



## Wahre Spiritualität – Wachstum - Wandel - Weisheit

Viele verwechseln Spiritualität mit der Esoterik. Esoterik kommt aus dem Griechischen und bedeutet „innerlich“. Das heißt, sich nach innen zu richten. Esoterik beschreibt Lebensanschauungen, die darauf beruhen, dass Kräfte und Einflüsse außerhalb der naturwissenschaftlichen Weltanschauung existieren, die sogenannten „Geheimwissenschaften“.

Spiritualität stammt aus dem lateinischen (übersetzt= Spiritus, Geist, Hauch, ich atme) und bedeutet im weitesten Sinne Geistigkeit. Spiritualität beinhaltet die Erfahrung und das bewusste Wahrnehmen, dass wir alle in die allumfassende göttliche Einheit eingebettet sind und unsere Grundlage die allumfassende Liebe ist. Der spirituelle Weg führt uns zu der allumfassenden, bedingungslosen Liebe und lässt uns erkennen, dass wir mit dieser Liebe auf einer höheren Ebene stets verbunden sind. Leben wir spirituell oder gehen wir einen Weg der Spiritualität, beinhaltet dies, dass wir ein Bewusstsein für diese Liebe bekommen und im Einklang mit dieser Liebe leben. Auf diesem Weg lernen wir Hingabe, Demut, Mitgefühl, Toleranz und Großzügigkeit sowie Dankbarkeit.

Wir sind es gewohnt über das Hören, Sehen, Schmecken, Riechen und Fühlen unsere Umgebung und auch uns selbst wahrzunehmen. Die spirituelle Wahrnehmungsfähigkeit – geht darüber hinaus, denn hier zählt auch die intuitive Wahrnehmung. Gemeint ist das Sehen oder Fühlen mit dem Herzen und mit dem 3.Auge.

Auf dem spirituellen Weg gibt es unzählige Vorurteile, Glaubenssätze, Vorschriften, Verbote und Dogmen. Die Kirche hat von Anbeginn hierzu einen großen Teil beigetragen. Viele der Überlieferungen wurden aufgrund von Machthunger anders übersetzt. So kam es zu vielen Missverständnissen und Unwahrheiten. Die Folge hiervon waren viele Gebote und Verbote. Dabei gibt es im gesamten Universum nur eine einheitliche Religion. Es ist die Religion der universellen, bedingungslosen Liebe. Ob diese Liebe nun von Christus, Buddha, Allah oder anderen göttlichen Inkarnationen gelehrt wurde, spielt dabei keine Rolle.

**Die Religion der bedingungslosen Liebe, kennt keine Vorschriften, keine Dogmen oder Verhaltensregeln.** Sie schließt immer alles ein und heißt alles willkommen, denn sie sieht in allem das Göttliche. Die universelle Liebe hat nur einen Wunsch, sich weiter auszudehnen und zu wachsen.



**Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste**  
[www.united-spirit-center.com](http://www.united-spirit-center.com)

**Sie erfasst jedes Wesen, und es hängt nicht davon ab, wie sich das Wesen verhält.** Die universelle göttliche Liebe schließt alles ein. Sie erwartet keinen Gehorsam, keine Gelübde, keine Entbehrungen oder Entsagungen, keine Rituale, keine Versprechungen, keine Veränderungen, oder gar ein musterhaftes und engelhaftes Verhalten. Die göttliche Liebe erfasst jeden und nimmt jeden so an, wie er ist. Sie unterteilt niemals in gut oder böse, falsch oder richtig.

**Die größten Stolpersteine auf dem spirituellen Weg sind:** Dogmen, Vorschriften und Verbote denen wir folgen. Sie behindern unseren spirituellen Weg. Sie sind wie spitze Steine, über die wir schnell stolpern können. Mittels der folgenden Übung können Sie herausfinden, ob und welche Stolpersteine sich auf Ihrem Wege befinden. Bitte beantworten Sie dazu die folgenden Fragen:

- Welche Vorschriften haben Sie für Ihr Leben aufgestellt?
- Welchen Vorschriften oder Regeln anderer folgen Sie?
- Nach welchen Regeln, Glaubensmustern, Verboten leben Sie?
- Welche davon befolgen Sie?

