

<https://youtu.be/ebF-Vg2YkeY>

V 185

Der Satz „Liebe heilt alles“ bringt täglich 100x Lebensfreude



Niemand lebt von morgens bis abends in Euphorie und Ekstase. Ein Lebenskünstler weiß jedoch: Ein glückliches Leben besteht aus 1000 Glücks-Momenten, aus tausend Momenten der Freude. Und Lebenskunst besteht darin, viele Glücksmomente zu erschaffen und viele Glücksmomente zu entdecken. Wenn wir solche Glücksmomente entdecken, wenn wir solche Glücksmomente erschaffen und die damit verbundene Lebensfreude spüren, **feiern wir das Leben** und wir sammeln goldene Punkte in unserem Liebeskonto!! Ich verlinke ein spezielles Video: *Fülle deinen Liebestank selbst! Voller Tank heißt: Volle Energie für ein glückliches Leben!*

Der Satz „**Liebe heilt alles**“ ist so ein besonderer Spruch, mit dem man ganz viele Glücksmomente erschaffen, entdecken und verstärken kann.

Ich nenne Dir vier Bereiche, wo Du diesen Satz gut nutzen kannst, vier Bereiche, wo du täglich Dein Glücks-Konto auffüllen kannst. Gehst DU gekonnt damit um, so wirst Du immer erfüllter und glücklicher leben.

Bereich 1: Irgendetwas läuft gerade nicht rund

Beim Kochen, beim Herrichten, beim Reparieren, beim Abarbeiten der zu To-do-Liste, beim Erledigen eines Auftrags...Täglich gibt es Situationen, wo spontan der Gedanke, wo spontan das Gefühl da ist: „Aha!! DAS ist schwierig, lästig, mühsam, ärgerlich....“ Jetzt der Gedanke: „**Liebe heilt alles!**“ Mit dem Gedanken wechselst DU die Perspektive. Du schaust anders auf die Situation. Und DU schickst ganz spontan eine Portion „Liebe“ in diese aktuelle Situation. Jetzt ist es wichtig: Sei bereit und offen und neugierig! Du wirst sehen, es tut sich etwas! Es beginnt wieder zu laufen oder dir fällt was Neues ein oder es geht plötzlich die Sache gut von der Hand oder es hat plötzlich alles nicht mehr diese Schwere oder, oder, oder, ...

Der erste Anwendungsbereich sind also die alltäglichen Ärger- und Stresssituationen. Statt das Energiekonto zu belasten, statt Stresshormone in das Körpersystem zu schicken, gewinnen wir aus der Gelassenheit und aus der guten Bewältigung einer Schwierigkeit an diesem Tag ein paar Freude-Momente dazu.

Bereich 2: Die Stolpersteine in einem Gespräch umwandeln

Im Gespräch mit dem Kind, dem Partner, der Partnerin, im Gespräch mit der Kollegin, dem Kollegen, mit dem Kunden, Chef, Nachbarn, Verkäuferin... gibt es immer wieder Stolpersteine. Plötzlich sind Emotionen da! Bei Dir selbst oder beim

anderen. Die Emotionen können von harmlos bis heftig sein: ein komisches Gefühl, unsicher, überrascht, enttäuscht, verunsichert, hilflos, verärgert, wütend... DENKE jetzt den Spruch: „**Liebe heilt alles**“ und mit dem Satz tauchen sofort folgende Gedanken auf: *Was tut jetzt die Liebe? Was sagt jetzt die Liebe? Was fordert jetzt die Liebe? Was kann ich jetzt in Liebe zu dieser Situation beitragen? Wer braucht die Portion Liebe? Brauchen wir die Liebe für den Prozess, für neue Ideen, für die klare Sicht, für die richtige Einschätzung...* Mit dem Spruch „**Liebe heilt alles**“ belasten die Stolpersteine das Gespräch nicht mehr, machen Stolpersteine keinen Stress mehr. Auch in solchen Fällen, haben wir nicht unsere Gesundheit und unsere Nerven belastet, sondern wir haben etwas gut hingekriegt und wir haben wieder ein paar Freude-Momente an diesem Tag dazugewonnen. Dieses Thema ist der Inhalt des zweiten Videos/des zweiten Artikels dieser Reihe. „**Liebe heilt alles**“ *ist eine Zauberformel für das friedliche Zusammenleben*

Bereich 3: Körperliche oder psychische Schmerzen heilen

Wenn wir körperlich nicht fit sind, wenn wir Beschwerden haben, wenn unsere Seele leidet und wir seelische Schmerzen haben, dann brauchen wir den Spruch „**Liebe heilt alles**“ ganz besonders. Dieser Bereich wird im ersten Video/im ersten Artikel genauer behandelt: „**Der Satz „Liebe heilt alles“ ist die mächtigste Hilfe zur Heilung**“.

