



Auch das ist Selbstliebe

Mit deiner energetischen Signatur, deinem SO-SEIN erzeugst du ständig positive oder negative Energie!

Doppelklicken auf:
<https://youtu.be/9wU0n9J5D>

Im Video „Selbstliebe ist ein voller Liebes-Tank“ hast du die **klassischen Methoden** gesehen, wie man den eigenen Energie-Tank, den eigenen Liebes-Tank füllt. Hauptinhalt dieses Videos:

Als Kind brauchen wir die Liebe und Zuwendung, die Anerkennung und Unterstützung von Anderen.

Als Erwachsener ist es **IMMER** meine Verantwortung. Ich „muss“ mit meiner Selbstliebe und in meiner Selbstliebe den Tank zu füllen. Ich würde meinen Partner, meine Kinder, meine Kollegen **missbrauchen**, wenn ich von ihnen erwarte oder gar fordere, sie sollen meinen Liebes-Tank, meinen Energie-Tank füllen.

Selbstliebe bedeutet in diesem Zusammenhang:

1. Ich bin mit mir und zu mir selbst wirklich **liebevoll**. Ich gebe mir **Liebe und Zuwendung**,
2. Ich mag mich, so wie ich bin. Ich gebe mir **Anerkennung und Unterstützung**.
3. Ich tu immer wieder, **was mein Herz zum Singen bringt!**
4. Ganz bewusst erlebe ich Kleinigkeiten **als Freude, als Dankbarkeit, als Schönheit, als Wohlgefühl**.
5. Ich organisiere mir Zeiten der **Ruhe und der Stille. In der Natur und beim Meditieren** kann ich aktiv spüren: Unsere Erde hat Energie und das Universum ist voll Energie! ICH kann jederzeit **aus dem Universum und aus der (Mutter)Erde Liebes-Energie/Lebens-Energie** in meinen Tank fließen lassen!

Jetzt geht es darum, mit der **„energetischen Signatur“**, mit **meinem SO-SEIN immer positive Energie zu „produzieren**.

Es war schon mehrfach die Rede vom **Resonanzgesetz; d.h., von der** Tatsache, dass, so wie in der Physik, auch im mentalen Bereich, die gleichen Schwingungen in Resonanz gehen. Die Schwingung, die wir aussenden, die kommt zu uns zurück. Wir sind **ein Magnet! Ein Magnet für gute Schwingungen, für Gesundheit, Erfolg, Wohlstand, Glück..** – oder eben nicht! Alles, was wir aussenden kommt zu uns zurück! Wir sind **„am Erschaffen“!**

Jeder Mensch ist ein Energiefeld. Jeder hat eine bestimmte **Schwingung** und **strahlt sie aus**. Das nennt man **„energetischer Signatur**. Diese Schwingung ist

einerseits **langfristig** entstanden und andererseits **kurzfristig** veränderbar.
Bewusst und **unbewusst**.

Erinnere dich an verschiedene Situationen, bei denen – ohne es so zu nennen – die energetische Signatur, die Schwingung eine Rolle spielt.

- **Du spürst**, deinem **Partner**/deiner Partnerin geht es heute nicht gut
- **Dein Kind** kommt nachhause, sagt nichts und du merkst deutlich...
- **Deine Freundin ruft an und augenblicklich merkst du, da ist**
- **Der Chef** kommt ins **Büro** und.. pah! Heute ist er aber drauf!!
- Ein **neuer Gast** kommt zu Party und viele stupsen sich: **Schau!!**
- Die **großen Schauspieler** sind immer deshalb groß, weil sie **machtvoll** „ausstrahlen“.

Alles DAS ist Schwingung! Alles das ist energetische Signatur.

Welche **Schwingung** du ausstrahlst, also deine energetische Signatur, das ist einerseits „**dein Markenzeichen**“ und somit einigermaßen **konstant und** andererseits kannst du deine Schwingung, deine energetische Signatur in **jedem Moment ändern**.

Langfristig:

Wir entwickeln unser Energiefeld durch **Lebens-Grundeinstellungen und Lebens-Gewohnheiten, durch Ernährung, Bewegung, Beruf, Meditation,...** Die anderen **spüren** etwas von unserer **Lebenskraft**, von unserer **Vitalität**, von unserer **Fitness**, unserer **Lebenseinstellung**, unserer **Lebensfreude**

Kurzfristig:

Wenn wir uns **mental fokussieren**, aktivieren wir im **Gehirn** bestimmte **Zentren**, Bereiche, Schaltkreise... Das ist mit bildgebenden Verfahren jederzeit messbar! Das Gehirn wirkt auf alle Zellen des Körpers. Beides zusammen ergibt in diesem Moment das aktuelle energetische Schwingungsfeld.

Ich kann also auch **bewusst entscheiden**, welche Schwingungen ich in mir **aktiviere und erhöhe**. Genau dafür bin ich nun ein **Magnet und ziehe** eben diese Schwingung, diese Energie zu mir. So lade ich meinen Energie- meinen Liebes-Tank.

SO kannst du aktiv dein Schwingungsfeld, deine energetische Signatur aufbauen für positive Energie

Alle die folgenden Punkt sind machbar. Überleg, was davon willst du in Zukunft immer öfter nutzen?

- Ich kann bewusst „**gute Laune**“ und **Freundlichkeit** in mir aktivieren

- Ich kann mich aktivieren, **wertschätzend** und **wohlwollend** zu sein/zu fühlen,
- Ich kann mich entscheiden, **liebepoll** und **friedlich** zu sein/zu fühlen
- Ich kann mich körperlich **aufriehen** und **freundlich** in die Welt blicken
- Ich fühle und stärke meine **Leichtigkeit** und mein **Sympathisch-Sein**
- Ich gehe in die **Dankbarkeit** und in die **Verbundenheit** mit Menschen, mit meiner Umwelt
- Ich aktiviere mein **Mitgefühl** und meine **Mitfreude**
-

Alles zusammen ist **unsere Stimmung**, ist **unsere Verfassung**. Und das ist in diesem Moment „meine **energetische Signatur**“, mein SO-SEIN. DAS strahle ich in die Welt aus, das strahle ich **in das Feld** aus und das geht **aus dem Feld mit mir in Resonanz**. Das Feld, das ist sowohl die **Gruppe der Menschen**, denen ich begegne als auch das **große Feld** des Universums.

Ein Spruch von Golas: „**Spiele eine fröhliche Melodie und fröhliche Tänzer werden zu dir kommen!**“

Wir ziehen also immer bestimmte Menschen, bestimmte Lebensumstände und bestimmte Lebenssituationen **in unser Leben!** Das ist die Kraft unserer energetischen Signatur, die Kraft unseres SO-SEIN's.

Es ist unsere Chance, unsere Verantwortung. Wir können mit unserer energetischen Signatur, mit dem Resonanzgesetz bewusst kraftvolle, lebensfördernde und positive Energien in unseren Energietank füllen.

Selbsteinschätzung:

1. **Tust du immer wieder aktiv etwas für deine Stimmung, deine Verfassung, für deine energetische Signatur?**
2. **Was hast du heute schon für deine energetische Signatur etwas gemacht?**

Schlussatz = Zentrierender Gedanke

Weil meine energetische Signatur so wichtig ist für meinen Energie-Tank, werde ich immer öfter sehr bewusst diese Signatur aktiv aufbauen.