

Bewusstseinerweiterung durch die EVOLUTION Seelenheil Jahreskur

EVOLUTION Seelenheil Essenz® Nr. 9 Freiheit – Die Geisteskraft der Freiheit

Liebe EVOLUTION-Partner,

Je bewusster Ihnen die Anbindung an Ihre eigene Quelle gelingt, umso größer wird Ihre Freiheit. Freiheit bedeutet ganz Sie selbst zu sein, der Mensch, der Sie wirklich in Ihrem Herzen sind.

In diesem Newsletter erhalten Sie viele Impulse und eine Übung, um immer mehr in Ihre emotionale, gedankliche und geistige Freiheit zu gelangen.



Die Geisteskraft der Freiheit entsteht aus der Liebe. So darf ich auch das wichtigste Zentrum Ihres Körpers ansprechen – Ihr Herz-Chakra. Es ist der spirituelle und physische Knotenpunkt des Lebens. Die Verbindung mit Ihrem Herzen schenkt Ihnen Harmonie und tiefen Frieden.

Die Bedeutung und Aufgabe des Herz-Chakras

Ihr Herz-Zentrum ist das energetische Zentrum Ihres „Selbstes“. Das Herz-Chakra steht für Ihre individuelle Wahrnehmung und Ihre persönliche Entfaltung. Es wird mit liebevollem Vertrauen, mentaler Kraft und Selbstverwirklichung aufgebaut.

Jede Energie, die durch unser Herz-Chakra fließt, erhält unsere persönliche Prägung – durch die einzigartige Schwingung und Qualität unseres Herzens.

Ist das Motiv unseres Herzens rein und sind wir darauf bedacht Liebe, Güte und Mitgefühl zu schenken, wird die Energie, die aus unserem Herz-Chakra fließt, ausstrahlen, um zu segnen und zu energetisieren.

Ist unser Herz-Zentrum in Disharmonie, kann sich dies in völligem Rückzug, in einem Gefühl des Gefangenseins, einer Orientierungslosigkeit, geistiger Überanstrengung, aber auch in Egoismus, Hass, Ablehnung, Abneigung, Selbstsucht, Selbstmitleid, Bemitleiden oder Nachlässigkeit ausdrücken. Dahinter stehen oft große Ängste von anderen Menschen verletzt, gedemütigt oder zurückgewiesen zu werden. Ein gestörtes Herz-Chakra wirkt sich vermindern auf alle anderen Chakren aus. Auf der körperlichen Ebene sind vor allem Thymusdrüse, Lunge, Kreislaufsystem, Blut und Herz betroffen.

Ist das Herz-Zentrum voll entwickelt, wandelt sich die unentwickelte Chakren-Farbe „grün“ um und strahlt in einem zarten „rosa“ ausschließlich positive Aspekte aus. Der Schöpfungsschritt „rosa“ baut Liebe für die Handlung auf. Indem Sie die göttliche Liebe aus Ihrem Herzen strahlen, manifestiert der rosa Schöpfungsstrahl Ihre Herzenswünsche in Ihrem Leben. Er lässt die Liebe zu Ihren Ideen wachsen und vermag, da er die direkte Verbindung zur Quelle aktiviert, augenblicklich positive Veränderungen in Ihrem Leben zu erschaffen.

Mit der **EVOLUTION – Seelenheil Essenz® Nr. 4 Liebe** stärken Sie die allumfassende Liebe. Diese ist nicht sentimental oder passiv, sie ist stark und sanft zugleich. Ihr Herz ist klar in seiner Ausrichtung, fokussiert und punktgenau. Durch ein ausbalanciertes Herz-Chakra spüren Sie Liebe, Mitgefühl, Schönheit, Wertschätzung, Sensibilität, Freude, Kreativität, Wohltätigkeit, Großzügigkeit und universelle Liebe zu allen Lebewesen. Sie spüren die Kraft Ihres Seins. Durch ein aktiviertes Herz-Chakra sind Sie verbunden mit der Quelle der Liebe, Weisheit und Kraft. Sie erleben Lebendigkeit, gepaart mit Lebensfreude, Sie fühlen sich geborgen und mit Ihrem wahren Wesenskern verbunden. Sie sind ganz Sie selbst und Sie sind dankbar für Ihr wundervolles Leben.