Machen Sie sich bitte bewusst, wie Ihre Regeln und Vorschriften aussehen und überprüfen Sie, welche Sie davon wirklich einhalten und welche nicht. Finden Sie heraus, warum Sie bestimmte Vorschriften nicht einhalten und wie es Ihnen damit geht, wenn Sie gegen Ihre eigenen Regeln verstoßen. Überprüfen Sie in diesem Zusammenhang, woher diese Regeln kommen. Fragen Sie sich:

- Wie lange bestehen diese Regeln schon und sind sie noch zeitgemäß bzw. passend für Sie?

➤ **Herausforderung:**

Schmeißen Sie alle unnötigen Regeln und Vorschriften aus Ihrem Leben hinaus oder verändern Sie sie so, dass sie zu Ihrer heutigen Persönlichkeit passen. Achten Sie darauf, dass Sie nur noch Regeln und Vorschriften aufstellen, die Sie auch einhalten können. Halten Sie sich in der nächsten Zeit konsequent an Ihre aktuellen Regeln. Stellen Sie fest, dass Sie Ihre eigenen Regeln nicht einhalten, dann prüfen Sie bitte, warum das so ist. Gegebenenfalls haben Sie sich erneut zu fragen, ob diese Regel wirklich lebbar für Sie ist. Schmeißen Sie alles aus Ihrem Leben, was für Sie nicht wirklich lebbar ist. Überprüfen Sie in diesem Zusammenhang auch die Regeln oder Vorschriften, die andere Menschen Ihnen auferlegt haben. Klären Sie, warum Sie diesen folgen und ob, Sie für Ihr Leben wirklich nützlich sind. Falls nicht, stehen Sie dazu und lassen Sie die auferlegten Regeln los.

☀ **Vorschriften, Dogmen, Regeln, Verbote und alte überholte Glaubenssätze verhindern in den meisten Fällen die wahre spirituelle Entwicklung.**



**Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste**  
[www.united-spirit-center.com](http://www.united-spirit-center.com)

Regeln, Dogmen und Verbote sind meistens mit Bedingungen, Forderungen, Druck und einer Bestrafung bei Nichteinhaltung verbunden. Sie bedeuten daher auch immer eine Begrenzung und bilden ein Gefängnis für unser wahres Ich. Wir brauchen keine Regeln zu befolgen oder etwas machen, um Glück, Freude oder Liebe zu erleben. Wir haben lediglich daran zu glauben, dass uns alles bzw. das BESTE zusteht. Wenn wir daran glauben, dass uns das Beste im Leben zusteht, werden wir auch das Beste im Leben anziehen. Glauben wir daran, dass wir erst etwas dafür tun „müssen“, um etwas zu bekommen, dann wird sich auch dies bewahrheiten.

Machen Sie sich bewusst, dass Ihr wahres Ich weder Verbote noch Vorschriften oder Dogmen benötigt. Das wahre Ich möchte sich genauso wie die bedingungslose Liebe ausdehnen und wachsen. Es schließt immer alles ein und verhindert oder meidet nichts.

## **Mit dem Gesetz der Polarität kommt der Stein ins Rollen**

Mit unserer Ankunft auf der Erde werden wir mit einer polaren Welt konfrontiert, in der es immer zwei Seiten gibt; Männlich oder Weiblich, Tag oder Nacht, Gut oder Böse, Liebe und Hass, Frieden und Krieg, Gesundheit und Krankheit usw. Es gibt also immer einen Pol und einen Gegenpol. Beide Pole gehören immer zusammen, auch wenn wir den negativen Pol vielleicht nicht mögen oder ihn sogar gerne loswerden würden. Das bedeutet, wir können den Tag nur dann erleben, wenn wir die Nacht hinter uns haben und das Positive nur erkennen, wenn wir wissen, wie sich das Negative anfühlt. Durch die Polarität erleben wir auf der Erde ein Nacheinander der Zeiten. Das heißt, wenn wir ein Buch lesen, können wir es erst dann erfassen, wenn wir es von Anfang bis zum Ende durchgelesen haben.

### **☀️ Unsere irdische Aufgabe besteht darin, zu erkennen, dass alles eins ist und es keine Gegensätze gibt.**

Also Tag und Nacht sind Eins, ebenso wie männlich und weiblich oder Gesundheit und Krankheit. Alle Gegensätze sind ihrem Wesen nach identisch. Indem wir beide Pole als gleichwertig ansehen und sie anerkennen, bringen wir sie zusammen und einen sie.

