

Bewusstseinsweiterung durch die EVOLUTION Seelenheil Jahreskur

Seelenheil Essenz® Nr. 7 Verstehen – Die Geisteskraft des Verstehens

Liebe EVOLUTION – Partner,

In den letzten zwei Monaten haben Sie Ihre Geisteskräfte Glaube und Entscheidung aufgebaut und gestärkt.

Nun möchte ich Sie ermutigen die Geisteskraft des Verstehens zu aktivieren, um Ihre innere Stimme wieder besser wahrzunehmen. Die Geisteskraft des Verstehens schenkt Ihnen mehr mentale Klarheit und Stärke. Sie kann über das Bewusstsein angesprochen und mit positiven Bejahungen und Affirmationen aktiviert werden.



Die Geisteskraft des Verstehens unterstützt Sie, Ihr Leben und Situationen, denen Sie sich zurzeit stellen, bewusster wahrzunehmen und Sie lernen diese leichter anzunehmen.

***„Ich bin der Grund für alles was in meinem Leben so ist, wie es ist
– weil ICH es kreiert habe.“***

Anna Riener

Verstehen heißt, ich bin der Grund für alles was mir in meinem Leben geschieht. Alles im Leben hat einen Grund und einen Sinn. Auch wenn Sie sich vielleicht fragen: „Kann die Situation, die ich erlebe wahrlich so sein? Bin wirklich ICH der Grund? Warum habe ich zu dieser Situation eine so starke Resonanz? Warum beherrscht sie meine Gedanken und Gefühle?“

Was unangenehm ist will man nicht so leicht verstehen. Jedoch jede Situation in Ihrem Leben, besonders wenn diese für Sie eine Herausforderung ist, fordert und fördert Sie in Ihrem Wachstum und Ihrer Weiterentwicklung. Die Überwindung und Befreiung dieser Situationen

gibt Ihnen das Potenzial, Ihren Charakter zu schulen, zu veredeln und eine immense innere Stärke aufzubauen! Und besonders hierbei kann Sie die **EVOLUTION Seelenheil Essenz® Nr. 7 Verstehen** unterstützen.

Warum entstehen schwierige Situationen in meinem Leben?

Möglicherweise fragen Sie sich, warum Ihr Leben manchmal ganz anders verläuft, als Sie es sich wünschen. Dies hängt sehr häufig damit zusammen, dass wir in unserem Leben andere Gedanken und Gefühle ausdrücken, als das, was wir tief aus unserem Herzen leben möchten. Bei der **EVOLUTION Seelenheil Essenz® Nr. 7 Verstehen** ist es daher wertvoll einen Rückblick in das eigene Leben zu machen:

- Welche Themen in Ihrem Leben gibt es, oder hat es gegeben, mit denen Sie gut zurechtkommen, die Sie gut verstanden und positiv verändert haben?
- Welche Lebensthemen beschäftigen Sie intensiv?
- Welche Themen oder Situationen konnten Sie bisher noch nicht verstehen und lösen?

Machen Sie sich bewusst, dass es eine höhere Instanz gibt, die Ihnen durch diese Situationen Wachstums- und Entwicklungsschritte geben möchte. Denn aus der Erfahrung meines Lebens kann ich Ihnen sagen, dass dort, wo erst das größte Unverständnis herrscht, wo wir das Gefühl haben, dass wir für diese Situationen nie ein Verständnis entwickeln können, genau darin liegt unser größtes Potenzial für Wachstum, Charakterveredelung und die Entwicklung unserer Gaben und Talente!

Erkennen Sie wieder die Kostbarkeit Ihres Lebens!

Sie sind ein wertvolles, lichtvolles Wesen!

Das Leben möchte Sie mit dem Höchsten und Besten beschenken!



Je besser Sie Ihren eigenen Wert aufbauen und die Liebe zu sich selbst annehmen lernen, umso mehr werden Sie verstehen, warum Menschen oder Situationen in Ihrem Leben so sind wie Sie sind. Sie bejahen Ihr Leben und bauen immer mehr positive Gedanken und Gefühle in sich auf. Die **EVOLUTION Seelenheil Essenz® Nr. 7 Verstehen** unterstützt Sie und lässt Sie in Körper, Geist und Seele wieder mehr in Einklang sein.

Übung zur Geisteskraft Verstehen:

Schreiben Sie, wenn Sie möchten, eine Liste von Ihren Lebensthemen, die Sie gut verstanden haben, die gelöst sind und mit denen Sie in Harmonie sind.

Schöpfen Sie Stärke aus diesen durchlebten Situationen, indem Sie Ihre bisherigen Wachstums- und Entwicklungsschritte anerkennen.

