutzen!)



Bekannt sind uns die Herausforderungen der Sprache schon seit Sokrates, denn von ihm stammt diese Geschichte der „Drei Siebe“ des weisen Mannes, die allerdings heute mehr gilt denn je:

Ganz aufgeregt kam ein Mann zu einem Weisen gerannt: „Ich muss dir etwas erzählen. Dein Freund ...“

Der Weise unterbrach ihn: „Halt!“ Der Mann war überrascht.

„Hast du das, was du mir erzählen willst, durch die drei Siebe gesiebt?“, fragte der Weise.

„Drei Siebe?“, wiederholte der Mann verwundert.

„Richtig, drei Siebe! Lass uns prüfen, ob das, was du mir erzählen willst, durch die drei Siebe passt. Das erste Sieb ist die Wahrheit.

Ist das wahr, was du mir erzählen willst?“

„Ich habe es selber erzählt bekommen und ...“

„Na gut. Aber sicher hast du es mit dem zweiten Sieb geprüft. Das zweite Sieb ist das der Güte.

Wenn es nicht sicher wahr ist, was du mir erzählen möchtest, ist es wenigstens gut?“

Zögernd antwortete der Mann: „Nein, im Gegenteil ...“

„Dann“, unterbrach ihn der Weise, „lass uns auch noch das dritte Sieb anwenden.

Ist es wichtig und notwendig, es mir zu erzählen, was dich so aufregt?“

„Wichtig ist es nicht und notwendig auch nicht unbedingt.“

„Also mein Freund“, lächelte der Weise, „wenn das, was du mir erzählen willst, weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es lieber sein und belaste dich und mich nicht damit.“

Ich wünsche dir von Herzen viel Kraft und Zuversicht und viele wundervolle Gespräche und herzliche Begegnungen, auch in Coronazeiten!

Newsletter März 2021

Spruch:

Es ist nicht die stärkste Spezies, die überlebt, auch nicht die intelligenteste. Sondern diejenige, die am ehesten bereit ist, sich zu verändern! (C. Darwin)

Bande:

Lebendigkeit bedeutet immer Loslassen und Verändern!

Unser Körper zeigt uns, was energetisch im Hintergrund läuft!

Was bedeutet ein energetisches Weltbild?

Wir Menschen haben gerade aktuell eine Menge (energetische) Herausforderungen zu bewältigen. Unser dynamisches, individuelles energetisches Feld, unsere Aura, ist immer wieder Anpassungsprozessen unterworfen. Denn mit unserer Aura sind wir untrennbar Teil der Schöpfungsebene und jede Änderung in den Frequenzen des großen Ganzen, spüren wir als energetischen Prozess in unserem individuellen Energiefeld. Die Veränderungen der kosmischen Felder, die auch das Energiefeld der Erde betreffen und in den Messungen der Schumann Frequenz Ausdruck finden, haben in den vergangenen 30 Jahren einen kollektiven Bewusstseinswandel zur Folge, der u.A. in der 4-dimensionalen Realität Ausdruck in unseren modernen Technologien findet und in die Erweiterung, in die 5. Dimension führt.

Die Experimente, Versuche und Erkenntnisse der Quantenmechanik der 1920-40er Jahre, haben viele jahrhundertlang wirkende Glaubenssätze der Wissenschaft aufgehoben und waren in ihren Aussagen richtungsweisend für unsere jetzt endlich denkbare neue Weltsicht/ Paradigmenwechsel/ Erwachen.

Für viele Menschen, die sich mit den spirituellen und mentalen Themen nie beschäftigt haben, können diese Anpassungsprozesse auf der mentalen und der körperlichen Ebene schmerzhaft sein. Vergleichbar ist es mit der Umstellung auf neues Essen. Wenn wir immer das gleiche Gemüse essen, geht es uns gut, aber wenn neue Sorten und Rezepte hinzukommen, gibt es erstmal Magengrummeln, bis es wieder passt! Die Anpassung unserer Aura an energetische Veränderungen im Kosmos führen zu mannigfaltigen Symptomen auf der materiellen Ebene, je nachdem wo der individuelle Schwachpunkt sitzt. Von Schlaflosigkeit bis hin zur Depression, von Migräneattacken bis hin zum Wutanfall, vom Herzrasen bis hin zum Hautjucken treten unzählige Phänomene auf. Diese gerade stattfindende Anpassung an höhere Schwingungen, wird als Erwachens Prozess bezeichnet. Unser Bewusstsein erwacht, entwickelt sich hin zu einer neuen Dimension und schüttelt dabei die im Körper verankerten Blockaden ab.

Energiefeld des Menschen

Jeder Mensch hat ein Energiefeld, eine Aura, unabhängig von Kultur, Geschlecht und Religion. Ich beschäftige mich inzwischen über 40 Jahre hellstichtig mit der Funktion und den Zusammenhängen zwischen unserer Aura, unserer Psyche, unseren Gefühlen und Emotionen. Was bedeutet sie für unseren westlichen

Alltag? Für unsere Gesellschaft? Für die Zusammenhänge bezgl. Corona? Für unsere Psyche? Für unseren Sinn im Leben?

Die Chakren sind ein Teil unseres energetischen Feldes. Die Bezeichnung Chakra stammt aus dem Sanskrit und bedeutet Rad. Chakren verstehe ich in meiner Arbeit als Organe der Aura. Sie sind die Verbindungskanäle zu anderen Auren und den uns umgebenden energetischen Feldern. Über sie nehmen wir wahr und werden wir wahrgenommen. Kosmische- und Erdenergie ergeben, dynamisch ineinander schwingend, gemeinsam unsere Aura. Sie kann einen Durchmesser von mehreren Metern haben und erfüllt für unser Leben, wie später beschrieben, verschiedene Funktionen. Die zentrale Hauptachse der Aura ist, entsprechend unserer körperlichen Wirbelsäule, die Kundalini. Das Ineinander schwingen der Energiearten der Aura ergeben Knotenpunkte auf der Kundalini, man könnte diese als die Knospen der Chakren bezeichnen. Das bedeutet, an jeder gleichmäßig auf der Kundalini sitzenden Knospe kann sich ein Chakra öffnen. Jedes Chakra ist energetisch mit einer entsprechenden Hormondrüse im Körper verbunden und löst, erst in unserer Aura und dann folgend auf der körperlichen Ebene, Gefühle und biochemische Prozesse aus. Die Chakren sind auch die Verbindung von Energiekörper und materiellem Körper.

Informationen zu den Chakren findest du ausführlich im Buch: „Chakren-Arbeit“ von Stefanie Menzel

Wenn die eigene Aura wenig Energie hat, wir nicht in unsere Kraft sind, sind die Chakren geschlossen. Sie sind wie Rollläden in deinem zu Hause. Sind sie geschlossen, bist du abgeschnitten von der Umgebung. Wenn die Chakren zu sind, kannst du Vieles in deiner Welt nicht wahrnehmen und dein Bewusstsein ist auf deine eigenen Themen und Probleme beschränkt. Sobald deine energetische Kraft in der Aura ansteigt, können sich die Chakren, sowohl nach vorne als auch nach hinten ausgerichtet, an 10 Stellen leicht drehend öffnen. Sie sehen dann aus wie große Blüten oder auch wie Wagenräder, was ja übersetzt auch ihr Name bedeutet. Ihre Größe hängt wiederum vom Maß der vorhandenen Lebenskraft ab. Das elfte und zwölfte Chakra sind das Scheitel- und das Basis Chakra, die, solange man lebt, immer geöffnet sind.

Jedem Chakra sind bestimmte emotionale Themen zugeordnet. Öffnet man seine Chakren gezielt durch Meditationen und entsprechenden mentalen Techniken, kann man sie so effektiv für die persönliche Entwicklung in den entsprechenden Themenbereichen nutzen.

Für uns persönlich gab es seit 1983 Veränderungen im Chakrensystem, für mich und andere Hellseher deutlich sichtbar, und für viele Menschen im Alltag erlebbar. Die Chakren haben sich verschoben und es sind in den Jahren bis 2015, neue Chakrenpunkte hinzugekommen. Die Ursache hierfür ist die Veränderung der Schwingungsamplitude unserer Kundalini. Die seit 1983 neu hinzugekommenen Chakren haben alle ihren Sinn im Bearbeiten von übernommenen religiösen und kulturellen Weltbildern, unserer alten traditionellen Blockaden und Muster, die sich seit hunderten von Jahren blockierend persönlich, aber auch kollektiv gesellschaftlich massiv auswirken. Das, was bis heute unsere Gesellschaft traditionell prägt, löst sich durch den zurzeit stattfindenden energetischen Wandel auf. Die Chakren spielen dabei eine bedeutende Rolle.

Durch die bewusste Arbeit mit den Chakren befreien wir uns.

Wir befreien uns aus traditionellen Fesseln von Macht und Ohnmacht.

Wir erwachen zu neuem Bewusstsein!

Die 5 neu entwickelten Chakren betreffen folgende Themen, die über Jahrhunderte hinweg für unsere individuelle Existenz nicht von Bedeutung waren:

- das eigene Wesen erkennen und leben
- eine neue herzorienteerte Sprache finden
- auf die innere Stimme hören und sie im Alltag leben
- die Ernährung individuell anpassen, lernen Grenzen zu setzen
- Partnerschaft und Sexualität glücklich und befreit erleben

Deine Wahrnehmung verändert sich, sobald sich deine Chakren öffnen. Du hast deutlich mehr Kraft und Bewusstsein in deinem Leben. Deine Rolläden sind offen und du bist präsent. Nach Möglichkeit solltest du dafür sorgen, dass alle Chakren immer geöffnet sind und bleiben, weil du nur dann dein wahres Potenzial erreichen kannst.

Sobald du Angst verspürst, dass du bei geöffneten Chakren zu viel Energie an andere Menschen abgeben könntest oder dir die Eindrücke von außen zuviel werden, solltest du ernsthaft anschauen, aus welchem Grund du soviel Angst vor dem Leben hast. Denn **Leben ist grundsätzlich freundlich**. Es weist dich auf dein persönliches Lernpotenzial hin. Leben bedeutet Bewusstsein, Kraft und Eigenverantwortung, Freude und Gesundheit. Und halt: geöffnete kraftvolle Chakren!

Wie kann es sein, dass wir zu wenig Lebenskraft haben?

Zuwenig Lebenskraft oder Energie in der Aura haben wir dann, wenn wir unser Leben nicht nach unseren essenziellen Bedürfnissen ausrichten. Familie, Partner, Arbeit, Wohnumfeld, Freunde und das gesamte Leben können uns Lebenskraft kosten, da wir gelernt haben uns selbst nicht ernst zu nehmen und von Beginn unseres Lebens an zur Anpassung erzogen worden sind. Wir haben nie lernen können, mit unseren Energien pfleglich umzugehen. Die anderen Menschen in der Umgebung, und vor allem die Meinung der anderen, ist uns wichtiger als die Orientierung und Pflege unserer Kraft. Das führt im Laufe der Zeit zu erheblichem Energieverlust; in Folge zu geschlossenen Chakren und vielen Symptomen und Krankheiten im 4-dimensionalen Alltag. Denn dies alles sind die Folgen fehlender Lebenskraft.

Informationen zum Erkennen und beheben energetischer Blockaden, um mehr Lebenskraft zu haben, findest du im Buch: „Frei sein“ Stefanie Menzel/ Lüchow Verlag

Was bedeutet es hellsehtig zu sein?

Hellsehen kann grundsätzlich jeder Mensch und die Fähigkeit zeichnet niemanden „besonders“ aus. Unsere Wahrnehmung anderer Menschen und des gesamten „Sein“, findet über unser Energiefeld, die Aura und die Chakren statt.

- Die Aura ist ein energetischer Speicher, in dem in einem kurzen Rhythmus dein gesamtes Leben in Frequenzen erfasst und gespeichert wird
- sie ist Bauplan für deinen Körper und dein Leben und

- sie ist Wahrnehmungsfeld und beinhaltet unfassbar viele Dimensionen und entsprechend viele gespeicherte Inhalte

Unsere Alltagswahrnehmungen, die wir über die Frequenzen unserer Aura haben, werden durch unser Gehirn/ Verstand gefiltert. Unser logischer Verstand ist durch unser wissenschaftlich geprägtes Denken auf 4 Dimensionen eingeschränkt. Er vertraut nur einem bestimmten Ausschnitt an Frequenzen, was sich uns in einem definierten Ausschnitt an Farben und Tönen zeigt, und schließt in unseren Alltag alle anderen, schneller schwingenden Frequenzen der Aura aus. Jemanden, der gelernt hat die mehrdimensionalen Wahrnehmungen des Energiefeldes zuzulassen und ihnen zu vertrauen, gilt meistens als verrückt! Vorahnungen, Hellsehen, Hellriechen, Hellschmecken, Hellfühlen, Hellhören, parallele Welten, andere Inkarnationen, Ufos, Zwerge, Engel, Elfen, Einhörner, Geister, Feen, Gnome etc. finden in höher schwingenden Frequenzbereichen statt, die wir uns in unserer Kultur lange haben verbieten lassen. Sobald sich diese Blockade der Wahrnehmung löst, was zentral mit der Funktion der Zirbeldrüse zu tun hat, können wir alle „mehr Ding` zwischen Himmel und auf Erden sehen, als unsere Schulweisheit uns träumt!“ (Shakespeare)

Was haben die aktuellen energetischen Veränderungen für dich für Folgen?

Was bedeutet all das für dich im Alltag?

Es geschieht weit mehr auf der energetischen Ebene in unserem Leben, als du dir mit deinem Tagesverstand bewusst bist. **Alles was du materiell erlebst in der 4 Dimensionalität, ist bereits auf der geistigen und mehrdimensionalen Ebene angelegt und gespeichert.**

Es ist vollkommen gleich, von welchem Weltbild du dich angezogen fühlst.

Wichtig ist in der aktuellen Zeitenergie, die neuen Chancen und Möglichkeiten der energetischen Veränderungsprozesse zu erkennen, um in deine Kraft und dein Potenzial zu kommen.

Die Erkenntnisse der Quantenmechanik und ihre Folgen für dein energetisches System bedeuten für dich konkret im Alltagsleben:

- Es gibt keine allgemein gültige Realität. Jeder Mensch ist und hat sein absolut individuelles Universum. **Deine Realität zeigt sich dir so, wie du sie denkst und aus deinem Unterbewusstsein und deinen Gefühlen immer wieder erschaffst.** Die Realität ist für jeden Menschen, je nach seiner Prägung und seinen Erfahrungen, anders. Deine Welt ist komplett anders als die deiner Freundin, deines Nachbarn, deiner Kinder, deiner Partner,

Es gibt Schnittmengen des Erlebens, dadurch, dass wir Meinungen austauschen, über etwas reden, uns einfühlen, nachfühlen und die Welt der anderen ein wenig kennenlernen. Wir sollten lernen, jeden anderen Menschen in seiner Meinung und seinen Gefühlen zu achten. Auch wenn wir sie jetzt gerade noch nicht verstehen können! Denn aus ihrer/ seiner Sicht hat jede/r Recht und recht auf sein Universum.