Wer das Gesetz der Polarität verstanden hat, weiß, dass wir jedes Ziel nur über die Annahme des Gegenpols erreichen können und nicht über einen Ausschluss. Wenn wir das Dunkle, Negative oder Böse ausschließen, wäre das in etwa so, als wenn wir die Nacht oder das männliche Prinzip auslöschen würden. Es liegt auf der Hand, dass es darum niemals gehen kann und so eine Vorgehensweise auch niemals funktionieren könnte. So wie wir die Nacht nicht auslöschen können, schaffen wir es nicht, die Welt von dem „Bösen“ zu befreien.

Durch die Polarität auf der Erde, teilen wir in Gut und Schlecht auf und leben dadurch in der Getrenntheit. Das Ziel ist es, aus dieser Getrenntheit wieder zurück zur Ganzheit, also in einen erleuchteten Zustand, zu kommen.

**Der Mensch ist von Anfang an vollkommen und erleuchtet.** Nur durch unsere Sicht und unsere Bewertung sind wir von der Vollkommenheit und der Erleuchtung getrennt. Wenn wir in die Akzeptanz und Annahme gehen, kommen wir zu der Erkenntnis, dass jeder in sich



**Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste**  
[www.united-spirit-center.com](http://www.united-spirit-center.com)

selbst vollkommen ist. Dies bezieht sich ebenfalls auf jedes Wesen und auf alles, was im Außen ist. Sobald wir uns in der Annahme befinden, lösen wir die Polarität für uns auf und kommen in den Urzustand unseres Seins, in die Vollkommenheit und Erleuchtung.

Unsere Ganzheit ist vergleichbar mit einem Film. Der Film ist schon ein fertiges Produkt. Das heißt, der genaue Verlauf des Filmes ist fertig und existiert als Ganzes. Durch die Polarität können wir den Film jedoch nicht sofort als Ganzes erfassen.

Wir können es erst in der Ganzheit erfassen, wenn wir uns den gesamten Film Stück für Stück bis zum Ende angeschaut haben. So verhält es sich auch mit unserer Entwicklung und unserem weiterem Weg. Wir wissen noch nicht, was uns auf unserem Weg begegnet und wo der Weg letztendlich für uns hingehet oder wo er endet. Wir können unseren Weg und damit unser Sein auch erst als Ganzheit erfassen, wenn wir den Weg Stück für Stück weitergehen, uns beobachten, bewusst und ehrlich mit uns sind.

Wie sieht es bei Ihnen aus? Was lehnen Sie ab und welche Probleme haben Sie durch Ihre Ablehnung erschaffen und in Ihr Leben gezogen? Klären Sie bitte in diesem Zusammenhang auch, warum Sie bestimmte Dinge nicht annehmen können und was Sie damit verbinden. Erkennen Sie im nächsten Schritt, dass alles einen Sinn hat und gehen Sie auf die Suche nach dem positiven Sinn im Negativen.

➤ **Herausforderung:**

Suchen Sie sich einen Tag in der Woche aus, an dem Sie sich vornehmen, **nicht** ins Urteilen und Bewerten zu gehen. Sein Sie an diesem Tag äußerst wachsam und finden Sie heraus, wie häufig Sie ins Bewerten abrutschen. Wenn Sie sich beim Bewerten ertappen, dann lösen Sie diese Bewertung auf und sagen Sie sich:

*„Alles ist genauso richtig, wie es ist. Ich weiß, dass alles einen Sinn hat und erkenne diesen Sinn“.*

**Sofern Ihnen der Sinn nicht bekannt ist, sagen Sie sich:**

*„und ich bitte um weitere Hinweise, damit ich den Sinn erkennen kann“*

Machen Sie sich bitte auch bewusst, mit welchen Gegenpolen Sie noch auf dem Kriegsfuß stehen und beantworten Sie bitte die folgenden Fragen:

- ? Welche Gegenpole schließen Sie aus oder lehnen Sie ab?
- ? Wie sieht es mit Hass, Gier, Neid, Gewalt, Krieg, Eifersucht usw. aus?
- ? Was wollen Sie auf keinen Fall erleben?
- ? Was lehnen Sie am stärksten ab?

**Jeder Versuch einen Gegenpol auszuschließen, schafft Chaos bzw. eine Unordnung**, also ein Ungleichgewicht. Nach dem Gesetz der Polarität sind der Pol und der Gegenpol untrennbar und gehören grundsätzlich immer zusammen. Verletzen wir dieses Gesetz, erschaffen wir ein Ungleichgewicht und rufen dadurch Probleme ins Leben. Sie können also



**Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste**  
[www.united-spirit-center.com](http://www.united-spirit-center.com)

anhand Ihrer Probleme ebenfalls erkennen, mit welchem Gegenpol Sie auf dem Kriegsfuß standen bzw. noch stehen.