Aus dieser Kraft heraus wenden Sie sich nun einem Thema zu, wo Sie emotional noch „anstehen“ und Ihnen das Verstehen noch schwerer fällt.

Atmen Sie tief und ruhig, schließen Sie Ihre Augen und beginnen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Mitte Ihres Herzens auszurichten.

Tauchen Sie nun ein in die innere Ebene Ihres Herzens und sagen Sie wiederholend:

Ich verstehe, weil....

Ich verstehe, weil....

Ich verstehe, weil....

Beobachten Sie Ihren Geist. Welche Gedanken und Gefühle nehmen Sie in dieser Situation wahr, die Sie schon verstehen? Welche Gedanken und Gefühle können Sie für diese Situation noch nicht verstehen?

Stellen Sie sich nun die Fragen:

1. Welches Gefühl braucht die Situation, damit sie sich verändern kann?
2. Welche Handlung braucht diese Situation, damit sie sich verändern kann?
3. Wie kann ich verstehen, was ich brauche, damit ich für diese Situation eine Wandlung in meinem Bewusstsein aufbauen kann?

Je bewusster Sie die Gedanken und Gefühle zu dieser gewählten Situation mit den Worten „Ich verstehe...“ trainieren, umso schneller kann eine Erleichterung in Ihrem Herzen und dann in Folge im Außen stattfinden. Aus der Liebe Ihres Herzens und in Unterstützung mit der **EVOLUTION Seelenheil Essenz® Nr. 7 Verstehen** können Sie immer mehr Verstehen in diese Situation hineinströmen lassen und diese positiv beeinflussen.



Verstehen auf der inneren Ebene ist eine wertvolle göttliche Tugend, die eine große Demut und Liebe benötigt. Diese Geisteskraft dürfen die Menschen häufig erst noch entwickeln, denn sie sind gewohnt „Verstehen“ nur auf der äußeren sichtbaren Ebene des Lebens zu praktizieren.

Vielleicht fragen Sie sich an dieser Stelle, wie Sie durch diese Liebe und diese Demut tatsächlich äußere Situationen verstehen können, bei denen es Ihnen bisher noch nicht gelungen ist?

- Der erste Schritt dazu ist, anzuerkennen, welch ein wertvolles, großartiges Wesen Sie sind.
Sie tragen mehr Begabungen in sich, als Sie es sich bisher zugetraut hätten.
- Im nächsten Schritt beginnen Sie Sicherheit in Ihrem Leben aufzubauen.
Denn je tiefer Ihre Sicherheit und Stabilität in Ihrem Leben ist, umso größer und schöner kann sich Ihre Geisteskraft des Verstehens entwickeln.
- Als dritten Schritt reflektieren Sie ganz bewusst: In welchen Situationen sind Sie ganz Sie selbst? In welchen Situationen stehen Sie noch nicht so sehr zu sich selbst und Ihrem Herzen? Und wo lassen Sie sich von anderen Menschen steuern, damit es (vermutlich) friedvoll oder reibungslos in Ihrem Leben bleibt?

Damit Ihnen das Verstehen noch bewusster und leichter fällt, möchte ich Ihnen noch tiefer die Welt der Gedanken erklären. Denn wahres Verstehen lässt Sie ganz tief in sich selbst ankommen und bringt dadurch den wahren Frieden in Ihnen hervor. Verstehen trägt die Schwingung: „zu meinem Herzen stehen“ in sich. Hören Sie auf die Stimme Ihres Herzens und geben Sie nicht ständig Ihrem Kopf die Autorität!

Der Gedankenkörper – Mentalkörper

Unser Gedankenkörper ist der vierte unserer sieben Körperebenen. Er liegt genau in der Mitte zwischen den drei höheren Körpern und den drei niederen Körpern. Der Gedankenkörper steht daher sowohl in Verbindung zu persönlichen Belastungen wie z.B. Problemen mit der Haut, Unsicherheit mit den Menschen, Instabilität, sich selbst nicht mögen, usw., aber auch zu kommunikativen Themen. Die Sprache kann sehr schnell verletzen mit Schuldzuweisungen, oder aber auch durch Aussagen der Eltern, die sich in der Kindheit in uns eingeprägt haben, wie z.B.: „Du kannst das nicht, du bist zu klein, das wird dir nie gelingen.“ usw.

Der Gedankenkörper ist mit der Kausalebene verbunden. Dadurch können wir die Intuition und die Inspiration aus der Kausalebene im Gedankenkörper empfangen, vorausgesetzt unsere Gedanken sind ausschließlich auf das Plus ausgerichtet. Unser Verstand ist limitiert, er kann nur Bestimmtes aufnehmen. Die Kausalebene ist unbegrenzt und unlimitiert.