- Du erlebst die Welt genau **so, wie du sie täglich wahrnehmen willst.** Du ziehst immer wieder altbekanntes für deine Bewertungen und Einschätzungen aus den gespeicherten Mustern in deiner Aura zu Rate. Es

ist deine tägliche Entscheidung! In den Sozialen Medien wird uns das sehr deutlich gezeigt! Wenn du dich heute online für den Kauf einer Lampe interessiert hast, wirst du ab sofort endlos Werbung für Lampen aller Art bekommen, in allen Portalen, auf jeder Webseite! Dein Fokus wird ausgerichtet. Die ganze restliche Welt nimmst du nicht wahr, nur noch Lampen bestimmen deine Welt.

So funktioniert dein Leben, auch in der 4-dimensionalen Welt. Wenn du denkst dein Partner ist „so“, wirst du ihn immer wieder nur „so“ wahrnehmen können. Nicht weil er „so“ ist, sondern weil dein Fokus entsprechend ausgerichtet ist.

Jetzt sind die Zeit und endlich auch die Kraft und das Bewusstsein da, diese alten Muster zu erkennen und zu verändern. **Aufwachen bedeutet, aus der Vogelperspektive einen Überblick über alle Zusammenhänge deines Lebens zu bekommen**, Raum für neue Weltperspektiven zuzulassen und nicht mehr in den traditionellen alltäglichen Verstrickungen, Bewertungen und Dualitäten hängen zu bleiben.

- Wenn du davon ausgehst, **dass du dir deine eigene Realität erschaffst**, ist es doch verwunderlich, dass die Welt so gruselig sein kann. Denn wir denken ja alle, dass wir eine schöne Welt haben wollen und richten unsere Gedanken dahin aus. Du sicherlich auch!
Aber wir haben nicht mit all den uns nicht bewussten Mustern und Blockaden aus dem Unterbewusstsein gerechnet. Denn damit erschaffst du dir deine individuellen Herausforderungen und vermeintlichen „Probleme“. Wenn du dein Leben lang deine wirklichen Gefühle überspielt hast und dich nicht an deinen tatsächlichen Bedürfnissen orientiert hast, zeigt sich dir das in der 4-dimensionalen Welt im Laufe der Zeit als Krankheit, Partnerschaftsproblem, Finanzproblem oder in deinen Erlebnissen im sozialen Umfeld. Die im Untergrund wirkenden weggepackten Gefühle brodeln in dir und erschaffen genau das, was du hofftest, über Jahre erfolgreich weggepackt zu haben. Man nennt das auch Spiegel- oder Resonanzprinzip. Du holst dir immer wieder die gleichen Erfahrungen in dein Leben, die dich schon als Kind geprägt haben und leidest darunter! **Dabei kannst du die alten Muster ändern.**
- **Nur du kannst deine eigenen Themen für dich als Resonanz erkennen und bewusst ändern.** Immer dann, wenn du dich über etwas oder jemanden aufregen musst, kannst du davon ausgehen, dass deine alten Blockaden in deinem Unterbewusstsein in Resonanz gegangen sind. Du fühlst deine Gefühle, die dich auf deine alten Themen hinweisen. **Der Andere, dein Gegenüber, ist nur das Symptom oder der Auslöser, niemals die Ursache!**
- **Viele Menschen wollen eine Welt in Frieden und Achtsamkeit**, aber wir alle tragen in uns noch viel Hass und Verachtung tief im Unterbewusstsein vergraben. Das können wir kollektiv als Aggression in der Gesellschaft als Spiegel erleben. Ein gesellschaftlicher Wandel kann nur durch unser individuelles Bewusstsein und den eigenen inneren Wandel stattfinden.

Wie heißt es so schön? Wenn jeder vor der eigenen Tür kehrt, ist es überall sauber!

- **Erleichtert wird der Wandlungsprozess in der aktuellen Zeit, durch die energetischen Prozesse um uns herum.** Die uns umgebende Energie steigt in ihrer Schwingungsgeschwindigkeit an und hilft uns dadurch beim Ändern und Loslassen alter Blockaden. So wie eine große Welle, die einfach alles wegspült. Wenn du das innerlich für dich persönlich bewusst annimmst, brauchst du keinen Veränderungsschmerz mit all den wilden Symptomen! Denn dann reitest du entspannt oben auf der Welle, weil du mit deinem Surfbrett schon lange auf sie gewartet hast. Der Wandel geht leicht und voller Freude! Nur wenn du an den alten Glaubenssätzen und Lebensmustern festhalten willst, dann bereiten Veränderungen Schmerzen. Dann gehst du in der Welle unter, japst nach Luft und immer wieder drückt es dich unter Wasser und du denkst zu ertrinken.
- **Neues Bewusstsein bedeutet, dass wir aktiv unsere tägliche Realität neu erschaffen können.** Das war für unser Bewusstsein über Jahrhunderte nicht realisierbar. Jetzt können wir die prägenden schmerzhaften Ursachen in unserem Leben „neu denken und fühlen“ und wandeln damit aktiv die Realität, die wir heute erleben.
- **Corona ist Katalysator!** Die Phänomene, die wir rund um Corona sehr individuell serviert bekommen, gehören zum kollektiven Aufwachprozess! Sie zeigen uns unsere Blockaden und Ängste und geben uns dadurch die Chance zur Entwicklung.
Aber, alles wird gut!

Was kannst du tun?

Zunächst ist es wichtig dir immer wieder klar zu machen, dass du nicht nur Materie bist. Du bist ein geistiges Wesen, das sich einen materiellen Körper gestaltet hat, um bestimmte Erfahrungen in der 4-Dimensionalität machen zu können. Dein geistiger Anteil ist Ursache, Bestimmer und Gestalter. Mach dir immer wieder klar, dass die energetische Grundlage, deine Aura und die Chakren, dich deine momentane Realität erleben lässt.

Wenn du energetisch etwas veränderst, wandelt sich folglich die Materie.

- Nutze Meditationen und alle möglichen Medien, um diesen Zusammenhang immer wieder tief in dir zu fühlen. **Du bist Geist im Körper** und nicht ein Körper, der zufällig auch einen Geist hat!
- Schau genau, **mit was du in Resonanz gehst** und heile deine alten Wunden und Schmerzen. Das was dich am meisten aufregt, antriggert, schlecht gelaunt und wütend macht sind deine versteckten Blockaden. Nimm sie an und lass den Schmerz dahinter zu. Es ist dein Schmerz! Erlöse und heile ihn!
- Bring deine Aura auf Hochglanz, bau deine Energie und deine Lebenskraft über positive Erlebnisse, Liebe und Achtsamkeit gezielt auf und öffne aktiv

durch Mudras und Meditationen deine Chakren. Dann wirst du zum Surfer auf deiner Lebenswelle!

- Genieße deine energetische Verbundenheit mit allem was ist. Genieße die Natur, die Menschen, die Tiere, die Erde und **fühle dich über dein Herz immer wieder in diese Verbundenheit ein.**
- Nimm immer wieder am Tag die **Position der Vogelperspektive** ein. Schau von Oben auf dein Leben und erkenne, wie alle Teile deines Lebenspuzzles ein großes sinnvolles Bild ergeben.
- Lass die Veränderungen, die von außen auf dich zukommen zu. Nimm sie an und fühle, **dass das Leben freundlich ist**, dir in deinem Leben immer alles zur rechten Zeit begegnet und deiner Entwicklung dient.
- **Spüre ganz bewusst dein Herz und deine Liebe zu dir und der Welt!**

Ich hoffe ich konnte dir ein paar Anregungen zu deinem Leben geben und denke wir alle leben und erleben gerade einen großartigen und lang ersehnten Erwachens Prozess.

Newsletter April 2021

Spruch:

Perspektivenwechsel!

Deine Sicht auf die Welt ist genau richtig. Aber die Sicht der Anderen auch!

Bande:

Schau mal von Oben drauf ... !

Perspektivenwechsel

Ich habe mich in den vergangenen zwei Monaten ganz bewusst diesem Thema gewidmet. Eva Laspas hatte die Idee in die Welt gesetzt, zu einem Bild den eigenen Assoziationen, aber auch denen sechs weiterer kompetenter Autorinnen, freien Lauf zu lassen und aus den daraus wachsenden Geschichten **ein Buch** zusammenzustellen. Es war für alle Beteiligten ein interessantes Experiment und das Ergebnis ist lesenswert und kann sich sehen lassen. S.u.

Perspektivenwechsel: ein großes Wort, was steckt dahinter?

Perspektivenwechsel ist die Grundlage für das Lernen im Leben und für unsere gesamte menschliche Entwicklung. Perspektivenwechsel findet ständig in unserem Alltag statt und dennoch kann man sagen, in der aktuellen Zeit und den Ereignissen rund um Corona ist es ausgesprochen wichtig, sich dieses Thema einmal in aller Ruhe genauer anzuschauen.

Wir Menschen sind kommunikative Wesen. Wir haben einen extrem individuellen Wahrnehmungshorizont, der geprägt ist durch unsere eigenen mentalen oder intellektuellen Möglichkeiten, durch unsere Kultur und Religion, in die wir hineingeboren wurden, durch unsere Familie, unsere Erziehung, durch unsere Bildung und unser soziales Umfeld.

In den ersten Lebensjahren geht es im Leben hauptsächlich darum, die Perspektiven der Umgebung kennenzulernen und auf allen nur möglichen Kommunikationswegen in sich aufzusaugen. Wir nehmen mit unseren Antennen alles auf, wir fühlen, hören, schmecken, sehen, riechen, und nutzen jede Gelegenheit unserem jungen Leben eine Form zu geben. Wir nehmen wirklich alles aus der Umgebung auf und stricken uns daraus nach und nach unser ganz individuelles Verhaltensrepertoire. Diese Prägung, die wir in den ersten Lebensjahren erfahren, ist absolut individuell und wird dann die Brille sein, durch die wir die gesamte Welt lebenslang erleben, verstehen und kategorisieren. Auf diese Weise werden wichtige kulturelle und familiäre Errungenschaften vererbt und meistens erst mit der Pubertät, stellen wir uns dieser Erlebniswelt entgegen. Dann werden wir kritisch, bewusst und suchen den Austausch. Wir stellen in Frage und wollen verstanden werden, suchen die Diskussion und rücken die inneren übernommenen Werte und Muster in neue Schubladen oder sortieren sie als unbrauchbar aus. In dieser Lebenszeit ist der Perspektivenwechsel von Trotz gesteuert. Sind wir erwachsen, tritt eine gewisse Gelassenheit ein, aber dennoch steht der Perspektivenwechsel täglich auf dem Plan. Denn ganz gleich, ob ich einen Partner kennenlerne, mich für eine Berufsausbildung entscheide, studieren gehe oder eine Weltreise mache. Ich kann als Mensch nur lernen und ein soziales Wesen mit all seinen Qualitäten werden, wenn ich bereit bin, eine andere Position einzunehmen, sie mit meiner inneren Haltung abzugleichen und ein wenig des Neuen in mein Weltbild zu integrieren. Ich kann sogar komplett in die Welt des Gegenübers eintauchen und sogar eine Zeitlang „in seinen Schuhen laufen“, wonach ich bekanntlich erst wirklich ein Gefühl für einen anderen Menschen und seine Weltsicht entwickeln kann. Das ist sicherlich sehr interessant, aber nicht immer nötig. Aber bleibe ich ausschließlich in meiner eigenen Prägung stecken, wird meine Komfortzone statisch, die individuelle Weltsicht entsprechend eng und ich werde dann vielleicht sozial ausgeschlossen, weil der sehr enge Horizont nicht sozialkompatibel ist. Das Leben ist also ein ewiges Lernen, aber nicht nur das, es gehört auch ein großes Maß an Toleranz und Bewusstsein dazu, für sich den Perspektivenwechsel effektiv sinnvoll zu nutzen. Man wird nicht gleich jede andere Meinung übernehmen, denn auch das führt zu dem bekannten „Fähnchen im Wind“, das auch gesellschaftlich nicht besonders angesehen ist. Ein Perspektivenwechsel ist eher wie das Ein- und Ausatmen. Du nimmst andere Sichtweisen auf, integrierst, tust deine Perspektive kund und schwingst zusammen mit deinem Gegenüber auf ein höheres Niveau von Verständnis und gegenseitiger Achtung.

Also: die andere Perspektiven anschauen, wahrnehmen, mit den eigenen Ideen abgleichen, eigene alte Muster loslassen und so das eigene Weltbild nach und nach zu einem komplexen und toleranten freien und offenen unendlichen Mosaik werden zu lassen, aber dadurch die eigene Haltung zu stabilisieren kann ein Ziel sein und gehört zur kollektiven menschlichen Bewusstseinsentwicklung.

Was ist los mit Corona?

Ist die eigene Meinung zwar intellektuell gefasst, aber gespickt von individuellen unbewussten Ängsten, dann kommt es zu dem sehr auffälligen Phänomen, das wir gerade in der Corona Situation rundherum erleben können. Die weit

verbreiteten Ängste sorgen nämlich dafür, dass man gar nicht bereit ist, die anderen Perspektiven anzuschauen, geschweige denn ernst zu nehmen, oder als erstzunehmendes Statement zu hinterfragen und gelten zu lassen. „Angst fressen Seele auf“ führt dazu, dass lang gehegte Freundschaften an diesem Defizit zerbrechen, Familien gespalten werden, Gesprächsvermeidung stattfindet. Angst macht das Gefühl, dass doch nur man selbst Recht hat und die „Anderen“ mit ihrer Meinung bekämpft werden müssen, oder, wie wir es gerade in der Politik erleben, andere Meinungen bekommen erst gar keine Plattform und damit kein Gehör! Dabei ist jede Meinung aus Sicht des Meinenden richtig. Aber es fehlen Austausch und Perspektivenwechsel, denn nur dann kann Lernen, Entwicklung und Wachstum entstehen!

Am Ende ist, was uns gerade zu schaffen macht, die kollektive Angst vor Krankheit und Tod, die bei jeder Form von Gesprächen und Diskussionen mitschwingt und durchaus manipulativ genutzt wird. Aber Ängste sind dazu da, um sich an ihnen zu entwickeln!

Nutze den Perspektivenwechsel ganz bewusst!

Sei dir also deiner eigenen Angst bewusst, steig aus deiner eigenen Angst aus und hör dir die Meinungen der anderen an, ohne Bewertung und ohne neue Angst zu bekommen. Ein Perspektivenwechsel ist eine wichtige menschliche Qualität, wie ich finde. Eine Auszeichnung, die uns zu bewussten Menschen macht. Vielleicht kannst du sie dir nicht nur zur Pflicht, sondern sogar zur Kür machen, dann haben wir in der jetzigen Zeit tatsächlich eine Chance.

Newsletter Mai 2021

Spruch:

Wenn ein Ei durch äußere Kraft gebrochen wird, endet das Leben.

Wenn es durch innere Kraft gebrochen wird, beginnt das Leben.

Bande:

Großartiges beginnt immer von Innen!

Großartiges beginnt immer von Innen!

Das können wir jetzt im Frühling rund um uns herum entdecken und genießen. Samen brechen auf, Eier knacken, Knospen sprießen, Raupen werden zu Schmetterlingen und neues Leben erwacht. Die Natur läuft in ihrem ganz eigenen entspannten Rhythmus und kennt vor allen Dingen **keine Probleme**. Das ist ein oft übersehenes Merkmal der Schöpfung: es gibt nur Lösungen!