- ☀ **Nehmen Sie sich Zeit und schauen Sie Ihre Probleme oder Thematiken an. Finden Sie heraus, was Sie aus dem Gleichgewicht gebracht hat und welche Korrektur erforderlich ist, um die Pole wieder zu einen.**

### **Was Erleuchtung und Weisheit beinhaltet**

Wenn wir von Erleuchtung sprechen, beinhaltet es die Abwesenheit von Dunkelheit und allen schattigen Anteilen. Der Mensch lebt im Einklang mit den kosmischen Gesetzen und die Energie fließt in allen Lebensbereichen völlig frei von irgendwelchen Störungen und Blockaden. Erleuchtung ist somit ein Bewusstseinszustand. Sie beinhaltet ein tiefes Verständnis und die Annahme für alles was existiert und alles wie es ist. Sie beinhaltet somit auch eine Einung der Pole und ein All-Eins-Sein-Gefühl.

- ☀ **Jedes Wesen trägt die Erleuchtung und die Urweisheit in sich**

Wir tragen alle die Erleuchtung in uns und brauchen diesen Zustand nicht erneut zu erlangen. Wir haben uns lediglich daran zu erinnern, dass wir erleuchtet sind, wenn wir unser wahres Sein leben.

**Auch die Weisheit ist in jedem Menschen vorhanden.** Bei der Geburt inkarniert ein Mensch mit all seinem Wissen und mit der Weisheit, die er aus früheren Leben erlangt hat. Anfangs hat ein Kind noch den Zugang zu diesem Wissen und auch zur geistigen Ebene. Dieser Zugang wird jedoch meistens zwischen dem 4. und 8. Lebensjahr durch die Aktivierung des irdischen Verstandes blockiert. Je mehr ein Mensch sich im irdischen Verstand aufhält, desto weniger besteht der Kontakt zur geistigen Ebene. Die Schleier, die sich über den göttlichen Verstand gelegt haben, verhindern auch die Erinnerung an die Erfahrungen aus früheren Leben. Es liegt im Bereich des Vergessens. Das ist auch in vielen Fällen gut so, denn das Wissen über alles Vergangene würde den einen oder anderen sicherlich überfordern.

**Im Laufe der Jahre wächst und entfaltet sich unsere Seele entsprechend der erlebten Erfahrungen.** Die größte Sehnsucht im Menschen besteht darin, in seinem Leben Liebe, Glück, Freude, Frieden, Vertrauen, Gesundheit und Harmonie zu erreichen. Diese Sehnsucht ist unser größter Motor. Von der Sehnsucht angetrieben, gehen wir auf die Suche, sammeln Erfahrungen, wachsen und entfalten uns entsprechend. Im Laufe der Zeit entwickeln wir dabei eine gewisse Reife und natürlich auch eine innere Weisheit. Wie stark diese entwickelt werden, hängt von jedem einzelnen persönlich ab.

- ☀ **Die Weisheit entfaltet sich aus den Erfahrungen, dem Urwissen und unserem Bewusstseinszustand. Sie hat nichts mit dem Intellekt oder mit einem angeeigneten Wissen zu tun.**



**Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste**  
[www.united-spirit-center.com](http://www.united-spirit-center.com)

## **Wachstum beinhaltet immer Veränderungen und einen Wandel**

Alles in der Natur unterliegt einem ständigen Wandel und verändert sich. Nichts bleibt dauerhaft bestehen, das ist ein kosmisches Gesetz. Die Natur ist unbegrenzt, das heißt, sie wächst und verändert sich ständig. Sie hält ihren Wachstumsprozess niemals eigenmächtig auf, sondern nimmt alles an und lässt alles zu. Sie kennt keine Angst vor dem Neuen und Unbekannten.

### **☀ So wie die Natur sich ständig verändert, so verändert sich auch unser Leben und so verändern auch wir uns ständig**

Wir können diesen Prozess aufhalten, indem wir uns selber Steine (Blockaden/Widerstände) auf den Weg legen. Wir können aber genauso gut auch mit den Energien des Wandels fließen.

**Am besten ist es, wenn wir es den Kindern nachmachen. Ein Kind wächst und entwickelt sich.** Ein Kind geht immer neugierig auf alles zu und stoppt niemals sein Wachstum. Für jedes Kind ist diese Vorgehensweise wichtig, denn nur so kann es sich entwickeln und erwachsen werden. Irgendwann verlässt es die Kindebene und entwickelt sich zu einer erwachsenen Person.