Unsere Gedanken sind reale Kräfte. Mit ihnen können wir auch schöpferische Kräfte in unser Leben ziehen. **Sobald wir anfangen zu denken, fangen wir an zu manifestieren.** Wenn Gedanken und Gefühle zusammen schwingen, kommt es sofort zu einer Manifestation. Daher dürfen wir mit unseren Gedanken sehr achtsam umgehen. Diese sollten ständig ausgerichtet sein auf das, was wir uns in unserem Leben wünschen.

Unser Bewusstsein

Mit unserem Bewusstsein (Verstand) steuern wir unseren Alltag. Beispiele dafür sind: Kochen, Arbeiten, unser Schulwissen, Logik, alles was mit Zahlen, Daten und Fakten zu tun hat. Den Zugang zu unserem Bewusstsein erhalten wir über die Sprache.

Alles im Leben ist auf Bewusstsein aufgebaut. Das Bewusstsein ist eine Schwingung, nicht der Gedanke selbst. Aus dieser Schwingung formen wir unsere Gedanken. Da wir aufgrund unserer Schwingung unsere Gedanken formulieren, ist es wichtig, dass wir unsere Gedanken beständig positiv ausrichten.

Wir sind Schöpfer durch unsere Gedanken. Formen wir unsere Gedanken zu Worten, können wir über die Affirmation gezielt ein Kraftfeld aufbauen, z.B.: für unsere Geisteskraft des Verstehens, aber auch für jede andere Göttliche Tugend.

Unsere bewussten Gedanken, das sind etwa 2.000 Gedanken pro Tag, sind vergleichbar mit der Spitze eines Eisbergs. Wie bei einem Eisberg liegt das Unterbewusstsein, als der wesentlich größere Anteil des Eisberges, versteckt vor unserem Auge. In unseren Gedanken können wir sehr schnell etwas verändern, ob es tatsächlich verändert ist, zeigt uns unsere äußere Welt, denn unser Unterbewusstsein verändert sich nicht in der gleichen Geschwindigkeit.

Der Auslöser, warum wir etwas in unserem Leben nicht verstehen können, warum wir in bestimmten Situationen immer gleich handeln und warum uns manche Dinge emotional so stark beschäftigen, liegt in unserem Unterbewusstsein. Deswegen werde ich im nächsten Newsletter tiefer auf das Unterbewusstsein eingehen.

Unsere Gedanken in Verbindung mit den Elementen

Jede EVOLUTION Seelenheil Essenz® ist über die verwendeten Seelenheilpflanzen verbunden mit den vier Elementen Feuer, Erde, Wasser und Luft. Somit wird die optimale Verbindung von Körper, Geist und Seele aktiviert und die Geisteskräfte werden stabiler und harmonischer. Die Gedanken sind dem Element Luft zugeordnet.

*Ist unser Element Luft unausgeglichen, neigen wir zu
Schwerfälligkeit und äußern nicht, was unser Herz sich wünscht.*

Wir benötigen Luft zum Atmen. Mit unserem ersten Atemzug beseelen wir unseren Körper. Unser Atem hält uns lebendig. Das Element Luft fördert den Austausch, die Kommunikation und unseren Ausdruck. Es beinhaltet **Leichtigkeit, Kreativität, Flexibilität, Ausdehnung und Beweglichkeit**. Das Element Luft fördert unsere Ideen und unsere geistigen Höhenflüge.



Unsere Gedanken in Verbindung mit Nahrung

Unsere Gedanken werden unter anderem von unserem Umfeld beeinflusst, aber auch von unserer Nahrungsaufnahme. Alles, was wir unserem Körper an frischer, vitaler, vollwertiger und pflanzenbetonter Nahrung zuführen, ist auch im positiven Sinne aufbauend für unseren Gedankenkörper und unsere Ausrichtung der Gedanken. Sie erhalten dadurch mehr Elan, Schwung, Lebensfreude und Begeisterung.

Die **EVOLUTION Seelenheil Essenz® Nr. 7 Verstehen** kann Ihnen eine Weite und Erleichterung verschaffen, Situationen im Leben anzunehmen, wie sie gerade sind. Durch das Verstehen (aufgebaut auch über Intuition, Affirmation, positive Gedanken) beginnen Sie die Situationen zu befreien, die Sie bisher begrenzt oder blockiert haben.

Je tiefer Sie sich mit der Übung des Verstehens beschäftigen, umso kraftvoller werden Sie die Stimme Ihres Herzens wieder hören und umso gehaltvoller und erfüllender kann sich Ihr Leben wieder entwickeln.

Dass Ihnen dieses immer besser gelingt,
wünsche ich Ihnen aus meinem strahlenden Herzen.

In Liebe und Wertschätzung

Anna Riener