Hier aber ein paar Gedanken daraus: Wir sind mit Beschwerden, mit Krankheit, mit Schmerzen beschäftigt und die „Automatik“ läuft immer wieder: „*Au!! DAS tut so weh! Wenn DAS so bleibt! Wenn das nicht besser wird! Wenn DAS noch schlimmer wird!...*“ Diese Gedanken sind das Gegenteil von Freude-Momente! Jedes Mal, wenn ein solcher belastender Gedanke in uns auftaucht, ist es eine große Hilfe, den Satz zu sagen „**Liebe heilt alles**“. Mit dem Satz kommst du in ein ganz anderes Denkmuster:

1. Du gibst dir selbst Zuwendung und Liebe. 2. Du rufst die Kräfte des Universums; du holst die Zuwendung, die Liebe, die Energie der großen Lebenskraft. 3. Du kommst mit dem Satz wieder in Deine Zuversicht, kommst Du wieder in das Vertrauen. Du stärkst mit dem Spruch „**Liebe heilt alles**“ ganz bewusst Deine Selbstheilungskräfte. Mit der Zuversicht und dem Vertrauen sind ganz eindeutig Glück-Momente verbunden. Ich verlinke/erinnere noch ein anderes sehr hilfreiches Videos/sehr hilfreichen Artikel.

Es/Er heißt: *Es tut weh!! Sag „JA“ zum Schmerz und Sag „NEIN“ zum Leiden!!*

Bereich 4: Transformiere den alltäglichen Nachrichtenfrust

Der vierte Bereich ist der wichtigste und häufigste, mit dem DU die alltäglichen Glücksmomente erhöhen kannst. Du vermeidest ganz bewusst die „alltäglichen“ Belastungen, den „alltäglichen“ Frust. Wie geht das? Es gibt heute keinen Tag - vielleicht irgendwo im Urlaub im Ausland ohne Medien, ohne Internet – es gibt

keinen Tag, wo DU nicht schlechte Nachrichten hörst. Das betrifft die Teuerung, das betrifft die wirtschaftliche Situation, das betrifft die Energiekrise, die Corona Pandemie, die Entwicklung in Brasilien, in Taiwan, in USA, das betrifft den Krieg in der Ukraine, den Wirtschaftskrieg... Bei schlimmen Nachrichten, bei Horror- und Katastrophen-Meldungen werden Gefühle getriggert. Im Körper entstehen ganz „automatisch“ Angst, Entsetzen, es entstehen Sorgen, Verunsicherungen, Resignation, vielleicht auch Wut und Hass auf... Und jetzt der Spruch **„Liebe heilt alles!“** Mit dem Satz wechselst DU augenblicklich die Perspektive, DU wechselst den Blickwinkel. Sofort tauchen jetzt Fragen auf: *Was tut jetzt die Liebe? Was sagt jetzt die Liebe? Was fordert jetzt die Liebe? Wer braucht jetzt Liebe? Was kann ich jetzt in Liebe zu dieser Situation beitragen? Wer braucht die Portion Liebe? ...*

Ganz oft passt zu dem neuen Gedanken die Formulierung: **Möge er... Mögen die... Mögen wir... Möge ich...**

Für Dich selber ist dieser Wechsel der Perspektive eine absolute Entlastung. Du verhinderst für dich selbst negative, belastende Gefühle. Und gleichzeitig, wenn Du ganz konkret an jemand, an etwas, positiv denkst, dann schickst Du diesem Menschen, schickst du in diese Situation dein Wohlwollen, du schickst stärkende Liebe. Genau jetzt erlebst DU Glücks-Momente! Und ganz wesentlich: DU trägst mit diesen Wünschen dazu bei, dass das Feld der Liebe, die Wolke der Liebe, dass das Feld des Friedens, die Wolke des Friedens in unserer Welt und um unsere Welt größer und stärker werden.

Ich wünsche Dir: Nutze diesen Spruch **„Liebe heilt alles“** immer wieder. Du tust Dir selbst viel Gutes und vermehrst gleichzeitig den Frieden in der Welt.