Wenn wir Veränderungen meiden, dann ist das genauso, als wenn wir mit unserer Kinderkleidung herumlaufen, obwohl wir bereits aus ihr herausgewachsen sind. Wir schließen immer viel Wachstum und auch Lebendigkeit aus, wenn wir den vertrauten Rahmen nicht verlassen möchten und uns mit etwas zufrieden geben, nur weil wir es schon sehr lange kennen. Es besteht sogar die Gefahr, dass wir uns in diesem sicheren Rahmen gefangen fühlen und uns mit vielen Dingen ablenken, um die Langeweile nicht zu spüren.

Wie sieht es bei Ihnen mit Veränderungen aus? Verändern Sie gerne etwas in Ihrem Leben oder gehen Sie lieber auf Nummer sicher? Die Antworten auf die folgenden Fragen, geben Ihnen hierzu nähere Hinweise:

Wie empfinden Sie Ihr Leben zurzeit (ausgefüllt, lebendig, eingefahren, langweilig usw.)?

- ? Wann war Ihre letzte größere Veränderung? Was war das und wie haben Sie sich dabei gefühlt?
- ? Wie haben Sie vor 10 Jahren gelebt?
- ? Wie haben Sie vor 5 Jahren gelebt?
- ? Wie haben Sie vor 1 Jahr gelebt?
- ? Was hat sich in den letzten 10 Jahren in Ihrem Leben verändert. Bitte schauen Sie sich hierzu alle Lebensbereiche an, wie z.B.: Beruf, Partnerschaft, Kreativität, finanzieller Bereich, persönliche Entwicklung, Probleme, Freundschaften, Eltern, spirituelle Entfaltung usw..
- ? Was war bisher die größte Veränderung für Sie?
- ? Welche Veränderungen vermeiden Sie? Warum bzw. was befürchten Sie?

Obwohl wir wissen, dass Veränderungen im Leben sinnvoll sind, vermeiden viele Menschen neue Wege zu gehen und bleiben auf ihren ausgetretenen Pfaden. Warum ist das so? Es besteht immer die unbewusste Angst, dass das Neue mit etwas Negativem verbunden sein könnte oder schmerzhaft für uns ist.



**Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste**

## ☀ **Ängste zeigen wo wir stehen**

Jeder Mensch wird in seinem Leben mit Ängsten konfrontiert. Wie jeder mit Ängsten klarkommt, hängt vom jeweiligen Denkmuster und von den Glaubenssätzen ab. Angst ist eine sehr wichtige Empfindung und absolut nichts Schlechtes.

## ☀ **Angst ist ein sehr wichtiger Anteil, der das Leben aller Wesen schützt**

Ohne Angst, würden Sie z.B. die Straße überqueren, ohne zu schauen, ob Sie ein Auto überfahren könnte, oder sich in ein lodernes Feuer begeben und dort verbrennen.

Auch Tiere und die Pflanzenwelt kennen Angst. Angst löst in jedem das Gefühl aus, sich zu retten und sich aus der Gefahr zu bringen. Unser Körper entscheidet dabei genauso schnell wie ein Tier, wie er diese Angst umsetzen kann. Das heißt, ob er sich zurückzieht, stehen bleibt, erstarrt oder aber Kräfte sammelt und mit dieser Kraft dann Unmögliches vollbringt.

## ☀ **Vertrauen Sie Ihrem Körper, wird er sich immer richtig entscheiden und für Sie die beste Möglichkeit herausuchen, um Sie aus der Gefahr zu bringen.**

Auf der Erde wird jeder mit einer Flut von Ängsten überschwemmt, die jedoch nicht mehr dazu dienen, uns aus einer akuten Gefahr zu befreien. Hinter jeder Angst, die nicht eine akute Gefahr betrifft, stecken Glaubenssätze und auch unser Ego. Die Ängste sind der stärkste Verbündete des Egos. Die Medien und die Werbung arbeiten sogar bewusst mit Ängsten, um so den Kaufdruck zu verstärken. Aber auch durch unaufgelöstes Karma zieht sich die Angst wie ein dicker roter Faden von Generation zu Generation. Viele Menschen werden von ihren Ängsten beeinflusst und sehnen sich nach einer Sicherheit.