Die Geisteskraft der Freiheit

Die Geisteskraft der Freiheit bedeutet: Sie sind ganz der Mensch, der Sie wirklich in Ihrem Herzen sind. Die Kunst ist, das Außen mit dem Innen zu verbinden. Denn unsere Materie ist begrenzt, unser Geist jedoch ist grenzenlos und flexibel.

Unsere Aufgabe ist es, das innere Unbegrenzte mit dem äußeren Begrenzten zu verbinden. Schritt für Schritt dürfen wir unsere Materie Körper immer weiter in die Leichtigkeit der Freiheit führen.

Freiheit ist ein grenzenloses Erkennen. Ohne dass der Mensch Freiheit gibt und seine eigene Freiheit wagt, ist er nicht er selbst. Frei kann nur wer sein, wer frei sein lässt. Freiheit zeigt sich in vielen Formen und Facetten. Jeder Mensch strebt nach Freiheit. Und doch haben viele in ihrem Bewusstsein Schranken. Diese Begrenzungen zu lösen ist unsere Aufgabe.

Wie können Sie sich Freiheit erschaffen?

Freiheit zu erschaffen beginnt immer bei einem selbst. Denn erst wenn Sie Freiheit erlauben, können Sie auch im Außen Freiheit erleben. Daher liegt es auch an Ihrem Bewusstsein, dass Sie selbst beginnen Ihre Freiheit wieder zu entdecken.

In dem Wort Freiheit steckt auch Frieden, denn Freiheit verweist immer auf einen geschützten Raum in dem Frieden herrscht. Die Voraussetzung, dass Sie diesen Raum auch betreten können, ist Ihre Liebe zu sich selbst und die Wertschätzung die Sie sich selbst geben.

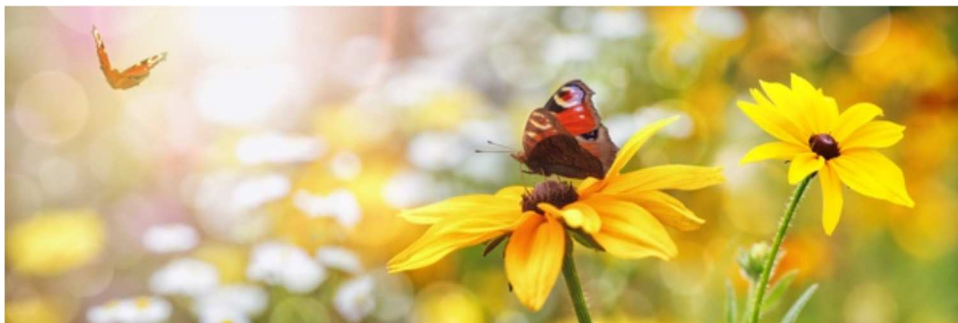
Selbstliebe und Wertschätzung ist der Schlüssel zu Ihrer Freiheit

Reflektieren Sie:

- Was bedeutet für Sie selbst Freiheit?
- Erleben Sie sich als frei? Was hat Sie in diese wahre Freiheit geführt?
- Spüren Sie Freiheit auch in Ihrem Körper, oder befindet sich dieser in Disharmonie?

Das Wort Freiheit ist ganz stark mit Ihren Gedanken und Ihrer Gefühlswelt verbunden. So würden Sie jeden Tag, an dem Sie sich diese Fragen stellen, zu verschiedenen Antworten gelangen.

„Freiheit bedeutet, dass Sie sich nicht von äußeren Gegebenheiten einschränken lassen.“



Aus Erfahrung weiß ich, dass Menschen sich Freiheit oft ganz anders vorstellen, als sie sich im Alltag tatsächlich zeigt. Denn solange Sie sich in Ihren Gedanken, Gefühlen, Worten und Handlungen von der äußeren Welt bestimmen lassen, werden Sie friedvolle Freiheit selten erlangen.

Freiheit bedeutet in erster Linie so zu sein, wie Sie sind. Sich zeigen zu dürfen mit all Ihren Gaben, Talenten, Ihrem Potenzial, Ihren Stärken, aber auch „Weniger-Stärken“. Freiheit bedeutet, dass Sie sich nicht verstellen müssen um in ein bestimmtes Schema zu passen. Es bedeutet, dass Sie sich selbst nicht kleiner machen, als Sie wirklich sind.

Tatsächlich frei sind Sie, wenn Sie das tun was Sie wirklich lieben und wofür Ihr Herz leidenschaftlich brennt – das kann im Beruf, in der Familie, in Ihrem Körper, in Ihrem Hobby usw. sein.

Wie gelangen Sie zu Ihrer wahren Freiheit?

Lassen Sie sich ein auf das, was Ihnen Ihr Herz sagen möchte, auf das, was Sie tatsächlich erfüllt. Sobald Sie erkannt haben, wofür Sie tatsächlich brennen, was Ihre Berufung, Ihre Lebensaufgabe ist, beginnen Sie sich mit Alltagssituationen auseinander zu setzen, um wieder freier zu werden.

Viele Menschen träumen von der wirklichen Freiheit. Fernab von allem, was oft im Weltgeschehen abläuft. Doch wenn sie in vielen täglichen Verhalten von Ihnen selbst oder anderen erkennen, warum genau diese Situation im Leben ist, werden Sie tatsächlich frei für Veränderung und Neuausrichtung. Im nächsten Schritt beginnen Sie Ihr Bewusstsein auszurichten auf Tätigkeiten und Menschen, die Ihnen gut tun. Sie werden Menschen kennen lernen, die Ihnen großartige Helfer sind, so wie Sie sich auch selbst immer mehr für andere Menschen einsetzen.

Geistige Freiheit, emotionale Freiheit und gedankliche Freiheit

Wir dürfen in verschiedenen Situationen und Angelegenheiten unseres Lebens immer wieder in geistige, emotionale oder gedankliche Freiheit unterscheiden und entsprechend handeln.

Geistige Freiheit:

Wir dürfen uns bewusst machen, dass alles im Leben einen Grund und einen Sinn hat. Wir sind in großer Freiheit in unsere Inkarnation gegangen, um an uns selbst zu wachsen und frei zu werden. Geistige Freiheit lässt uns immer wieder die Stimme in unserem Herzen hören. Wir haben die Möglichkeit, besondere Fähigkeiten, die in uns angelegt sind, zu entdecken und zu entwickeln. Geistige Freiheit erlaubt uns die Wahrnehmung für das Schöne, das Lebendige und unsere eigenen Qualitäten. Es bedeutet, das zu tun, was wir selbst in unserem Innersten möchten, völlig frei von der Meinung und dem Urteil anderer.

Emotionale Freiheit

Emotionale Freiheit bedeutet, dass wir beginnen uns von anhaftenden Schatten und Gefühlen zu befreien. Übernehmen wir die Verantwortung für uns selbst und alle Situationen in unserem Leben, erhalten wir emotionale Freiheit. Sie beinhaltet auch das Verstehen wie andere uns behandeln oder mit uns umgehen. Emotionale Freiheit lässt uns Situationen aus einer Meta-Ebene erfahren. Dadurch erhalten wir einen vollkommenen Überblick über das, was uns Freiheit schenkt und wir tauchen tiefer in die Wahrheit unseres Herzens ein.

Gedankliche Freiheit

Machen Sie sich oft Gedanken, was sein könnte? Dadurch beginnen Sie Ihre Freiheit einzugrenzen und jede Grenze nimmt Sie gedanklich in Besitz. Ihr Vertrauen beginnt sich immer mehr zurückzuziehen und Sie werden wie gefangen. Ihre Gedanken beginnen, anstatt frei und leicht zu sein, immer enger und schwieriger zu werden. Freiheit in Ihrem Denken lässt Sie Ihren Fokus wieder neu auf Ihren Herzensplan ausrichten.

*„Freiheit beginnt im Kopf.
Machen Sie Ihr Glück nicht von äußeren Einflüssen abhängig,
sondern erschaffen Sie sich im Inneren Ihre Freiheit.“*



Wie gelingt es Ihnen Freiheit lebendig zu machen?

Beginnen Sie sich selbst zu beobachten und nehmen Sie wahr, was Ihnen Ihre Gedanken und Gefühle vormachen möchten. Werden Sie sich immer mehr bewusst, dass Sie ein göttliches Wesen sind, das ein strahlendes Licht in sich trägt. Strahlen Sie dieses innere Licht in alle Situationen und Angelegenheiten die Ihnen schwierig erscheinen und erfahren Sie dadurch, wie immer mehr Leichtigkeit in Ihr Leben kommt.

Sie können Gesundwerdung, Erfolg und jede berufliche Veränderung erschaffen, wenn Sie jetzt beginnen eine Entscheidung zu treffen in dem Bewusstsein, dass Sie mit jeder getroffenen Entscheidung Ihre Freiheit zurückgewinnen. Es ist ein unumstößliches Prinzip, dass wahre Freiheit in Ihrem eigenen Verhalten, Ihrer Wahrnehmung, Ihren Entscheidungen und Ihrem Bewusstsein sich selbst gegenüber beginnt.

Die **EVOLUTION – Seelenheil Essenz® Nr. 9 – Freiheit** unterstützt Sie, dass alles, was Sie bis jetzt begrenzt und vermindert hat, Schritt für Schritt zu wandeln und aufzubauen in ein starkes Licht der Freude und des Lebens.

Übung zur Geisteskraft Freiheit:

- Stellen Sie sich grenzenlose Bilder – wie das Meer, der Horizont, die Weite der Berge – vor.
- Atmen Sie auf diese Grenzenlosigkeit und visualisieren Sie, dass Sie sich wie ein fliegender Vogel in dieser Grenzenlosigkeit bewegen.
- Bitten Sie darum, dass sich auch Ihre Bewusstheit erhebt wie ein Vogel – frei und grenzenlos.
- Sprechen Sie laut und wiederholen Sie: Ich bin frei, ich bin grenzenlos frei.
- Fühlen Sie in dieser Freiheit, Glück, Freude, Ihr Lachen. Fühlen Sie Ihre Lebendigkeit, Ihr Einfach-so-sein-wie-Sie-sind.
- Beginnen Sie diese grenzenlose Freiheit in Ihr Herz zu atmen. Anschließend lassen Sie den Atem der grenzenlosen Freiheit von Ihrem Herzen in Ihren Solarplexus strömen.
- Bitten Sie darum, dass die Geisteskraft der Freiheit, wie der Fluss eines reinen klaren Bergquells auch Ihre Blutbahnen, Ihre Nervenbahnen und all Ihre Organe durchströmt, um diese grenzenlose Leichtigkeit aufzunehmen.
- Alle Gedanken und Gefühle, die während dieser Visualisation vor Ihrem geistigen Auge entstehen, sind Grenzen. Notieren Sie untereinander auf einem Blatt Papier, welche Grenzen Sie hindern mehr in Ihre Freiheit geführt zu werden.
- Wenn Sie alle Gedanken und Gefühle auf dem Blatt notiert haben, schreiben Sie auf der rechten Seite genau das Gegenteil von dem, was Sie in der Visualisation als Grenze erfahren haben auf, um es in die Freiheit zu führen. Beispielsweise: Ich bin schwach, wird zu, ich bin stark. Ich bin traurig, wandeln Sie in, ich bin freudvoll.
- Jeden Abend vor dem Einschlafen visualisieren Sie wieder das Bild, indem Sie sich gleitend als Vogel über die grenzenlose Weite sehen.
- Nehmen Sie Ihr Blatt zur Hand und beginnen Sie Ihre ausschließlich positiven Aufzählungen gedanklich auf das Bild des fliegenden Vogels zu übertragen, bis Sie die Nacht in die Weite und Grenzenlosigkeit des Schlafes führt.
- Bitten Sie darum, dass Sie jeden Morgen, wenn Sie aufwachen, in Ihrem Bewusstsein und Ihren Gefühlen mehr Freiheit aufbauen.

*„Freiheit ist der Gleichklang zwischen Körper, Geist und Seele.
Ihre Dankbarkeit lässt Sie dieses spüren.“*

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in Ihrem Inneren immer mehr gedankliche, emotionale und geistige Freiheit in sich selbst und für sich selbst aufbauen um diese Freiheit auch in Ihrem Umfeld und Ihren Situationen immer mehr erfahrbar und erlebbar werden zu lassen.

In Liebe und Wertschätzung

Anna Riener