Das, was wir als Pandemie erleben, ist ein großer kollektiver Veränderungsprozess für die gesamte Menschheit. Wir können ihn offenen Herzens begrüßen und bewusst erleben, wie sich alles um uns herum verändert. Aber anscheinend machen wir Menschen uns gerne sehr viele große Probleme. Das sollte uns zu denken geben. Probleme sind grundsätzlich „hausgemacht“, das bedeutet, sie entstehen durch unsere Gedanken. Sie entstehen dann, wenn wir Menschen die Zusammenhänge des Lebens nicht mehr fühlen und verstehen können. Dann, wenn unser Verstand abgetrennt ist von unseren Gefühlen und unserem Handeln.

Dann, wir jedes heilende und gesunde Empfinden für das Menschsein verloren haben.

Ich nenne es gerne auch den „gesunden Menschenverstand“, der uns abhandengekommen ist. Dieses Abgetrennt Sein vom eigentlichen Menschsein macht uns Angst, und macht uns zum Untertanen, zum „Reagierenden“ auf unlogische und haltlose Vorgaben und unverständliche Einschränkungen. Zurzeit ist durch die geschaffenen Lebensumstände bei allen Menschen die Lebensenergie im Keller, die Kraft fehlt und Ohnmacht und damit Projektion sind die Folge. Sich getrennt zu fühlen hat die Folge, die Eigenverantwortung für das eigene Tun und Handeln abzugeben.

In meinen Seminaren habe ich schon oft berichtet, wie die Welt, unsere Filme, unsere moderne Technik, unsere rasante Entwicklung in allen Lebensbereichen unsere Spiegel sind und nur stattfinden können, weil das Bewusstsein der Menschheit entsprechend an Fahrt aufnimmt. Auch die Welt, die wir medial erleben, spiegelt unser individuelles Bewusstsein. Ganz gleich ob du ein Fan von Star Wars bist, ob du alte Western bevorzugst, Krimi Fan bist oder neue Serien liebst, seichte Liebesfilme schaust oder Zeichentrick. Filme haben immer ein Happy End. Das ist wichtig zu wissen! So wie es in den Spielfilmen auf der Leinwand ein Happy End gibt, wird es auch in dem aktuell laufenden Pandemiefilm ein Happy End geben. Und dieses Mal bist du **der Hauptdarsteller**, der die Welt rettet und zum Schluss seine Liebsten in die Arme nehmen kann. Es gibt sicherlich noch ein paar Hürden zu nehmen, vielleicht gibt es ein paar Kratzer und Blessuren, aber **dein Happy End ist sicher!**

Was tut ein Held? Er handelt! Nimm dein Leben wieder in die Hand! Steig aus deinen Ohnmachten aus und finde zu deiner Lebenskraft zurück. Wenn du meine Arbeit kennst, weißt du, **dass du nur selbst aktiv aus deiner Ohnmacht aussteigen kannst!**

Hier passt mein Lieblingspruch:

**Wer nichts verändern will, findet Gründe.
Wer etwas verändern will, findet Lösungen!**

Sei kein „Reagierender“ sondern werde ganz **bewusst zum Akteur in deinem Leben**. Auch wenn dich die Situationen gerade fordern, mach dir die energetischen Gesetze immer wieder klar und mach dich auf den Weg, aktiv deine ganz individuellen Lösungen zu finden. **Sei der Held in deinem Film!**

Newsletter Juni 2021

Spruch:

Wenn du nicht verstehst, bist du abhängig von der Realität.
Wenn du verstehst, ist die Realität abhängig von dir.
(Bodhidharma)

Bande:

Dann ist es doch wirklich sehr lohnenswert, endlich zu verstehen und zu gestalten!

Was machen wir da?

Wir Menschen sind schon seltsame Geschöpfe!

Unsere Seele, unsere Aura, sind zeit- und raumlos mit allem was ist verbunden. Diese Verbundenheit ist unendlich hell und licht, hat aber den einen Nachteil, dass wir sie auf dieser schnell schwingenden Ebene der Schöpfung nicht wahrnehmen können. Deswegen haben wir uns entschieden, hier auf der Erde in einem dimensional sehr beschränkten Körper zu leben, der uns den Vorteil bietet, fühlen zu können. Was uns als Mensch und Lichtwesen eingesperrt in und mit dem Körper bleibt, ist das Gefühl einer riesigen Sehnsucht im Herzen, sich wieder mit allem verbunden fühlen zu wollen. Das Gefühl der Verbundenheit und Einheit haben wir sozusagen geopfert, für die Fähigkeit mit einem Körper fühlen zu können.

Also lautet die Herausforderung des irdischen Lebens: Als Mensch sind wir in unserem materiellen Körper abgetrennt von dem Leben und können es deutlich als Schmerz und Sehnsucht fühlen; als Energiekörper sind wir mit allem verbunden in Einheit, fühlen es aber nicht!

Jeden Morgen nach dem Schlaf und auch nach jedem erneuten Geborenwerden als Mensch, vergessen wir, dass wir diese wundervolle energetische Einheit und Verbundenheit haben. Wir vergessen diesen Teil, aber wir ahnen ihn, hinter dem Schleier des Vergessens. In unserem körperlich orientierten Alltag sind wir getrieben von dem tiefen Schmerz, das Licht, den Einklang, die erfüllende Verbundenheit zu suchen. Unser gesamtes irdisches Leben ist darauf ausgerichtet! Da sind wir sehr kreativ: das heißt Leben!

Wir denken, wenn wir den körperlichen Schmerz auskosten, fühlen wir irgendwann die Verbundenheit!

Wir denken, wenn wir viel Geld verdienen, fühlen wir uns verbunden!

Wir denken, wenn wir ständig von Veranstaltung zu Veranstaltung rennen, sind wir verbunden!

Wir denken, wenn wir viel Aufmerksamkeit bekommen, sind wir verbunden!

Wir denken, wenn wir viele Freunde haben, sind wir verbunden!

Wir denken im Orgasmus sind wir endlich mit einem Menschen verbunden!

Wir suchen angebliche Seelenpartner, in der Hoffnung endlich einen Hauch von Verbundenheit zu spüren!

Und da gibt es noch unzählig mehr Beispiele, die unseren Kampf gegen die Windmühlen beschreiben. Jedoch all das Bemühen hat immer und unausweichlich eine große Leere zur Folge! Der Schmerz im Herzen bleibt! Wir wollen uns nicht alleine fühlen, sondern endlich mit allem im Einklang und Harmonie schwingen! In unseren Körpern und damit den Gedanken gefangen, werden wir das niemals erleben können. Denn da sind wir faktisch alle Allein, abgetrennt.

Ob wir dieses Alleinsein als Einsamkeit fühlen, hängt von unserem Bewusstsein für die energetische Welt ab. Wenn unsere Wahrnehmung beschränkt ist auf die Materie, ist das Gefühl der Einsamkeit die logische Folge!

Wenn man jedoch erkennt, dass man über den Körper hinaus mit allem energetisch in Verbindung ist, ist man All-eins, und die Sehnsucht im Herzen scheint ihre Erfüllung zu finden!

Ich wünsche dir, besonders in dieser fordernden Zeit, dass du dir deines Seins bewusst bist!



Newsletter Juli 2021

Spruch:

Die einzig gültige Konstante ist die Veränderung

Bande:

Vertraue, lass los und entdecke das Leben!

Wir befinden uns in einer genialen Zeit der bewussten Veränderung unserer Welt, in der das Coronavirus uns gerne, seit bereits eineinhalb Jahren, als Katalysator dient. Alte Systeme, die uns über Jahrhunderte Halt gegeben haben, zerbrechen. Traditionen und alte Glaubenssätze verlieren ihren Sinn und ihre Form. Wir brauchen eine neue Orientierung an unserem Herzen und Sicherheit in unserer individuellen Wahrnehmung! Viele Menschen erleben die Zeit als große Herausforderung; manche kommen hart an die Grenzen ihrer Belastbarkeit, sowohl physisch als auch psychisch. Ich arbeite schon immer mit den energetischen Hintergründen unseres Seins, um den Menschen Überblick, Gesundheit und Kraft für ihren Alltag zu geben. Die energetische Betrachtungsweise hilft sehr effektiv, die Spielregeln des Lebens zu verstehen und immer wieder aus einem gesunden Abstand seinen Blick auf die mitreißenden Ereignisse zu werfen. Im folgenden Text habe ich die Phänomene, die ich energetisch auf der Welt wahrnehme und die mir gerade in meinen Seminaren und Beratungen begegnen, zusammengefasst und hoffe, sie haben einen großen persönlichen Nutzen davon. Bei Fragen stehe ich sehr gerne zur Verfügung.

Stell dir vor, du hast für deinen Garten im Frühling die Samen in kleine Töpfchen gesät und sie liebevoll mit Wasser und Dünger gepflegt und gehegt, damit sie

ideale Wachstumsbedingungen haben. Doch dann kommt der Zeitpunkt, an dem sie zu groß für die Töpfchen werden und du sie behutsam umpflanzen musst, in den großen Garten. Besonders sensibel bei deiner Umpflanzaktion sind die feinen Würzelchen, die nicht loslassen wollen und manchmal verletzt werden. Manche schaffen den Umzug nicht, vielleicht weil der Standort nicht passt oder die Luft und der Wind im freien Garten zu ruppig sind, für manche stimmen die Bodenbeschaffenheit oder auch der Zeitpunkt des Umpflanzens nicht. Aber die meisten Pflänzchen können frei und unbegrenzt wurzeln, wachsen und, je nachdem, sich frei entfalten und in ihrer vollen Kraft zur Reifung kommen!

Genau das ist, was gerade für uns Menschen stattfindet! Wir lebten bisher in unseren kleinen Töpfchen und kannten unsere Grenzen und Muster, nennen wir es Kulturen und Traditionen, in denen wir uns entwickelt haben. Die Muster gaben uns eine Form von Sicherheit und wir konnten vertrauen, dass unser Leben in gewisser Weise in diese vorgegebenen Muster hineinpasste. Doch jetzt stecken wir seit einiger Zeit in großen energetischen Veränderungen. Unsere alten Muster lösen sich auf, wir verlassen die vertraute Umgebung und kommen in den „großen Garten“. Hier haben wir viel mehr Energie und können uns entwickeln, wie es genau für uns persönlich ganz individuell passt. Aber viele haben Angst vor diesem Schritt. Nur, genau wie du in deinem Garten die Pflänzchen nicht fragst, ob sie umgepflanzt werden wollen, werden auch wir nicht danach gefragt, ob es uns gerade passt, dass sich alles verändert! Die energetischen Veränderungen geschehen und jeder von uns ist Teil davon. Bei dieser „großen Umpflanzaktion“ kommt es bei vielen Menschen zu Phänomenen, die ich euch hier aufgelistet habe, damit ihr eure ganz individuellen Erscheinungen besser verstehen könnt. Es geht bei den Veränderungen darum, dass wir uns mit unserem individuellen energetischen Feld an die umgebenen Energien anpassen. Dazu verändert sich dann auch der Körper und einfach unser gesamtes Leben. Wenn wir sowieso bereits Erkrankungen haben oder dazu neigen, kann es sein, dass sich die Symptome verstärken. Deshalb sollte man auf jeden Fall einen Arzt zu Rate fragen. Aber die folgenden Symptome sind gerade bei vielen Menschen, auch ohne vorherige Erkrankungen, weit verbreitet. Dann ist es einfach gut zu wissen, dass man nicht alleine ist. Viele Menschen stellen sich die Frage: Was ist da gerade los? Schau mal, ob auch du diese Symptome bei dir feststellst:

1. Viele Menschen klagen über **starke Erschöpfung** im Alltag einhergehend mit einem großen Bedarf an Ruhe und mehr Schlaf. Für die Veränderungen brauchen wir Kraft und Ruhe. Der Körper fordert andere Ernährung und viel Schlaf für diese Prozesse. Lass die Ruhephasen zu und hör auf dein Bedürfnis.
2. **Lustlosigkeit** kann auftreten. Man hat keine Lust auf die üblichen Abläufe und will sich zurückziehen. Alle sozialen Veranstaltungen können einem zu viel werden. Sortiere ganz genau, was dir wichtig ist und was dich eher überfordert.
3. Es gibt häufig **emotionale Extreme**. Gerade noch gut gelaunt, stürzt man im nächsten Augenblick in eine tiefe Trauer oder Wut. Alte noch nicht betrachtete Themen können auf einmal an die Oberfläche kommen und einen überrollen. Es tauchen auch bisher unbewusste Erinnerungen auf. Lass die Gefühle zu und gebe ihnen den Raum, den sie zum Verarbeiten brauchen.

4. Häufig tritt ein **kurzzeitiges Vergessen** auf. Die Anhebung der Energien hat zur Folge, dass unsere alten Denkmuster sich lösen. Wir müssen „selbst denken“ und nicht mehr nur „nachdenken“, dabei beobachte ich bei einigen Menschen Erinnerungslücken. Sofern es kurzzeitige Phänomene sind, sehe ich es als unbedenklich.
5. Es gibt einen Bedarf **auszusortieren** und klar Schiff zu machen. Wenn man innerlich spürt, dass etwas Neues kommt, kommt der Bedarf auf das Alte loszulassen. Das Alte loszulassen bedeutet auch deutlich alten Ballast zu verlieren, auch energetisch!
6. Viele stellen sich die Frage nach dem **Sinn ihres Lebens**. Nimm dir für solche Fragen Zeit und suche das Gespräch zum Austausch mit Freunden.
7. Damit einher geht die Beschäftigung mit dem Leben und dem **Tod**. Das ein sehr zentrales Thema, das uns immer und immer wieder beschäftigt. Immerhin ist der Tod das Einzige, was in unserem Leben sicher ist. Aber wir verdrängen ihn auf die verschiedensten Weisen. Die Entdeckung der Spiritualität und der Komplexität des Lebens gehört ebenfalls zu diesem Themenkreis, der uns fordert.
8. Die Energien tragen dazu bei, dass unsere **Wahrnehmung sich öffnet**. Wir nehmen mehr in unserer Umgebung wahr, weil wir sensibler werden und haben häufig Vorahnungen. Das kann uns sehr bereichern, aber auch verunsichern. Aber nimm dich selbst mit diesen Wahrnehmungen ernst und nutze sie für deinen Alltag.
9. **Träume verändern sich**. Sie sind viel mehr auf das konkrete Leben bezogen und der Unterschied von Traum und Realität löst sich auf.
10. Man wird **empfindsamer und einfühlsamer**, manche berichten von immer wieder kehrenden tiefen Glücksmomenten, in denen man Verbundenheit und Liebe fühlen kann.
11. **Finanzen können einbrechen**. Wenn in deinem Inneren das Gefühl der Fülle fehlt, kann sich das im Äußeren zeigen. Versuch immer wieder, dich mit der energetischen Fülle zu verbinden. Es steht immer genügend Energie für alle zur Verfügung.
12. Es gibt eine Sehnsucht nach **Sinnhaftigkeit**, im Beruf, in den Beziehungen und im Leben allgemein. Schau dir dein Leben daraufhin an. Hast du das Gefühl im Fluss zu sein und das zu leben, was dir entspricht?
13. **Beziehungen brechen weg**, Freundschaften lösen sich, auch innerhalb der Familien gibt es starke Veränderungen oder Brüche. Es gibt Konflikte oder ganz einfach Trennungen, von bisher Bewährtem!
14. Viele werden gefühlt zum „**schwarzen Schaf**“ der Familie. Das bedeutet einfach nur, dass man als stärkster Teil, der Familie als Projektionsfläche dient. *Ganz nach den Spielregeln von Mikado: Derjenige der sich zuerst bewegt, hat verloren.*
15. Jetzt geht es um die Frage: **Was willst DU wirklich?** Nimm dir Zeit und Raum für dich, geh in die Natur und werde dir über dein Leben klarer.
16. Viele fühlen sich **nicht mehr verstanden**. Nicht nur im Gespräch im direkten Umfeld, sondern auch beim Arztbesuch, beim Therapeuten oder im Beruf treten immer mehr Missverständnisse auf.
17. Das führt dazu, dass man sich immer mehr dazu entwickelt, **für sich selbst der beste Spezialist** zu sein.

18. **Die Folge davon: Vorsicht vor Gurus und Ratgebern!** Schau genau hin, dass du dir Ratgeber suchst, die dir herzlich begegnen und keinerlei Dünkel haben.
19. Zahlreiche individuelle **körperliche Phänomene** gehören zu den aktuellen energetischen Phänomenen hinzu (Magen, Darm, Lunge, Herz, Leber), wobei sich hier die bereits vorhandenen Tendenzen meistens verstärken. Oftmals treten **Schlafprobleme** aller Art auf.

Wahrscheinlich hast du schon beim Lesen festgestellt, dass Corona mit all seinen Auswirkungen in der aktuellen Entwicklung der Menschheit die Rolle des Katalysators übernimmt. Falls du in deinem Leben Beobachtungen machst und Veränderungen wahrnimmst, freu ich mich, wenn du mir dazu schreibst! Also ... die große Umtopf Aktion kann beginnen!

Freu dich darauf, dich endlich entfalten zu können und dein gesamtes Potenzial zu leben!

Falls du gerne eine individuelle Begleitung durch die herausfordernde Zeit hättest, **freu ich mich, wenn du zu mir Kontakt aufnimmst:**
kontakt@stefaniemenzel.de

Newsletter August 2021

Spruch:

Der Mensch glaubt nicht, was er sieht, sondern er sieht, was er glaubt!

Bande:

Jedem das Seine!

Bevor ich euch einen wunderbaren Sommer Wünsche, habe ich dieses Mal Zitate und Sprüche für euch gesammelt, die ich witzig finde, gut, sehr gut oder einfach nur treffend! Ich denke es ist für jeden etwas dabei, ... genau wie bei meinem neu aufgestellten Beratungs- und Seminarangebot!

Ich wünsche euch viel Freude und einen erholsamen und entspannenden Sommer!

„In jedem Fall ist die Todesursache bei uns Menschen unser Leben!“

„Wenn einer zu viel mit sich selbst ausmacht, fängt er an zu putzen!“

„Im Leben gibt es kein „hätte“, es ist alles so wie es ist!“

„Die Kunst der Medizin besteht darin, den Kranken so lange bei Stimmung zu halten, bis die Natur die Krankheit selbst geheilt hat!“ *Voltaire*

„Hab eine Stimme und sei nicht das Echo!“

„Die Natur kennt keine Probleme, sondern nur Lösungen!“

„Du kannst niemanden überholen, wenn du in seine Fußstapfen trittst!“

„Jede Wahrheit ist nur eine Halbwahrheit!“

„Die Lüge reist einmal um die Erde, während sich die Wahrheit die Schuhe anzieht!“

Marc Twain

„Wer keine Fehler macht, macht sonst wahrscheinlich auch nix!“

„Wenn ein Produkt kostenlos ist, kannst du sicher sein, dass du das Produkt bist!“

„Jeder Ort, an dem man nicht sein möchte, ist ein Gefängnis!“ *Ajhan Brahm*

„Ich habe mir soeben ein Huhn und ein Ei im Internet bestellt, um zu sehen, was zuerst da ist! Man hat ja sonst nichts zu tun!“ *Die Stimme vom Dinner*

„Wenn man einen Hammer hat, tendiert man dazu, nach Nägeln zu suchen!“

Silvan Tomkins

„Freiheit ist, wenn man sich morgens fragt, was man wohl heute tun wird. Zwang ist, wenn man es schon weiß!“ *Poohs Corner*

„Mit Raupen-Menschen, kann man nicht über Schmetterlings-Dinge sprechen!“

Lieblingsmensch

„Der Weg zum inneren Frieden beginnt mit den magischen Worten: NICHT MEIN PROBLEM!“

„Wenn du nicht verstehst, bist du abhängig von der Realität. Wenn du verstehst, ist die Realität abhängig von dir!“ *Bodhidharma*



Newsletter September 2021

Spruch:

In den meisten Fällen ist die Todesursache eines Menschen sein Leben!

Bande:

Gesunder Menschenverstand + Gefühl = starkes Immunsystem = Gesundheit

Dein Immunsystem – deine persönliche Lebenskraft

Wir werden als kleine Menschen, von unseren Müttern in der Schwangerschaft bereits gut ausgestattet mit einem angeborenem Immunsystem, in eine sehr individuelle Welt hineingeboren, in der wir in den ersten Lebensjahren unseren Körper aufbauen, kräftigen und stabilisieren. In uns, dem Darm, der Lunge und auf unserer Haut tragen wir von Beginn des Lebens an unendlich viele Bakterien und Viren und leben mit ihnen in perfekter Harmonie. Jeder darf sein und trägt zum Wohl des anderen bei, könnte man sagen. Ohne die Mikrobiome unseres Körpers, so nennt man diese lebendige und wertvolle Umgebung, mit ihren Bakterien, Archaeen, Viren, Pilzen und Protozoen, wären wir nicht lebensfähig! Sie helfen uns beim Verdauen, sind wichtig für die Stabilität des Schutzmantels unserer Haut und unentbehrlich, beim Unterscheiden und Aussondern von „brauchbar und schädlich“ in Lunge und Darm. Sie alle zusammen bilden einen maßgeblichen Teil unseres Immunsystems, das uns stabil, angepasst und damit in unserer individuellen Umgebung lebensfähig macht. Wir sind also nicht nur sozial und gesellschaftlich Teil eines sichtbaren großen Kollektivs, sondern unser Körper ist eingebunden und angewiesen auf das harmonische Zusammenspiel der Mikrobiome, der kleinen für uns unsichtbaren Netzwerke, die uns ein gesundes und kraftvolles Leben ermöglichen. Auch das bedeutet für uns Menschen Teil von Allem zu sein! Wir leben erfolgreich in Symbiosen, in einem wunderbaren Miteinander, das uns selten bewusst ist.

Der Begriff Symbiose stammt ursprünglich aus der Biologie und beschreibt hier evolutionär entstandene Formen des funktionalen Zusammenlebens artfremder Individuen zu wechselseitigem Nutzen.

Während die Immunkraft, die uns die Mutter während der Schwangerschaft und Stillzeit mitgegeben hat, uns einen guten Lebensstart garantiert, lernen wir in den ersten Lebensjahren durch die Auseinandersetzung mit der direkten Lebensumgebung unser adaptives Immunsystem aufzubauen. Dem „gesunden Menschenverstand“ ist inzwischen klar, dass nicht Sterilität und übertriebene Hygiene uns als Mensch stärken, sondern eine gewisse Herausforderung, sich mit dem „Schmutz“ der Umgebung zu beschäftigen, ein stärkeres Immunsystem und effektivere Abwehrkräfte zu Folge hat. Denn nur was wir kennengelernt haben, können wir integrieren, ohne zu erkranken.

Ein starkes Immunsystem zu haben bedeutet also, die eigene Welt gefühlt, geschmeckt und erfahren zu haben, und sie, gemeinsam mit den vielen kleinen

und großen Helfern, in das eigene Feld zu integrieren. So hat jeder Mensch sein komplett individuelles Immunsystem, angepasst an seine Lebensumstände.

Man könnte sagen, wir haben nicht nur ein körperliches, sondern auch ein emotionales Immunsystem. Wir lernen, ebenfalls von Beginn unseres Lebens an, ebenfalls schon während der Schwangerschaft im Bauch der Mama, Menschen zu mögen, ihre Schwingung zu integrieren oder sie abzulehnen und uns zu schützen. Nach der Geburt machen wir unendlich viele Erfahrungen in der direkten persönlichen Begegnung mit anderen Menschen. Was unser körperliches Immunsystem als „Schmutz“ in der Umgebung nutzt, um stark zu werden, ist auf der emotionalen Ebene eine Vielzahl erlebter Gefühle, die uns Orientierung geben. Sie lassen im Laufe der Zeit unser individuelles emotionales Immunsystem stark werden, wachsen und gedeihen. Wir wissen, was uns guttut und was oder wer nicht! Kommt es zu emotionalen Verletzungen, die sehr vielfältig sein können, wird das emotionale Immunsystem und damit unsere Lebenskraft geschwächt. Es bilden sich energetische Blockaden in Form von Emotionen aus. Trauer, Wut, Scham, Trotz, Ängste und viele andere Gefühle können sich dann schwächend auf unsere Lebenskraft und im nächsten Schritt auf unser körperliches Immunsystems auswirken. Denn da, wo in unserem emotionalen Feld Blockaden wirken, spüren wir auf der körperlichen Ebene die Anwesenheit der Mikroorganismen. Sie weisen uns jedoch lediglich darauf hin, dass unsere Lebenskraft nicht stabil ist. Wir werden krank, weil unser emotionales System aus dem Gleichgewicht gekommen ist, und unsere zahlreichen kleinen Helfer versuchen uns „wiederzubeleben“.

(Mehr Informationen hierzu findest du in meinem Buch „Frei sein“/ Lüchow Verlag)

Kein Kampf, sondern ein gesundes Miteinander zählt!

Bei allem „erleben“, „stärken“ und „anpassen“ sollten wir bedenken, dass es im Leben immer und in allen, auch den sozialen, Lebenszusammenhängen darum geht, ein ausgewogenes gleichgewichtiges Miteinander anzustreben. Wir leben als Menschen **mit** unserer Umgebung; nicht abgetrennt oder gar im Kampf gegen die Umgebung! Das Leben ist für uns grundsätzlich freundlich! Und jeder Mensch hat das Recht, nach seinem besten Wissen und Gewissen zu leben.

Dann, wenn wir Menschen denken, über dieses grundlegend harmonische Zusammenspiel Macht haben zu wollen, manipulieren zu wollen oder die Zusammenhänge nicht erkennen wollen oder können, kommt es zu Entgleisung und Krankheit. Dann, wenn wir uns abtrennen, von unseren Gefühlen, unserem Körper und dem Leben, erleben wir folgende Resultate täglich: Krankheit, soziale und finanzielle Ungerechtigkeit, menschengemachter Klimawandel, Pandemie, Naturkatastrophen, Hungersnöte, politische Krisen, Medikamente, die mehr zerstören als heilen, Waffen, Kämpfe und Kriege.

Motoren, die dieses alltägliche Spiel am Leben erhalten und die wir in uns und in unserer Umgebung ständig serviert bekommen, heißen Mangelgefühle, Gier, Macht und Geld!

Geht es dir auch so?

Das Bedürfnis nach innerem Frieden und dem Fühlen der Verbundenheit beim einzelnen Menschen ist, soweit ich es erlebe, sehr groß! Deswegen empfehle ich, die eigenen Immunsysteme zu stabilisieren, sowohl physisch als auch emotional. Es gilt die Zusammenhänge des Lebens zu erkennen, mit sich selbst in Einklang zu kommen, die eigenen Emotionen kennenzulernen und zu stärken, aber auch, sich liebevoll und achtsam um seinen Körper zu kümmern!

Ich habe dir hier ein paar nachhaltige praktische Ansätze zusammengestellt: zur Stärkung des emotionalen Immunsystems

1. Schau genau, mit welchen Menschen du dich verbunden fühlen willst.
2. Achte darauf, mit wem du achtsame, kraftbringende und wachstumsorientierte Gespräche führen kannst.
3. Übe öfter einmal „NEIN“ zu sagen! Damit sagst du „JA“ zu dir und deiner Kraft!
4. Welche Medien unterstützen dich? Wähle den Input so aus, dass er dir Kraft gibt und dich stärkt. Lass alles weg was Angst macht! Komm zu einer starken inneren Haltung, ohne dich von allen Meinungen hin- und herreißen zu lassen!
5. Nutze die Kraft positiver mentaler Ausrichtung. Meditiere und nimm dir Zeit für dich. Trau deiner ganz persönlichen Wahrnehmung!
6. Hör Musik, die dir Freude macht, tanze.
7. Geh in die Natur, nutze kraftvolle alte Bäume zur Verbindung in der Meditation.
8. Denke hin und wieder daran, dass du in unserer Heilenergetik-Community ganz viele Menschen um dich hast, die denken und fühlen wie du und mit denen du reden kannst. Nimm mal wieder Kontakt auf. Die Kraft, die durch die Verbindung mit anderen Menschen entsteht, ist eine sehr gute Kräftigung des emotionalen Immunsystems.
9. Ganz leicht kannst du in den Online-Supervisionen Kontakt zu deinen Freundinnen und Freunden in der Community finden.

zur Stärkung des physischen Immunsystems:

10. Achte auf deinen Atem. Er schafft deine Verbindung von Körper und Geist. Nimm deinen Atem bewusst wahr und fühle deine Verbundenheit Das ist gerade heutzutage besonders wichtig, weil du oft eine Maske tragen musst, suche dir Zeiten der Ruhe, in denen du deine „Atem-Batterien“ wieder auffüllen kannst.
11. Bemühe dich, ein gutes Gefühl für deine persönlichen Bedürfnisse zu bekommen. Achte auf deine Ernährung und deinen Ruhebedarf.
12. Achte darauf, nur das an Nahrung in den Mengen zu dir zu nehmen, was dir wirklich guttut.
13. Meide belastende Lebensmittel, Alkohol und Drogen.
14. Wenn du Ruhe brauchst, nimm dir Zeit für dich. Auch wenn du einfach nur „rumsitzt“ und entspannst!

15. Wenn du Bewegung brauchst, geh in die Natur, achte auch hier bewusst auf deinen Atem. Verbinde dich bei jedem Atemzug mit der Natur!
 16. Achte auf deine Gedanken. Wenn du negative, verachtende, wertende, aggressive, überhebliche, verurteilende und böswillige Gedanken denkst, werde aufmerksam und bemühe dich, deine Gedanken mehr und mehr zu klären. Mit Negativität verletzt du nicht nur die anderen, sondern immer auch dich. Denn du bekommst deine Gedanken im Außen gespiegelt.
-

Newsletter Oktober 2021

Spruch:

Mut ist eine Liebesaffäre mit der Ungewissheit! *Rajneesh*

Bande:

Authentisch, steht dir gut!

Bin ich authentisch?

Diese Frage kommt einem, wie ich finde, in der letzten Zeit öfter in den Sinn. Lebe ich authentisch, verhalte ich mich authentisch und was genau heißt das überhaupt? Wie kann ich mich authentisch fühlen?

Es gibt authentisch leben und authentisch sein!

Zum einen kannst du dir deiner alten Muster bewusst sein, und sie weitestgehend hinter dir lassen. Du lebst ohne Zwänge und Verpflichtungen, ohne Süchte und Mangelgefühle, du isst das, was dir guttut und teilst dir deine Zeit ein, wie es dir passt! Dann lebst du authentisch und das ist mit Sicherheit ein erster Schritt. Stell dir einen Hamster vor, der in seinem Käfig in seinem Hamsterrad läuft, immer mit dem Gefühl niemals irgendwo anzukommen. Wenn er dann aufhört in seinem Hamsterrad zu laufen und sich seinen Käfig neugestaltet, den Futternapf umräumt und sein kleines Häuschen bunt anstreicht, dann hat er große Schritte, hin zu seiner Authentizität, getan. Er hat dann Verantwortung für seinen Alltag übernommen und lebt in diesem Sinne authentisch.

Aber die nächste Stufe der wahren Authentizität wäre, zu erkennen, dass außerhalb des Käfigs noch viel mehr möglich ist, er sogar auf einem Feld in der Sonne leben könnte, andere Hamster kennenlernen würde und Fülle fühlen könnte, es gäbe keine Grenzen für ihn und er fühlt sich verbunden und frei, dann könnte er eine weitere Stufe an Authentizität erreichen, er würde authentisch SEIN. Er könnte dann so leben, wie sein Wesen als Hamster ist!

Aber meistens freut er sich über seinen Käfig, über die Sicherheit und die Kontrolle und seine Komfortzone und läuft schnell wieder zurück in ihn hinein, wenn er seine eigene Größe und das authentische Sein ahnt!

Wir leben oftmals unseren Alltag authentisch, sind aber nicht authentisch!

Ja klar, wir sagen schon mal unsere Meinung, wir tun das, was wir wollen, wir lassen uns von niemandem etwas vorschreiben ... !? Wir sind der Hamster, der nicht mehr im Rad läuft und tatsächlich denkt, dass er genau so lebt, wie er es will.

Nur bemerken wir nicht, dass wir immer noch lange nicht so leben, wie unser Wesen oder unsere Seele es anstrebt. Wir genießen den Käfig, und denken tatsächlich, dass es ihn garnicht gibt! Der Käfig kann auch recht groß sein, das Laufrad mit Diamanten bestückt und die Gitterstäbe unsichtbar aus Plexiglas, aber es bleibt ein Käfig!

Wirklich unser Wesen zu leben, macht uns Angst! Frei zu sein, selbst denken zu können, die alten Muster tatsächlich hinter sich zu lassen, die Liebe in sich zu entdecken, all das macht uns Angst!? **Aber erst das bedeutet, authentisch zu SEIN!**

Nie war die Gelegenheit besser als gerade jetzt, wirklich authentisch zu werden. Corona ist auch hier der Katalysator, der, ganz gleich in welchem Lebensbereich deine persönlichen Themen hervorlockt. Sozusagen deine Seele kitzelt, um endlich den Käfig zu verlassen und deinen ganz persönlichen Weg zu erkennen und zu gehen.

Was kannst du tun? Hör auf deine innere Stimme, nimm sie ernst und hör auf dein Herz! **Das sind die aktuell einzig gültigen Wegweiser!**

Meine Seminare und Beratungen dienen dazu, dich zu begleiten, um deine eigene Authentizität endlich zu entdecken und es zu SEIN!

Dann, wenn du authentisch bist, brauchst du keine Seminare und Begleiter mehr ... !



.....für zwischendurch!

Spruch:

Später ist zu spät!

Bande:

Jetzt gilt es!

Unsere Realität ist gerade mehr als wackelig. Die Kommunikation ist eine Riesenherausforderung und die Orientierung zwischen „Richtig“ und „Falsch“ fällt dann schwer, wenn der innere Orientierungsanker fehlt!

„Hör auf dein Herz“, hörst du wahrscheinlich immer wieder? Wenn man das eigene Herz immer ignoriert hat, ist die Umsetzung aber jetzt vielleicht eine Überforderung?

Wie kannst du den Wandel kraftvoll meistern?

In den vergangenen 30 Jahren haben wir uns, bisher unbewusst, energetisch darauf vorbereitet, um bei diesen Veränderungen unserer Welt in uns selbst Halt zu haben. Das alte Chakrensystem ist nicht mehr gültig. Wer daran festhalten will kann das gerne tun, aber unser Wandel fordert uns auf, uns den Veränderungen aktiv zu stellen. Unser Energiesystem hat sich, für alle Hellsichtigen offensichtlich, gewandelt und die neu erwachten Chakren entsprechen genau den Themen, die wir jetzt gerade erleben. Die Schwingungen heben sich weiter an und auch dein Energiefeld ist durch seine neuen Chakren genau das was du jetzt gerade brauchst, jetzt aber bewusst! Es gibt dir den lebenswichtigen Anker, um dich in deiner neuen Realität zu orientieren und dich wieder aus deiner Mitte heraus in deiner Mitte, deinem Herz, sicher zu fühlen.

Die neu erwachten Themen lauten:

- Das Erwachen des eigenen Wesens, (Nasenchakra)
- die Entdeckung der inneren Stimme, (Thymuschakra)
- die Neuausrichtung in Familie und Partnerschaft, (Sexuschakra)
- die Veränderung der eigenen Bedürfnisse und das gesunde „Abgrenzen können“ (Magenchakra)
- und vor allen Dingen jetzt gerade stark in der Corona Thematik erlebbar: die neuen Erfahrungen und Veränderungen in der Kommunikation. (Zungenchakra)

Wer hier sein energetisches Bewusstsein öffnet und wirklich standhalten oder sogar weiterkommen will, sollte sich mit den Chakren in seinem Energiefeld intensiv beschäftigen. Aus diesem Grund, den Wandel der Zeit nicht nur zu verstehen, sondern aktiv zu gestalten, beginnt mein neu aufgestelltes Chakrenseminar genau jetzt, am 23.10.2021. Es gibt natürlich im Seminar Gelegenheit für alle Fragen, die dich bei der aktuellen Veränderung unsere Welt interessieren und ich freue mich sehr auf unseren regen Austausch und unsere intensiven Verbindungen.

Hier unter dem Link findest du das kostenlos downloadbare Chakrenplakat, mit dem du sofort loslegen kannst mit deinem Energiesystem sinnvoll zu arbeiten. Ich freue mich auf DICH!

Newsletter November 2021

Spruch:

Sie haben versucht uns zu begraben, dabei war ihnen wohl nicht bewusst, dass wir das Saatgut sind! *Mexikanisches Sprichwort*

Bande:

Kenn deinen Standpunkt und lass deine Wurzeln wachsen!

Den Spruch habe ich bereits verwendet, ich weiß! Aber er gefällt mir einfach außerordentlich gut!

Wurzeln in der Natur

Im Herbst zieht sich die Natur langsam zurück, in den Samen und den Wurzeln der Pflanzen haben sich energetisch die gesamte Energie, die Sonnenkraft und alle Erfahrungen des vergangenen Jahres gesammelt. Sie fallen entweder als Samen zu Boden, um geduldig die Zeit der Ruhe zu nutzen, um dann im nächsten Frühling, wie aus dem Nichts, ihre volle Lebendigkeit zu entfalten und das Rad des Lebens in Bewegung zu halten. Oder sie verweilen als Wurzeln mit ihrem Potenzial am richtigen Standort, um genau diese Kraft im nächsten Jahr unermüdlich zum Wachstum und zur vollen Blüte zu bringen.

Ich habe mir zum Glück eine gewisse Art von Naivität erhalten, sodass ganz besonders die Prozesse des Herbstes jedes Jahr wie ein Wunder auf mich wirken! Wenn ich mich darauf einlasse, bin ich zutiefst in meiner Würde berührt und erkenne immer wieder ganz tief aufs Neue die Wirksamkeit und Unkompliziertheit der Lebenszusammenhänge. Diese im Hintergrund wirkende, für die meisten Menschen unsichtbare Welt des Lebens, bleibt unberührt von uns Menschen, unseren Gedanken und Dramen. Die Samen entstehen, ganz gleich ob unbeachtet im Dschungel oder im Pfälzer Wald, das neue Leben wächst, ob in der Massentierhaltung, der Biolandwirtschaft oder in freier Wildbahn. Und die Schöpfung ist immer lösungsorientiert und aus diesem Grund für uns gedanklich so beschränkte Menschen auf wundervoller Weise unberechenbar!

Unsere menschlichen Wurzeln

Meine besondere Aufmerksamkeit gehört in diesem Jahr den Wurzeln!

Zum einen, weil in zwei Wochen ein Wurzelseminar mit Anja Busch in unserem Garten in Weisenheim am Berg stattfindet, bei dem wir uns im Seminar all diesen wundervollen Themen in dem Essen und der Verarbeitung von Wurzeln widmen und zu dem ihr euch gerne noch auf ihrer Webseite anmelden könnt!

<https://anjasnaturreich.de/veranstaltungen/>

Mehr zu diesem sehr komplexen Thema erfahrt ihr auch in unserer aktuellen „Herzgespräche“ Podcastfolge: (Link)

Zum zweiten, weil unsere aktuelle Zeit uns Menschen ein gutes „Wurzelwerk“ abverlangt! Natürlich wachsen unsere Wurzeln nicht materiell in den Boden. Aber wir dürfen Wurzeln in uns finden, sozusagen in unseren Herzen! Vieles in den vergangenen Monaten waren große Herausforderungen auf allen Ebenen des

Lebens. Wir konnten uns selbst auf „Herz und Nieren“ prüfen, wie man so schön sagt! Der Spruch passt sehr gut, vielleicht würde ich ihn noch durch die Leber ergänzen ;-), denn für meine Arbeit mit den Menschen heißt es: Lerne deine Wut (Leber) kennen und lösen, lass deine Trauer (Niere) zu und liebe (Herz) dich mehr und mehr selbst, mit allen Schatten und Frage, die dich bewegen!

Die Sehnsucht Wurzeln zu haben treibt interessante Blüten. Manch einer will die Wurzeln im außen manifestieren, im Beruf oder materiell in Haus, Besitz und Eigentum oder er sucht die Wurzeln bei einem anderen Menschen.

Wenn du dich selbst mit allen deinen Untiefen kennen und lieben lernst, wachsen deine persönlichen Wurzeln, ganz gleich wo und wie du lebst, unabhängig von Besitz und Beziehungen. Denn diese Wurzeln, die ich hier meine, sind die Wurzeln deiner Seele in deinem Körper. Diese Wurzeln geben dir ganz individuell Kraft und Stärke für dein Leben. Es lohnt sich auf jeden Fall, so wie ich es oben im Text für die Natur beschrieben habe, wenn du jetzt, alles was du in der Vergangenheit erleben durftest, als Erfahrung und Stärke zur Kräftigung deiner Wurzeln nutzt. Stabil in dir ruhst, wohlwissend, dass dich kein Sturm der Meinungen und Gefühle entwurzeln kann. Ganz tief in dir verankert sammelst du deine Kraft, um ein wenig gereifter, im nächsten Jahr kraftvoll und bewusst dein Leben zu erfüllen.

Deine eigenen Wurzeln geben dir Halt in dir! Das ist ein großartiges und kraftvolles Gefühl.

Ich wünsche dir auf deinem Weg zu starken Wurzeln viel Liebe und falls du Input oder Anregungen brauchst für die Wurzelpflege, auf meiner Webseite findest du Dünger und andere Wachstumshilfen!

Newsletter Dezember 2021/ 1

Spruch:

Die Leute sagen immer:

„Die Zeiten werden schlimmer!“

Die Zeiten bleiben immer,

die Leute werden schlimmer!

(Joachim Ringelnatz)

Bande:

Es geht nicht um richtig oder falsch, **es geht nur um DICH!**

Was wir gerade erleben, ist eine Welt im Wandel! ... und Corona spielt für uns dabei eine Hauptrolle!

Für viele Menschen gibt es gerade sehr große Herausforderungen. Und was vollkommen klar ist: es geht nicht darum, ob man geimpft ist oder nicht! Natürlich denkt man, wenn man einfach nur die Inhalte des Alltags betrachtet, dass Corona die Ursache für die ganzen chaotischen Zustände ist. Das stimmt nur bedingt, denn im Grunde liegen die Ursachen, wie üblich, tiefer und die Aussagen

und Entscheidungen unserer Politiker, aber auch die mutigen und klärenden Ansätze mancher Gegenparteien, beschäftigen sich rein mit den Symptomen. **Natürlich haben wir im Alltag mit diesen Symptomen zu tun und müssen ganz genau hinschauen, was sie mit uns und unserer Gefühlslage machen.** Außer reiner Schadensbekämpfung, Verängstigung und Verwunderung, sollte man aber versuchen, zu erkennen, warum die Welt gerade Kopf steht und welcher Sinn damit erfüllt wird.

Wir bewegen uns schon seit langem in einem energetischen Wandlungsprozess.

Was genau heißt das?

Der Mensch ist mehr als ein materielles Wesen; wir haben alle ein Energiefeld und sind untereinander verbunden und darüber hinaus mit den Energiefeldern der Erde, Gaia, und den kosmischen Energiefeldern. Diese Verbindungen wirken wie energetische Netze. Diese energetischen Netze waren über Jahrtausende richtungsweisend für unseren menschlichen Werdegang. Wir waren eingebunden und dadurch begrenzt, aber auch geleitet in unserer Entwicklung. Durch die energetischen Veränderungen, den Frequenzanstieg der letzten hundert Jahre, lösen sich die verbindenden Netze und in Folge die alten Muster auf. **Corona wirkt hier schon immer einfach als Katalysator, als Beschleuniger.**

Der Nutzen des „gehalten seins“ durch die energetischen Verbindungen schwindet mehr und mehr, je weiter sich die Netze auflösen.

Wir verlieren die einengenden Strukturen und gewinnen an Herz, Freiheit, Liebe, Herzlichkeit. Als freier Mensch können wir, verbunden mit Gaia und allen Lebewesen, in Einheit leben, mit unbegrenztem und selbstbestimmtem Bewusstsein.

Wir stecken aktuell in diesen kollektiven Lösungsprozessen. Die energetischen Netze lösen sich nicht alle gleichzeitig auf, sondern wir konnten in den letzten Jahren und Monaten spüren, wie sich unser gesamtes System nach und nach verändert. Jetzt sind wir in den letzten Aufwärtsbewegungen dieses Prozesses angekommen. Es gibt und gab individuell zahlreiche Themen zu bewältigen.

Nicht nur unsere Psyche und unser Verhalten verändern sich, sogar unser Körper muss sich auf der Zellebene wandeln. Deswegen brauchen wir zurzeit viel Ruhe, Rückzug und sollten uns individuell „gut“ ernähren, viel Wasser zu uns nehmen und viel schlafen.

Jetzt aber zurück zu unserem Alltag: Inhalt ist das, was wir als unseren Alltag mit unserem Körper erfahren. Wir fühlen, erleben, kommunizieren, bewerten, handeln und spielen unsere üblichen Rollen. All das sind alte Muster, die den energetischen Veränderungen nicht mehr standhalten. **Corona ist als Katalysator da, um uns ganz individuell auf unsere alten Muster hinzuweisen und uns beim Auflösen zu unterstützen.** Hierzu müssen wir nicht krank werden. Sondern alles, was wir gerade erleben und was uns emotional in Bewegung bringt, trägt zu diesem Veränderungsprozess bei.

Viele berichten von einer neuen Wahrnehmungsfähigkeit, von tiefen alten bewegenden Gefühlen, unvermittelten Tränen, immer wieder von einer Art „Trennung“ von Bewusstsein und Körper, Erinnerungslücken und tiefer Einsamkeit. **Wenn du also bei dir ungewöhnliche Beobachtungen machst, bewahre die Ruhe, trink Wasser und versuch zu entspannen.**

Das heißt, die Ereignisse, die wir durch Corona erleben, dienen dazu, unter anderem aus den Jahrhunderte alten Machtstrukturen auszusteigen. Wir sind gewohnt ohnmächtig zu sein und uns von den Mächtigen sagen zu lassen, was zu tun und zu lassen ist. Das ging und geht einher, mit unendlich vielen Einschränkungen in allen Lebensbereichen. Aber ihr erinnert euch vielleicht an das Thema Ohnmacht im Seminar: Ohnmachten werden immer schlimmer, bis der Ohnmächtige in seine Eigenverantwortung kommt, aussteigt, sich entscheidet, „explodiert“ und in seine Eigenermächtigung kommt.

Aus diesen energetischen Netzen/ Ebenen lösen wir uns gerade durch Corona. Es geht darum, sich selbst zu kennen, ehrlich zu sein, authentisch zu sein, nach der inneren Stimme zu leben, keine Erwartungen anderer zu erfüllen, nicht ohnmächtig zu sein und das Herz, das eigene Potenzial und den Sinn zu entdecken.

- Welche Themen bewegen mich ganz persönlich, wer bin ich, was will ich, welchen Beruf habe ich, kenne ich mich, will ich eine Familie, wie geht Leben, was ist mein Lebensweg, wie „ticke“ ich, was habe ich persönlich für Blockaden?
- Welche Vorgaben, Lügen, Ohnmachten und Glaubenssätze galten über Jahrhunderte in meiner Familie, und den der anderen Inkarnationen, welche Aufgaben, Leid, Flüche, Karma, Gelübde, Lügen binden mich ein, was trage ich aus der Vergangenheit?
- Welche Themen trage ich aus dem traditionell geprägten Kultur-/Gesellschaftsfeld? Hier wirken die Blockaden der Kulturen, Macht, Ohnmacht, Kirche, Gesetz, Moral, Gesellschaftsformen, Demokratie, Monarchie, Adel, Ethik, etc., in die man hinein geboren ist.
- Die höchste Ebene, in die du energetisch verwoben bist, ist die Ebene der frühen Prägungen unserer Menschheitsgeschichte, Gaia, Männlichkeit/Weiblichkeit, Mensch sein, Götter, Spiritualität, Verbundenheit zur Natur, an was glaube ich, Zugang zur Metaebene.

Wir lösen uns nach und nach aus all diesen Ebenen und bewegen uns in eine neue Dimension. Grundsätzlich erleben wir eine Befreiung! Je klarer du die alten Muster erkennst und loslässt, umso weniger Schmerz fühlst du!

Unsere Erlebnisse und Gefühle, die durch die Ereignisse im Außen angetriggert werden, dienen einem Sinn. Alle Themen helfen dem Einzelnen, sich aus seinen ganz individuellen Blockaden und Verstrickungen zu lösen. Meistens beschäftigt uns nur der Inhalt, wir kämpfen, schlagen uns auf eine Seite, aber die Situationen werden leichter, wenn wir den Sinn erkennen.

Ich habe dir eine Auswahl zusammengestellt, in der du die aktuell häufigsten Symptome findest und durch das Beantworten der Fragen schauen kannst, welchen Sinn sie für dich erfüllen. Mit Sicherheit findest du noch viele weitere Themen.

Du erlebst:	Sinn und deine möglichen Fragen an dich
... Partnerschaftsfragen, Konflikte, Streit, Trennung	Hast du eine wirkliche Herz- oder Seelenverbindung? Liebt ihr euch? Lebst du einen Kompromiss? Fühlst du dich gesehen, geliebt? Gibt es noch alte Vater oder Mutterthemen zu lösen?
... Angst vor Krankheit	Was bedeutet Krankheit für dich? Kennst du die Ursache für Krankheit? Warum solltest du krank werden? Was zeigt dir die Krankheit? Welchen Vorteil hast du von einer Krankheit? Welche Entscheidung würde dir eine Krankheit abnehmen?
... Angst vor dem Tod	Was bedeutet Tod für dich? Wo bist du nach dem Tod? Wo warst du vor dem Leben? Bist du spirituell? Was ist der Sinn deines Lebens? Gibt es für dich Körper und Geist? Nutzt du deine Gefühle als Wegweiser?
... Existenzängste	Warum lebst du? Was bedeutet dir Geld? Wie definierst du dich? Hast du Angst, überflüssig zu sein oder keine Bedeutung zu haben? Tust du zu viel für Andere? Brauchst du viel Bestätigung? Lebst du nur für deinen Beruf?
... Konfrontation mit der Familie/ Homeoffice	Ist dein Beruf abgetrennt von deinem Leben, bist du authentisch? Warum trennst du Leben und Beruf voneinander? Bist du überfordert? Machst du das, was dich erfüllt?
... Homeschooling	Liebst du deine Kinder? Was spiegeln dir deine Kinder aus deiner eigenen Kindheit? Machst du dir Sorgen um deine Kinder? Sorgen um ihre Zukunft? Fühlst du dich verpflichtet? Kannst du Grenzen setzen?
... Verlust von körperlicher Nähe	Willst du berührt werden? Magst du Körperkontakt?

	Bist du einsam?
... fehlenden Austausch	Warum ist dir Austausch wichtig? Weißt du Freunde zu schätzen? Ist dir alles zu oberflächlich? Wolltest du schon immer mal deine Kontakte aussortieren? Brauchst du mehr Ruhe? Kannst du Grenzen setzen?
... dass gemeinsames feiern fehlt	War dein Leben zu oberflächlich? Willst du mehr Ruhe haben? Willst du kein Pflichtprogramm mehr fahren? Hast du viel kompensiert durch dein Freizeitprogramm?

... Kein Für-einander-da-sein	Hast du zu viel für andere getan? Hast du zu viele Pflichten erfüllt? Hast du zu wenig auf dich selbst und deine Bedürfnisse geachtet? Traust du dich, Grenzen zu setzen? Waren deine Kontakte nicht ehrlich?
... zerreißende Familienbande	Waren deine Beziehungen in der Familie authentisch? Habt ihr euch bedingungslos respektiert und geachtet? Gab es zu viele enge Traditionen? Bist du erwachsen und kannst du auf eigenen Füßen stehen? Bist du abhängig?
... Gespräche und Austausch funktionieren nicht mehr	Gab es wirklich offene Gespräche? Bist du wirklich offen und tolerant? Wurdest du nur geduldet? Hast du alles nur ausgehalten und hattest nicht wirklich Interesse? Haben dich die anderen interessiert? War dein Leben ein Pflichtprogramm?
... deine persönliche Vergänglichkeit	Was bedeuten dir Leben und Lebendigkeit? Was willst du noch erleben? Hast du eine „Bucket Liste“? Wie stellst du dir deinen Tod vor?
... dass alles in deinem Leben auf der Kippe steht	Lebst du so, wie du gerne leben willst, oder wirst du gelebt? Hast du dir dein Leben so vorgestellt? Was willst du ändern? Hast du deinen Sinn gefunden?
... dass du deinen Wohnort ändern musst	Wo sind deine Wurzeln? Was brauchst du wirklich zum Wohnen? Willst du in eine Wohngemeinschaft?

	Willst du aufs Land oder in die Stadt? Bist du einsam?
... dass alte Freundschaften zerbrechen	Waren es wirklich Freundschaften? Waren die Freundschaften ausgewogen und ehrlich? Hast du viel aus alter Tradition getan? Ist es nicht besser, mehr Zeit für dich zu haben?
... dass der Stress in der Arbeit unermesslich ist	Steht der Lohn, den du für deine Arbeit bekommst, im richtigen Verhältnis zur Energie, die du einbringst? Was würdest du lieber tun? Was liegt dir am Herzen? Kannst du Grenzen setzen? Nimmst du dich selbst ernst?
... dass dich Kinder nerven und überfordern	Welches deiner „inneren Kinder“ wird dir gespiegelt? Was willst du ausleben? Wo bist du bedürftig?
... dass du einsam und ausgegrenzt bist	Was bedeutet Leben für dich? Wer ist zuständig für deine Fülle? Wer ist zuständig für deinen Sinn? Wovon willst du dich ablenken? Wo im Körper fühlst du Einsamkeit? Wer hat dich ausgegrenzt? Warum willst du dazugehören? Warum machst du Kompromisse, um dazuzugehören?

Jetzt kommt die Liste mit den kulturellen, kollektiv betreffenden Themen.

Rücksicht / überall Rücksicht/ eigene Meinung zählt nicht/ kein Austausch	Nimmst du zu viel Rücksicht? Wer nimmt auf dich Rücksicht? Ist Rücksicht ein sinnvoller Parameter? Wo machst du Kompromisse? Auf wen bist du wütend? Wer hat dich früher zur Rücksicht gezwungen?
Nächstenliebe / verdreht/ Lüge/ Schwindel	Liebst du dich selbst? Kennst du dich und deine Bedürfnisse? Welche Lüge lebst du?
Politik / Lügen/ Lobbyismus/ Geld im Mittelpunkt/ verdreht	Wem kannst du vertrauen? Was ist dein Lebensziel? Was ist deine Vorstellung von Gesellschaft? Welche Werte hast du? Wo bist du verdreht?

	<p>Für was gibst du Geld aus? Nimmst du dich ernst? Was sagt dein gesunder Menschenverstand? Wie willst du Gemeinschaft leben?</p>
<p>Medien/ Wahrheitssuche/ Manipulation/ Verdrehung/ Lüge/ falsch</p>	<p>Wer/ Was sind Medien? Wem glaubst du? Traust du deiner inneren Stimme? An was orientierst du dich? Hast du ein sicheres Gefühl für deine Wahrheit? Gibt es nur deine Wahrheit? Kannst du andere Wahrheiten akzeptieren? Nimmst du dich ernst?</p>
<p>Medizin/ die Mediziner haben recht/ kein Überblick/ Verwirrung</p>	<p>Wie ist dein Gefühl zu deinem Körper? Ist dein Körper mit deinem Geist in Verbindung, nimmst du dich wahr? Wann brauchst du Medizin? Was ist mit deinen Selbstheilungskräften? Traust du einem externen Experten mehr als dir selbst? Nimmst du dich ernst?</p>
<p>Glaubenssätze/ Impfen hilft/ Viren machen krank/ nur Solidarität gilt/ keine eigene Meinung/</p>	<p>Wo folgst du Glaubenssätzen und nicht deiner Wahrnehmung? Wie wirkt ein Virus? Woher kommen deine Glaubenssätze? Wo beobachtest du Glaubenssätze in deiner Umgebung? Welche Glaubenssätze kannst du aktiv lösen? Nimmst du dich ernst?</p>
<p>Scheinheiligkeit/ aushalten müssen/ mitspielen bei den Reglementierungen/ durchhalten</p>	<p>Wo bist du selbst scheinheilig? Wo und wann lügst du, was steckt dahinter? Welche Maske trägst du noch? Wo lügst du dir in die Tasche? Wo tust du so, als ob alles ok ist, fühlst aber dahinter ganz anders? Wo spielst du in deiner Familie und Partnerschaft Theater? Lebst du authentisch? Liebst du dich selbst bedingungslos?</p>
<p>Missbrauch/ Masken tragen/ Impfen lassen ohne innere Überzeugung/ eingesperrt werden durch 2G Regeln/</p>	<p>Wo lässt du dich missbrauchen? Wo missbrauchst du? Woher kennst du Missbrauch? Wer hat dich für seine Gefühle missbraucht?</p>

	<p>Missbrauchst du dich und deinen Körper selbst? Kompensierst du deine Gefühle mit Alkohol, Essen, Rauchen, Sex, Fernsehen, anderen Ablenkungen? Wer hat dir verboten zu reden, dich nicht zu Wort kommen lassen? Wer hat Gehorsam gefordert? Wer hat dich eingesperrt? Nimmst du dich ernst?</p>
<p>Denunziantentum/ Verrat/ Vorsicht/ Misstrauen/ Verstecken</p>	<p>Wem vertraust du noch? Fühlst du dich frei? Fühlst du dich sicher? Was brauchst du, um dich sicher zu fühlen? Woher in deinem Leben kennst du Kontrolle und Verrat? Wer hat dich verraten? Vor wem hast du Angst?</p>
<p>Opfer sein/ Tun, was du garnicht willst/ missbraucht werden/ klein fühlen/ ohnmächtig fühlen/ ausgeliefert sein</p>	<p>Woher kennst du das Gefühl aus deinem Leben? Wem bist du ausgeliefert, wem gegenüber fühlst du dich so? Kannst du aus den Ohnmachten aussteigen? Wo bist du nicht in der Eigenverantwortung? Wo müsstest du handeln? Nimmst du dich ernst?</p>
<p>Täter sein/ Macht haben/ andere kontrollieren/ verraten</p>	<p>Kennst du das Gefühl von Macht? Wo hast du Macht? Wo machst du andere klein und genießt es?</p>
<p>Märtyrer sein/ sich selbst opfern für andere/ Nutzen haben</p>	<p>Fühlst du dich als Märtyrer? Für was opferst du dich? Kennst du das Gefühl aus anderen Leben?</p>
<p>Solidarisch sein/ Verzicht/ Kompromiss/ selbstlos</p>	<p>Wann fällt es dir leicht, wann schwer? Wo machst du Kompromisse? Auf was verzichtest du? Nimmst du dich ernst?</p>
<p>Gerechtigkeit/ Gericht/ Ohnmacht/ Vertrauen</p>	<p>Fühlst du Gerechtigkeit? Was ist gerecht? Wer entscheidet? In was und wen hast du Vertrauen? Vertraust du dir selbst?</p>
<p>Moralisch sein/ ungeschriebenes starkes Gesetz/ Erwartung</p>	<p>Wessen Erwartung erfüllst du? Welche Moral hast du? Wo bist du Moralapostel? Wer legt Moral fest?</p>

Nach wessen Moral lebst du? Setzt du Grenzen?
--

Ich hoffe du kannst mit diesen Listen gut arbeiten und für dich, in dieser herausfordernden Zeit, weitere Schritte gehen. Vielleicht sind es auch sinnvolle Anregungen, mit deiner Umgebung ins Gespräch zu kommen. Vergiss bitte nicht, dass deine Umgebung nur dein Spiegel ist. **Jeder** handelt aus sich heraus aus seiner Überzeugung. Jeder auf der ganzen Welt ist individuell mit den Auflösungsprozessen beschäftigt und mit seinen alten Themen konfrontiert, bewusst oder unbewusst.

Die Orientierung sollte für dich immer dein eigenes Herz als Kompass sein. Geh pfleglich und liebevoll mit ihm um und vertrau auf dich und deine Wahrnehmung. Du lässt gerade, wie wir alle, deine gesamte Geschichte mit allen Facetten hinter dir.

Ich wünsche dir viel Kraft und Zuversicht
Deine
Stefanie Menzel

P.S.: Ich bin von Herzen gerne da, bereit für alle Fragen und freu mich auf unsere gemeinsame neue Dimension!

Falls du das Gefühl hast, ein paar Tage für dich haben, dich im Gespräch neu orientieren, den Sinn für dich finden und dein Leben neu planen zu wollen, dann kannst du gerne zu mir kommen. Hierfür ist die „Zeit mit Stefanie“ oder auch meine Einzelberatung gedacht.

Mehr Infos findest du unter Stefaniemenzel.de

Newsletter Dezember 2021/ 2

Spruch:

Es geht **NUR** um Dich!

Bande:

Es geht nur um DICH!

Hier kommt der nächste Teil meines Dezember Newsletters.
Mein gesamtes Leben und Wirken war und ist ausgerichtet auf die Veränderungen, die wir gerade erleben dürfen. Meine Seminare und Bücher hatten immer das eine Ziel, den Menschen in solch herausfordernden Zeiten Erklärungen zu bieten, sie zu begleiten und zu stärken.

Voraussetzung für deine nächsten Schritte sind, zu erkennen, dass das Alte gerne gehen will, aber noch ein wenig knarzt und schmerzt beim Verschwinden. Was du brauchst sind Offenheit und Bereitschaft, sich der Metaebene, der Spiritualität zu

öffnen und zu erkennen, dass du als Mensch mehr bist, als du vielleicht bisher gedacht hast.

Dann, wenn du in Bewertungen steckst, meinst Recht zu haben und denkst, für irgendetwas kämpfen zu müssen, meldet sich deine „alte Welt“! Die Corona-Situation ist **einzig und alleine** dazu da, jeden von uns an seiner Lebensbestimmung zu erinnern, gegenüber seiner Seele zu öffnen und endlich das **liebevolle, erfüllte herzzentrierte Menschsein zu leben**.

Der Wandel vollzieht sich, ganz gleich, ob du es glaubst oder nicht!

Ob wir uns impfen lassen oder nicht, ist vollkommen gleich-gültig! Es gibt kein Richtig und kein Falsch, es gibt nur Wandel und Bewusstseinsentwicklung. Aber unser Fokus ist wie gebannt auf die desaströsen Inhalte ausgerichtet, deren Sinn die meisten Menschen noch nicht verstehen können.

Eins ist sicher: Die Welt und wir alle befinden uns mitten in einem großen Wandel und wir werden, selbst wenn wir uns noch so sehr anstrengen und uns mit Händen und Füßen vor dem Neuen sträuben, unsere alten Wertemuster und Gesellschaftsformen nicht zurückbekommen!

Ich möchte dir hier einen Einblick in einige die energetischen Ereignisse geben. Dann fällt es dir leichter, die aktuelle Situation, in der wir alle uns befinden, aus einer neuen Perspektive zu verstehen, ein wenig Geduld und Verständnis zu haben, um ein wenig entspannter die Vorweihnachtszeit genießen zu können ;-)))!

Hätte, hätte, ... Bewusstsein ist angesagt!

Erkennen, loslassen, bewusstwerden und zu sich selbst, zur eigenen Herzensqualität finden, ist angesagt! In den letzten 100 Jahren hatten wir unendlich viele Möglichkeiten unser Bewusstsein freiwillig zu wandeln. Allerdings haben wir die Chancen nicht erkannt und schon garnicht genutzt und mussten, um uns zu entwickeln, tief und unbewusst in die folgenschwere und bis heute wirksame Menschheitsthematik von Macht und Ohnmacht hineinschliddern. Wir haben uns vor langer Zeit für Wissenschaft, Macht und Geld als unsere neuen Götter entschieden, die wir nach wie vor bis heute anbeten und die gesamte menschliche Entwicklung ist mit diesen „Göttern“ in einer Sackgasse gelandet. Der Mensch, eigentlich die „Krone der Schöpfung“, hat sich zum „Verräter und Vernichter der Schöpfung“ entwickelt. Nichts und niemand ist dem grenzen- und würdelosen finanzorientierten Denken mehr heilig! Denn wenn Herz und Gefühl vom Leben abgetrennt werden, und das sind die Folgen der Ausrichtung auf Geld und Macht, und ausschließlich das Ego und der Verstand die Regie übernehmen, ist das, was wir jetzt gerade erleben, die logische Konsequenz.

Wir selbst, alle zusammen, haben uns die aktuelle Realität geschaffen, als Gemeinschaftswerk! Jeder von uns ist, vielleicht nicht bewusst, aber aktiv daran beteiligt und trägt Verantwortung. Denn das, was wir erleben, ist das Ergebnis unseres kollektiven Bewusstseins. **Wir wünschen uns zwar oberflächlich eine heile Welt in Frieden und Liebe**, aber in unserem Unterbewusstsein ist unsere unverarbeitete Entwicklungsgeschichte gespeichert, individuell und kollektiv, die als Ursache erschafft, was wir jetzt als Resonanz in unserer vermeintlichen äußeren Realität erleben.

Der ein- oder andere mag sich daran erinnern: **das gesamte Leben ist Aufstellung**. Deswegen ist es eben auch nur selbstverständlich, dass uns immer

nur das begegnen kann, was wir selbst als Themen in uns tragen, die uns im außen gespiegelt werden. Und niemand kann sich dem entziehen!

Ich gebe weiter als interessanten Fakt zu bedenken: **Jeder, JEDER schafft gerade an seinen alten Mustern**, für mich damit unter vielem anderen, auch an seinen anderen Inkarnationen. (Es ist dabei vollkommen gleich, ob man an Inkarnationen glaubt.) So befindest du selbst dich gerade im Prozess der Lösung und Veränderung, aber schau dir auch das politische Weltgeschehen an, die Medizinischen Mächtschäften und die finanziellen Lobby Hintergründe. Die Verhaltensweisen und Entscheidungen unserer angeblichen Fachleute, der Politiker, der Medienschaffenden und der Wissenschaftler werden zumindest aus diesem Aspekt verständlich. Wir erleben Machtstrukturen und Opferanteile ihrer Persönlichkeiten, es gibt Märtyrer, Denunzianten, Verräter, Manipulatoren, Hofnarren, Prinzen, die niemals als Könige Anerkennung bekamen, Söhne und Töchter, die es ihrem Vater niemals recht machen konnten, Hexen, die zwar Recht haben, aber denen Ungerechtigkeit zu Teil wird, Richter, deren Thema schon im Altertum Recht und Ordnung waren und natürlich noch unzählige Themen mehr. Je weniger bereits bewusst daran gelöst wurde, umso heftiger sind die Anteile, die wir jetzt an uns und am Umfeld erleben. Alles ist im Prozess und in Bewegung!

Ich weiß, dass es bei vielen von euch Fragen zu aktuellen Ereignissen gibt. Aus diesem Grund gibt es ein neues Format, in dem ich auf die Fragen eingehen möchte:

Am 12.1.2022 treffen wir uns!

Jeden 2. Mittwoch im Monat um 19 Uhr gibt es ein

Zoom-Treff|Antworten zum Zeitgeschehen

<https://www.stefaniemenzel.de/events/zoom-treff-antworten-zum-zeitgeschehen-dez-2021/>

Die wichtigen kollektiven Themen, die gerade an die Oberfläche drängen, habe ich im Folgenden nochmal beschrieben.

- Energieanstieg
- Scheinheiligkeit
- Missbrauch
- Denunziantentum
- Corona als Katalysator

Energieanstieg und die persönlichen Auswirkungen

Corona ist da, wie ich bereits seit Beginn des Wandels 2020 beschreibe, als Katalysator für den persönlichen und kollektiven energetischen Anstieg! Aus energetischer Sicht geht es um die Wandlung der Gesellschaft, ja der Menschheit, der gesamten Erde, in eine neue höherschwingende, bewusstere, energetische Ausrichtung, in eine sogenannte neue Dimension. Die Schwingungen erhöhen sich und die Folge sind unfreiwillige und schmerzhaft Entwicklungsschritte für den Einzelnen! Wir waren nicht gewohnt, unser Leben nach unseren wahren

seelischen Bedürfnissen auszurichten. Auch wenn der einzelne Mensch bisher seine Veränderung umgangen hat, jetzt **wird** er entsprechend verändert. Wie zeigte sich das in den vergangenen Monaten in unserem Alltag?

Erinnere dich an den Zustand des Energiebarometers in der Ohnmacht: Wenn du nicht selbst entscheidest, in deinem Leben eigenverantwortlich zu sein, dann wird über und für dich entschieden! („Frei sein“ Buch, Seite 27)

Durch das Virus wurden wir auf unsere ganz persönlichen Themen hingewiesen und mit der Nase darauf gestoßen, wo bezüglich der ganz individuellen Ohnmachten Veränderung stattfinden muss. (Siehe Newsletter Teil 1 vom 1.12.) Überall da, wo wir schon lange ohnmächtig gefühlt haben, wurden wir jetzt zu Entscheidungen gezwungen. Bei den privaten Problemen, Partnerschaftsfragen, der Angst vor Krankheit und Tod, den Existenzängsten und der Konfrontation mit der Familie. Wir mussten vielleicht schmerzlich erfahren, dass die früher so stabilen Familienbande unwiederbringlich zerreißen, vielleicht, weil sie nicht authentisch waren? Gespräche und Austausch sind in vielen Familien und Partnerschaften oder Freundschaften unmöglich geworden. Die Beschäftigung mit der persönlichen Vergänglichkeit hat bei vielen Menschen die innere Haltung zum eigenen Leben ins Wanken gebracht! Ist der Partner oder die Partnerin für dich richtig, oder führt ihr eine Beziehung? Ist es nicht viel besser, mehr Zeit für dich zu haben und auf die Mehrzahl der sogenannten Freundschaften zu verzichten? Steht der Lohn, den du für deine Arbeit erhältst, im Verhältnis zur Energie, die du einbringst?

All das sind Fragen, die deiner ganz persönlichen Klärung und Neuausrichtung bedürfen. Immer wieder bist DU mit deiner inneren Haltung und deinen **Entscheidungen** gefragt! In all den Lebensfragen, denen du dich bisher in deinem Leben nicht gestellt hattest, bekamst du durch Corona „Nachhilfe“ und sicherlich hast du bereits zwangsweise für einige deiner Fragen ans Leben Antworten finden können!

Viele Menschen haben mir berichtet, dass sie die Zeiten im Lockdown und im Rückzug auf sich selbst, sehr belastend fanden, aber diese Zeit auch sehr kräftigend, entspannend und bereichernd erlebten. Das war dann der Fall, wenn sie die zweite Seite der Medaille entdeckt hatten!

Scheinheiligkeit ist, wenn wir so tun, als ob alles ok ist!

Wir sind Meister im Verdrängen, im Wegschauen und Ausweichen! Doch jetzt scheint durch Corona die Zeit der Wahrhaftigkeit zu kommen. Zum Schein heilig zu sein bedeutet, den alten Schmerz und die alten Verletzungen zwar zu kennen, aber so zu tun und anderen einzureden, dass alles gut sei. Hinter der Scheinheiligkeit steckt ein tiefer alter Schmerz, den wir übertünchen wollen, um ihn nicht zu fühlen! Alles scheint easy!

Das bedeutet: Wir nehmen uns selbst und unsere Gefühle nicht ernst und verlieren damit unsere sicheren Wegweiser durch das Leben. Denn dazu dienen unsere Gefühle!

Hierzu erinnere ich mich noch sehr gut an ein Ereignis in meiner Kindheit, dass mich die Scheinheiligkeit hat spüren lassen und mich bereits früh geprägt hat. Ich war vielleicht 7 Jahre alt. Regelmäßig besuchten wir die Sonntagsmesse unserer katholischen Gemeinde und brav kannte ich, wie alle anderen

Gemeindemitglieder, bereits in diesem Alter, alle anstehenden BÜßergebete und Kirchenlieder auswendig. Alle Erwachsenen um mich herum beteten in devoter Haltung, meist kniend mit gesenktem Kopf. Nach dem letzten Amen verließen wir andächtig und still die heilige Halle, um dann, direkt vor dem Kirchenportal mit den Nachbarn und Bekannten über andere Nachbarn, Verwandte und Bekannte zu schimpfen und über sie zu lästern. So werden die Ursachen für eine weit verbreitete Scheinheiligkeit gelegt, denn als Kind sind solche Erlebnisse verwirrend, du kannst deinen eigenen Gefühlen nicht mehr trauen und du stellst die Instanz Kirche, aber auch die Authentizität der Erwachsenen, für immer in Frage ... und wirst scheinheilig!

Diese alltäglich gelebte Scheinheiligkeit kennst du vielleicht auch? Sie gehört zu den unschönen, aber stabilen Säulen unserer Kultur und zieht sich wie ein roter Faden durch unseren Alltag und alle Bereiche unserer Gesellschaft. **Nicht länger zum Schein heilig zu sein ist jetzt der nächste Schritt unserer Entwicklung.** Wir können rundherum deutlich erleben, dass durch die Corona Ereignisse die verlogenen Scheinheiligkeiten auffliegen!

Über viele Jahre haben wir Ängste, Lügen, unsere Wut und Schuld unterdrückt. Alles, was unser Gesellschaftliches Miteinander oberflächlich definiert hat, zerfällt gerade. Die dückelhaften Errungenschaften von Demokratie, Solidarität und Toleranz bröckeln! „Wir haben uns ja alle so lieb und lassen jeden gelten“ ist längst vorbei! Und überall da, wo Scheinheiligkeit herrscht, kommt unsere Gesellschaft durch das Ansteigen der Energiefrequenzen nicht mehr daran vorbei, die alten Themen anzuschauen, um sie endlich zu lösen und ehrlich zu werden!

Schau bei dir selbst, wo du scheinheilig bist, um Konflikten aus dem Weg zu gehen. Wo unterdrückst du deine Wut, wo fühlst du dich Schuld und was genau macht dir Angst! Wo denkst du über die anderen Menschen abwertend und verachtend? Bei wem geht dir das Geschwurbel auf den Keks, aber du nimmst es hin? Wann spielst du vor, dass du ja schon so weit spirituell entwickelt bist, und unterdrückst deine ehrlichen Gedanken und Empfindungen? Um sowas geht es gerade! Werde ehrlich, zumindest in deinen vier Wänden!

Sei nicht länger zum „Schein“, sondern werde endlich „heil-ig“

Missbrauch, gibt es nicht nur auf körperlicher Ebene!

Missbrauch findet dann statt, wenn mich jemand anders für das Ausagieren seiner eigenen Probleme und emotionalen Verletzungen nutzt; und umgekehrt. Es gehört zu unserem Alltag, mehr zu der einen oder anderen Rolle zu tendieren. Irgendwann hat jeder gelernt Opfer zu sein. Das fordert in einem anderen Menschen den Täteranteil heraus, zu tun! Energetisch trägt jeder von uns sowohl Opferanteile als auch Dünkel Anteile/ Täter/ Akteur/ Überheblichkeit/ Arroganz in seinem persönlichen Energiefeld als Blockaden aus seiner frühkindlichen Erziehung und den damit gespeicherten Erfahrungen. Dahinter steckt ursächlich ein tiefes Gefühl von eigener Wertlosigkeit!

Auch hier möchte ich gerne zur Erklärung der energetischen Zusammenhänge ein Beispiel aus meinem eigenen Leben berichten! Eigentlich haben sich meine Eltern als drittes Kind endlich einen Jungen gewünscht. So stand mein Lebensbeginn als Mädchen bereits unter dem Gefühl „nichts wert“ zu sein! Eine fette Ohnmacht an Wertlosigkeit, die ich dann immer wieder versucht habe, emotional

auszugleichen, indem ich mich im Folgenden immer wieder mit anderen Kindern verglichen habe. Ich konnte besser malen als die Freundinnen, war aber leider schlechter im Rechnen. Ich konnte besser Volleyballspielen als die Jungs, hatte aber keine Chance beim Handwerken. Ich war weit intelligenter in der Lebenspraxis als meine Schulkollegen, konnte mir aber ein Studium an einer Elite Uni nicht leisten. Es ließen sich noch unzählige weitere Beispiele anfügen. Die eigene Wertlosigkeit im Zentrum der energetischen Blockade, verursacht den ständigen Vergleich und die Bewertung im außen. Entweder fühlte ich mich als Opfer oder wurde zum Täter!

Ein ursächliches Gefühl von Wertlosigkeit trägt jeder von uns aus seiner individuellen Biografie in sich. Die Kompensation dieses schmerzhaften Gefühls über das Opfersein und auch den gefühlten Ausgleich durch die Überheblichkeit, den Dünkel, nutzen wir alle, um unserem Leben ein wenig Stabilität und etwas Glanz zu geben. Durch die Abwertung anderer Personen, fühlen wir uns selbst besser. **Wir missbrauchen also die anderen Menschen, um uns selbst nicht mehr als Opfer fühlen zu müssen! Das sind die energetischen Grundlagen für Missbrauch!**

Ist man selbst in der Kindheit und Jugend emotional, mental oder körperlich von Menschen in der Umgebung missbraucht worden, ist es naheliegend, dass man diesen Missbrauch in irgendeiner Form weitergibt.

Missbrauch ist, wie alle anderen tiefsitzenden Emotionen, nicht intellektuell zu steuern, geht immer mit Lügen einher, nutzt die Moral (Ohnmacht) als Argument und den eigenen Opferanteil, um andere Menschen zu unterdrücken: „Ich kann nicht anders und man muss doch“, sind auch gerade jetzt vielfach ausgesprochene Sätze!

Wenn wir auf die Entwicklung unserer Kultur in den letzten Jahrhunderten zurückschauen, können wir erkennen, dass Missbrauch eine weitere unserer unschönen kulturellen Wurzeln ist und aktuell, durch Corona belebt, in allen Lebensbereichen aufplopt und hoffentlich bewusst, aber auf jeden Fall offensichtlich wird. **Der Missbrauch kommt mehr und mehr an die Oberfläche. Es ist wie ein „Großreinemachen“ und Corona legt seine Finger in jede unserer alten Wunden!**

Die sexuellen Missbräuche durch die Kirche, die Missbräuche der Macht unserer Politiker, der Missbrauch der Wissenschaft, Autoritätshörigkeit als Folge von Missbrauch, der Missbrauch der Medizin, der Missbrauch der Medien, sie alle gehen immer mit der Verachtung unserer Würde und damit unseres Selbstwertes einher. Die Ungleichwertigkeit von Mann und Frau, die Gewalt in Familien, die Ungerechtigkeit in der Entlohnung vieler Berufe, das aktuelle Tragen der Masken, das gegenseitige Misstrauen, das Denunziantentum, das Missachten der kindlichen Bedürfnisse, die in der Gesellschaft für Lebendigkeit und Neuanfang stehen sollten, das Missachten von körperlichen und kulturellen Bedürfnissen durch Verbote und Einschränkungen, all das und noch viel mehr zeigen uns die eigenen Opferanteile sehr deutlich! Überall, wo du dich selbst als Opfer fühlst, wirst du potenziell zum Täter!

Ohne Opfer gibt es keine Täter und keine Macht! Ein Mächtiger kann agieren, wenn ihm die Macht von den Opfern verliehen wird. Das ist ein klarer energetischer Grundsatz.

Es ist interessant zu beobachten, wie unterschiedlich jeder von uns mit den Themen „Opfer“ und „Macht“ in Resonanz geht. Hat man selbst einen entsprechenden Opferanteil, wird man angetriggert und reagiert im nächsten Schritt ebenfalls als machtvoller Täter oder Denunziant. Hat man den Opferanteil bereits geheilt, erkennt man die Abläufe aus der Vogelperspektive und ist in den ganzen aktuellen Geschehen nicht emotional involviert und nicht beteiligt. **Man hat dann keine Lust auf Kampf, Diskussion, Beweise und Meinung, sondern man hat eine innere Haltung. Ohne ein eigenes „Wertlosgefühl“!**

Denunziantentum, ist eine Spezialität des Opferseins

Wenn ich selbst als Opfer zu Dingen gezwungen werde, die ich eigentlich nicht tun möchte, verrate ich gerne all jene, die sich der Macht entziehen wollen. Ich will sehen, dass sie sich auch anpassen! Ich denunziere aus einer inneren Schwäche heraus, weil ich es nicht geschafft habe, zu meinen eigenen Bedürfnissen zu stehen! Und wenn es sein muss, Sorge ich sogar mit massiver Gewalt für meine Ordnung!

Corona als Katalysator

Wenn wir die Wahl gehabt hätten, wären wir noch lange in diesem emotionalen Mittelalter verblieben. Die Energiefrequenz hebt sich aber an und so sind wir liebevoll gezwungen, all diese uralten Muster aus unserer gemeinsamen menschlichen Geschichte endlich loszulassen. Ohne Corona als Katalysator wäre es uns nicht gelungen! **Das Virus gibt uns die Freiheit jetzt endlich die entsprechenden Schritte zur energetischen Entwicklung eigenverantwortlich zu tun! Jeder kann sich entwickeln, es steht jedem frei.** Aber er muss nicht! Diese Entscheidung kann und muss jeder ganz individuell für sich treffen! Corona ist der Katalysator, der wie ein Nachhilfelehrer allen Menschen anbietet, sich individuell am richtigen Punkt auf das nächste Level zu bewegen.

Es geht um den nächsten Schritt unserer gemeinsamen menschlichen Entwicklung. Wir bewegen uns kollektiv auf die Prüfung und den „Hüter der Schwelle“ zu, der für unsere Angst vor einer wirklichen Entwicklung, hin zur Freiheit unseres Geistes und unserer eigentlichen Bestimmung als Seele zu ihrem Wachstum steht.

Wer jetzt vor seiner Angst zurückweicht, kommt unweigerlich zurück in die energetische Ohnmacht! **Es gilt, sich jetzt ganz bewusst den eigenen Gefühlen und vor Allem den Ängsten wirklich zu stellen!**

Es geht auch jetzt in der Vorweihnachtszeit darum, **die Trennung, die Bewertungen aufzuheben und den Schritt in die neue Dimension anzunehmen. Vertrauen zu haben, dass Alles so wie es kommt genau richtig ist!**

Der Wandel auf ein neues energetische Niveau ist bereits vollzogen!

Was ich jetzt zu tun für sinnvoll halte:

1. Erkenne und löse aktiv die Zusammenhänge in deinem Leben und nimm öfter mal die Vogelperspektive ein, damit dich das Alltagsgeschehen nicht verschlingt!
2. Meide zu viele Informationen! Ganz gleich aus welcher Quelle, denn es geht nicht um „richtig“ und „falsch“!

3. Lass alle „falschen Meister“ los; du selbst bist der Experte für DICH!
4. Spüre immer wieder in dich hinein und stärke dein Vertrauen in deine Wahrnehmungen!
5. Geh oft in die Natur und genieße die frische Luft und den Duft der feuchten Erde!
6. Das da draußen ist dein Theater, du bist der Regisseur! Je klarer deine Regieanweisungen werden, umso schneller ändert sich dein Schauspiel!
7. Lass deine alten Muster ziehen, auch wenn es noch so schwer fällt!

So, jetzt aber ... !

Falls wir uns nicht am Mittwoch noch beim Zoom Meeting treffen, wünsche ich dir schon jetzt eine kraftvolle Vor/Weihnachtszeit!

Von Herzen,

deine

Stefanie Menzel

Und hier noch ein nettes Zitat von A. Einstein:

" Alles ist entschlossen, jeder Anfang und Ende, durch Kräfte, über die wir keine Kontrolle haben. Es ist entschlossen für das Insekt, genauso wie für den Stern. Menschliche Wesen, Gemüse oder kosmischer Staub, wir tanzen alle zu einer mysteriösen Melodie, die in der Ferne von einem unsichtbaren Rattenfänger intoniert wird." (Albert Einstein)

Infos:

Ich bin da, bereit für alle Fragen und freu mich auf unsere gemeinsame neue Dimension!

... Zeit mit Stefanie.... Einzelberatungen..... Supervisionen und Zoom-Meetings.....

Stefanienmenzel.de

Spruch:

Ich geh leben, kommst du mit?

Der Countdown läuft! Nachdem die Entscheidung in der politischen Wahl in diesem Jahr echt schwierig ist, entscheide dich einfach für **DICH!**

Deine Gesundheit

Deine Entwicklung

Dein Bewusstsein

Deine Lebenskraft

Deine Perspektive

DEIN LEBEN!

Auf die Idee einiger Leser hin, habe ich euch hier die „**Tipps zum Immunsystem**“ **kostenlos** als Plakat zum Selbstausdrucken mitgeschickt, damit du immer wieder mal draufschauen kannst!

STÄRKE DEIN *emotionales* IMMUNSYSTEMS

1 Schau genau, mit welchen Menschen du dich verbunden fühlen willst.

Achte darauf, mit wem du achtsame, kraftbringende und wachstumsorientierte Gespräche führen kannst.

3 Übe öfter einmal „NEIN“ zu sagen! Damit sagst du „JA“ zu dir und deiner Kraft!

4 Welche Medien unterstützen dich? Wähle den Input so aus, dass er dir Kraft gibt und dich stärkt. Lass alles weg was Angst macht! Komm zu einer starken inneren Haltung, ohne dich von allen Meinungen hin- und herreißen zu lassen!

5 Nutze die Kraft positiver mentaler Ausrichtung. Meditiere und nimm dir Zeit für dich. Trau deiner ganz persönlichen Wahrnehmung!

6 Wenn du Bewegung brauchst, geh in die Natur, achte auch hier bewusst auf deinen Atem. Verbinde dich bei jedem Atemzug mit der Natur!

7 Achte auf deine Gedanken. Wenn du negative, verachtende, wertende, aggressive, überhebliche, verurteilende und böswillige Gedanken denkst, werde aufmerksam und bemühe dich, deine Gedanken mehr und mehr zu klären. Mit Negativität verletzt du nicht nur die anderen, sondern immer auch dich. Denn du bekommst deine Gedanken im Außen gespiegelt.

STÄRKE DEIN *physisches* IMMUNSYSTEMS

1 Achte auf deinen Atem. Er schafft deine Verbindung von Körper und Geist. Nimm deinen Atem bewusst wahr und fühle deine Verbundenheit Das ist gerade heutzutage besonders wichtig, weil du oft eine Maske tragen musst, suche dir Zeiten der Ruhe, in denen du deine „Atem-Batterien“ wieder auffüllen kannst.

4 Meide belastende Lebensmittel, Alkohol und Drogen.

5 Wenn du Ruhe brauchst, nimm dir Zeit für dich. Auch wenn du einfach nur „rumsitzt“ und entspannst!

6 Hör Musik, die dir Freude macht, tanze.

2 Bemühe dich, ein gutes Gefühl für deine persönlichen Bedürfnisse zu bekommen. Achte auf deine Ernährung und deinen Ruhebedarf.

3 Achte darauf, nur das an Nahrung in den Mengen zu dir zu nehmen, was dir wirklich guttut.

7 Geh in die Natur, nutze kraftvolle alte Bäume zur Verbindung in der Meditation.

8 Denke hin und wieder daran, dass du in unserer Heilenergetik-Community ganz viele Menschen um dich hast, die denken und fühlen wie du und mit denen du reden kannst. Nimm mal wieder Kontakt auf. Die Kraft, die durch die Verbindung mit anderen Menschen entsteht, ist eine sehr gute Kräftigung des emotionalen Immunsystems.



Stefanie Menzel

... **und zu guter Letzt**, möchte ich dir noch ein wenig Power mitgeben. Wir stecken mitten in einem weltweiten Veränderungsprozess. Die Welt wandelt sich. Du kannst mitmachen und dich freuen, oder leiden, festhalten und dich am Ende zwangsverändern! **Nimm die nächsten Sätze ernst und nutze sie individuell für dich!**

Was ist denn nun mit der 5. Dimension? Sind wir schon „drin“?

Ja, wir sind schon drin! Jetzt liegt es an dir, was geschieht!

Sie ist, sobald **du** den nächsten Schritt gehst.

Sie ist in dir, in deinem Herz, nicht außerhalb von dir.

Sie schwingt in einem Gefühl der tiefen Freude, Liebe und Gelassenheit in dir.

Der Unterschied zur 3. Dimension liegt in deiner inneren Einstellung und deinem Bewusstsein!

Das Kämpfen hat aufgehört. Auch der Kampf gegen dich selbst. Du fühlst ihn und er zeigt sich dir, auch im Außen.

Es ist der Kampf, der dich in der 3. Dimension festhält, denn er senkt deine Energie auf eine niedrige Frequenz.

Die Kraft liegt in der Annahme deiner inneren Dunkelheit, deiner Schatten.

Du erlöst sie, durch deine einfache Annahme, gib endlich das Urteilen und dein inneres Spalten auf.

Lasse dich und andere sein; jeder darf sein, wie er ist.

Du bist Gelassenheit!

Du selbst wandelst deinen Fokus

vom Mangel zum Überfluss,

vom Leiden zur Freude,

von Last zu Leichtigkeit

von Schmerz zu Kraft

von Kontrolle zu Vertrauen,

von Misstrauen zu Liebe.

Du hast verstanden und fühlst, dass alles heil-ig ist - auch du selbst. Du fühlst die Materie, die Natur, Gaia und alles was ist wohlwollend, durch die Wahrheit, die in deinem Herzen lebt und zerlegst nicht länger mit deinem messerscharfen kritischen Verstand.

Du hast endlich begriffen, dass die niederschwingende Materie voller Schmerzen, Leid und Pein ist. Sie ist so lange der Feind, gegen den du kämpfst, solange du sie nicht als heil-ig erkennst.

Solange du **dich** nicht als heil-ig fühlst und lebst.

Du bist in der 5. Dimension, wenn du deine innere Einstellung, deine Haltung, deine Sichtweise wandelst.

Du hast begriffen, dass das Universum dich liebt, dass alles was dir geschieht, seinen höheren Sinn hat.

Dass alles Negative, was dir geschieht, dir nur deswegen geschieht, weil in dir noch eine Resonanz existiert, gespeichert ist.

Es muss nocheinmal wehtun, um endlich heilen zu können.

Integratives denken und fühlen heilt dich. Denn die Wurzel deiner "Krankheit" ist die Trennung, die Abspaltung, die Leugnung ist. Sobald du dich erneut über deine

Seele mit der Schöpfung, der Quelle verbunden hast, weißt du das einfach, tief in dir drin, ohne einen Zweifel.

Die Aufhebung der Trennung ist die Heilung der Materie. Und die Heilung der Materie ist deine eigene Heilung. Wenn du alle abgespaltenen Teile wieder integriert hast, bist du ganz.

In der 5. Dimension beginnst du zu leben, wenn du den Kampf aufgegeben hast, weil du Gelassenheit gelernt hast; nicht, weil du dich nicht traust zu kämpfen.

Der 5. Dimension gehören Fähigkeiten an wie Mut, Integrität, Weisheit, Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Authentizität, Freundlichkeit, Liebe, Bewusstsein, Verbindlichkeit, Eigenverantwortung, Empathie, Besonnenheit, Überblick, Stärke und Herzlichkeit. Aber auch Abgrenzung und Beharrlichkeit.

Denn um in diese Dimension einzutreten, braucht es **deine** ganze geheilte Menschlichkeit und ein tiefes authentisches Wohlwollen, für alles was ist.

Dann schwingst du in Frequenz der neuen Erde.

Dann erschaffst du die neue Welt, durch **dein** Gleichgewicht.

Lass die anderen!

Worauf wartest du?

von Herzen

Deine



Stefanie