## **Der größte Teil aller Ängste entsteht aus Unwissenheit und durch falsche Glaubenssätze.**

Hinter jeder Angst stecken Glaubenssätze, die wir von unserer Umwelt (wie z.B. Eltern, Lehrern, Autoritätspersonen, Partnern, Freunden usw.) übernommen haben. Diese Form von Angst ist auch ein Hinweis darauf, dass wir uns nicht lieben und annehmen wie wir sind. Das Ego schürt dies, denn es will ja für Sie MEHR und immer das Beste erreichen, damit Sie sich von den anderen abheben. Je ungeliebter, minderwertiger Sie sich fühlen, desto stärker glauben wir, dass die Lösung im Außen liegt. Das ist natürlich der größte Trugschluss, denn die wirkliche Lösung befindet sich nur in unserem Inneren.

## ☀ **Jede Angst löst sich auf, wenn wir sie uns bewusst machen und beleuchten!**

**Überrascht Sie die Angst, dann verscheuchen Sie sie nicht.** Ihre Ängste zeigen Ihnen immer, wo Sie ins Ungleichgewicht gekommen sind, und was aufzuarbeiten ist. Heißen Sie die Angst in Ihrem Inneren willkommen und lassen Sie die Angst in sich ausbreiten.

Machen Sie einmal neue Erfahrungen mit der Angst und testen Sie, ob es wirklich eine so schlimme Empfindung ist, die Sie nicht aushalten können. Empfinden Sie Angst, dann stellen Sie sich z.B. folgende Fragen:



**Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste**

- ? Wo in meinem Körper empfinde ich die Angst am stärksten, wo nur sehr schwach oder gar nicht?
- ? Nehme ich sie als Wärme, Kälte, Schauer, Prickeln oder als et was anderes wahr?
- ? Wie reagiert mein Körper auf diese Angstgefühle?
- ? Habe ich das Gefühl, mir wird der Boden unter den Füßen weggezogen oder vielleicht ein Eisenring um irgendein Körperteil gelegt?
- ? Was will mir die Angst wirklich sagen, welche Botschaft hat sie für mich?
- ? Wie reagiere ich auf meine innere Angst und was unternehme ich?
- ? Was verhindert die Angst und was fördert sie?

**Finden Sie heraus, ob die Angst wirklich berechtigt ist.** Prüfen Sie, ob sie sich aus vergangenen Erfahrungen oder aber auf die Zukunft bezieht. Klären Sie bei jeder Angst immer die Fakten, und erkennen Sie, ob Ihre Ängste wirklich etwas mit der Realität zu tun haben. Stellen Sie sich in diesem Zusammenhang weitere Fragen:

- ? Was wäre das Schlimmste was mir passieren könnte, wenn sich meine Angst bewahrheiten würde?
- ? Könnte ich die Situation aushalten und überleben oder würde ich mit ihr untergehen und mich verlieren?

Oft versteckt sich hinter einer Angst, der fehlende Glaube oder das Vertrauen, die Situation meistern zu können. Ist das so, dann arbeiten Sie bitte an Ihrem Selbstvertrauen. Bezieht sich Ihre Angst auf zukünftige Ereignisse, dann sprechen Sie mit der Angst und sagen Sie ihr, dass alles möglich sein kann, alles kann passieren. Jetzt ist jedoch noch nichts passiert und somit auch nicht der Zeitpunkt, in der Sie sich in konkreter Gefahr befinden. Schauen Sie auf frühere Situationen zurück, die sie auch gemeistert haben. Vertrauen Sie darauf, dass Sie auch weitere Herausforderungen meistern werden. Besinnen Sie sich auf Ihre Fähigkeiten.

Sehen Sie immer auch die gute Absicht der Angst und, dass sie da ist, um Sie vor einer Gefahr zu beschützen. Erkennen Sie das positive Wesen und die Kraft der Angst. Nutzen Sie diese Kraft anders und sein Sie dabei erfinderisch. Sobald Ihnen diese Punkte klar sind, hüllen Sie die Angst in ein warmes gelbes Sonnenlicht ein und baden Sie die Angst in diesem Licht. Falls Sie weiterhin Ängste spüren, rufen Sie den Erzengel Auriel und bitten Sie ihn um seine Unterstützung.

**Die Angst zeigt Ihnen immer den Weg, also haben Sie den Mut und stellen Sie sich ihr.**

Danken Sie Ihrer Angst und der guten Absicht die dahinter steckt. Machen Sie die Angst zu einem Freund, der Ihnen auf Ihrem weiteren Weg treu zur Seite steht, und Ihnen bei Ihrer weiteren Entwicklung hilft.

-----



**Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste**