



## **Das wahre Kraftpotential und unsere Gedankenkraft**

Jeder Mensch verfügt auf seine Weise über gleichermaßen viel Kraft. Nur wenige Menschen kennen jedoch ihr wahres Kraftpotential und nutzen es.

Woran können wir erkennen, über wie viel Kraft wir verfügen?

Mit dem Kraftpotential verhält es sich genauso, wie mit dem göttlichen Licht; beides ist immer in jedem Menschen vorhanden. Wie wir es wahrnehmen und in welcher Stärke wir es nutzen, hängt von unserer Einstellung und von unserem Glauben ab. Wenn wir glauben, dass wir nur wenig Kraft haben, andere ständig an unserer Kraft zehren, erleben wir auch genau das. Genauso verhält es sich andersherum: Gehen wir davon aus, dass wir über unendliche Kraftreserven verfügen und Fehler und negative Erfahrungen einen positiven Sinn haben, sind wir im Kontakt mit unserer eigenen Kraftquelle und können sie entsprechend nutzen.

### **Wie Schwäche in Stärke umgewandelt wird**

Unser Glaube, unser Denken und Urteilen entscheiden, ob sich jemand kraftvoll und energiegeladen oder schwach und erschöpft fühlt. Dabei spielt die Selbst-Annahme eine große Rolle. Wenn wir uns so annehmen wie wir sind und auch das akzeptieren, was wir nicht sind, stärken wir unsere Energie.

### **➡ Jede Selbst-Kritik, jede Ablehnung führt in eine Schwäche**

Jeder Teil in uns wünscht sich angenommen und geliebt zu werden. Grundsätzlich hat jeder noch so negative oder schattige Teil eine gute Absicht für uns und möchte uns vor etwas schützen. Anstatt unsere dunklen Anteile zu verdammen, verdrängen oder zu bekämpfen ist es viel produktiver und interessanter herauszufinden, wie diese gute Absicht aussieht und ob dieses unbewusste Schutzprogramm heute noch auf dem aktuellsten Stand ist.

Wenn Sie in dieser Form mit all Ihren Anteilen arbeiten, werden Sie herausfinden, dass jeder Anteil seine Berechtigung und seinen Sinn hat. Schauen Sie sich alle inneren Anteile bewusst an und erkennen Sie die Stärken, die jeder noch so negative Teil in sich birgt. Nutzen Sie diese Stärke so, wie es für Sie am sinnvollsten ist. Solange Sie die Dinge verdrängen, ablehnen oder ignorieren, führen sie unbewusst ihr Eigenleben. Sie haben nämlich keinen Einfluss auf dieses Eigenleben und das ruft Ängste hervor. Ängste wiederum schwächen Ihr Energiepotential. Alles was unbewusst und dadurch im Dunkeln, im Schattenbereich liegt, ruft Ängste hervor und hat den Wunsch durch Licht bzw. durch das Beleuchten, erlöst zu werden!



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

## **Übung: Innere Stimmen klären**

Nehmen Sie Kontakt zu Ihren inneren Stimmen auf. Stellen Sie sich dabei die einzelnen Stimmen als Person vor. Nehmen Sie sich jede Stimme/Person einzeln vor und fragen Sie, was sie erreichen oder was sie verhindern möchte. Erkennen Sie immer die gute Absicht, denn diese inneren Anteile arbeiten im positiven Sinne. Sie möchten Sie schützen und Ihnen dadurch helfen. Bedanken Sie sich bei ihnen, denn sie haben ihre Arbeit bisher sehr gut gemacht und erreicht, was sie für Sie erreichen wollten.

Erkennen Sie ihre Stärke und ihr Machtpotential an und nutzen sie diese künftig für Ihre Ziele. Überlegen Sie, welche neuen Aufgaben Sie ihnen entsprechend ihrer Stärke/Macht geben können. Sagen Sie ihnen, dass Sie sie für Ihre weitere Entwicklung brauchen, dass sie für Sie wichtig und wertvoll sind. Sie werden die Veränderung annehmen und Sie gerne im Neuen unterstützen.

Überprüfen Sie von Zeit zu Zeit, wie es den Anteilen mit ihrer neuen Aufgabe geht und ob sie weitere Anweisungen oder eine Hilfestellung von Ihnen brauchen. Vergessen Sie nicht, sie zu loben.

### **Alten Ballast über Bord werfen**

Jede schmerzhaftes Erinnerung, die wir mit uns herumtragen, ist behindernd und belastend für das Leben. Diese Belastungen sind vergleichbar mit schweren Eisenkugeln, die sich an unseren Füßen befinden. Denn, durch die Erinnerung leidvoller Situationen, wird das Schmerzhaftes immer wieder aktiviert und am Leben erhalten. Das bedeutet, erinnern wir uns heute an etwas Negatives, Schmerzhaftes, betrifft es nicht mehr das Gestern, sondern es wird im heute wieder lebendig. Da das Heute das Morgen bestimmt, „sorgen“ wir dafür, dass der alte Ballast auch Einfluss auf unsere Zukunft hat.

Solange wir den alten Ballast nicht loslassen, sondern ihn durch unsere Erinnerungen Nahrung geben, hat das Neue keine Chance. Das Alte wird am Leben erhalten. Das bedeutet, alte Erlebnisse und Gefühle bestimmen was uns im Heute und auch Morgen widerfährt. Damit endet der Kreislauf noch nicht, denn diese Samen bestimmen unser Denken, sowie unsere Emotionen und unser Handeln. Das heißt, wir gestalten mit all diesen Dingen unser Umfeld und unsere Realität.

### **➡ Loslassen ist Leben, festhalten ist Stillstand**

Die meisten Menschen haben Probleme mit dem Loslassen, weil sie sich vor dem was dann kommt, (unbewusst) fürchten. Das Loslassen bedeutet Leichtigkeit und Freiheit. Alles was wir loslassen, können bzw. dürfen wir behalten. Alles was wir festhalten, bleibt bei uns, belastet uns und macht uns unnötig schwer. Festhalten ist zudem immer mit Ängsten, Zweifeln und eine Verhinderung des Neuen verbunden.



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

☼ **Machen Sie sich bitte bewusst, welchen unnötigen Ballast Sie zurzeit noch mit sich herumtragen. Prüfen Sie, inwieweit Ihnen der Ballast hilft oder Sie behindert!**

### **Übung:**

Es jetzt an der Zeit, etwas frischen Wind in Ihre Gedanken hineinzulassen. Lassen Sie die frische Brise in Ihren Verstand hinein, damit sich Ihre Gedanken neu formen und neu gestalten können. Lassen Sie alle Gedanken, die Sie zurzeit behindern, auflösen und davonziehen. Lassen Sie sie treiben, ohne sie festzuhalten. Genießen Sie diesen Moment der Entspannung und der Ruhe.

### **Der irdische und der göttliche Verstand**

Zu den kosmischen Gesetzen gehört der freie Wille. Jeder Mensch und jede Wesenheit hat einen freien Willen erhalten, in dem auch die göttliche Ordnung nicht eingreifen „darf“. Unser freier Wille entscheidet ebenfalls darüber, ob wir uns nach diesem kosmischen Gesetz richten oder nicht.

Um den freien Willen verstehen zu können, ist es sinnvoll, sich mit dem irdischen und dem göttlichen Verstand zu befassen:

Der göttliche Verstand ist mit unserem Höheren Selbst verbunden. Er ist die innere, unsere weise Stimme, also auch unser innerer weiser Führer. Der göttliche Verstand setzt Impulse, ist schöpferisch und niemals wertend, kritisierend, nörgelnd, besserwisserisch oder manipulierend. Er setzt uns auch niemals unter Druck. Er nimmt alles an, wie es ist und ist stets fördernd, aufbauend, verständnisvoll und unterstützend.

Der irdische Verstand dagegen ist polar und hat viel mit unserem Ego zu tun. Er unterteilt in Gut und Böse, wertet, kritisiert, nörgelt, übt Druck aus und weiß es oft besser. Wie der irdische Verstand arbeitet, ist abhängig von unseren Glaubensmustern und von unserer Denkweise. Unsere Denkweise und Glaubensmuster bestimmen, an was wir glauben, was uns begegnet, wie wir fühlen, denken und handeln.

Viele unserer wichtigsten Glaubensmuster und Denkmuster sind bereits in frühester Kindheit entstanden. Die Werte- und Glaubenssysteme unserer Familie haben jeden von uns geprägt. Sind wir erwachsen, lassen wir uns von unserem Umfeld beeindrucken und übernehmen das, was uns wichtig und interessant erscheint. Grundsätzlich ist dabei davon auszugehen, dass die späteren Überzeugungen immer auf die in unserer Kindheit entstandenen Glaubenssysteme aufbauen. Dies ist unabhängig davon, ob wir uns als Kind angepasst oder gegen die Eltern rebelliert haben.

➔ **Die Grundprägungen aus der Kindheit begleiten uns solange, bis wir bereit sind zu erkennen, wer und was wir wirklich sind**



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

Der irdische Verstand wird somit von Geburt an von unserem Umfeld und den täglichen Erlebnissen genährt. Unsere Denkweise und die dazugehörigen Gedanken können somit auch als eine Gewohnheit bezeichnet werden. Die meisten Gedanken kommen automatisch, es denkt sich sozusagen ganz von selbst. Dabei sind wir jedoch niemals unseren Gedanken machtlos ausgeliefert.

☼ **Die größte Macht, die wir haben, ist der Einfluss auf unsere Gedanken, denn wir können sie jederzeit ändern und dadurch Berge versetzen!**

### **Gedanken sind federleicht**

Gedanken gehören dem Element Luft an. Gedanken bestehen aus feinen leichten Schwingungen. Erst wenn sie sich materialisieren, werden sie grobstofflich. Da Gedanken jedoch leicht und fein sind, können sie schneller verändert werden, als zum Beispiel Dinge, die sich bereits materialisiert haben.

Der irdische Verstand hat Einfluss auf unsere Gefühlswelt bzw. besser gesagt, auf die Emotionen. Wie wir ein Gefühl empfinden, hängt von den vorausgegangenen Gedanken und den bisherigen Erfahrungen ab. Das heißt, es gibt kaum noch ein Gefühl, das wir neutral bzw. pur empfinden. Die meisten Gefühle sind durch unsere Erinnerungen positiv oder negativ gefärbt und werden dadurch zu Emotionen. Sobald wir über das Glück entzückt sind, die Liebe als etwas besonders Schönes und den Hass als fürchterlich empfinden, sind diese Gefühle zu Emotionen geworden.

### **Unsere Gedanken bestimmen, wie wir uns fühlen**

Unser Denken über jede Situation bestimmt somit, wie wir uns fühlen und hat auch Einfluss darauf, wie wir uns anschließend verhalten. Anhand unserer Gefühle und Emotionen können wir unsere vorausgegangenen Gedanken erkennen. Wir können aber ebenso anhand unserer Gedanken erkennen, welche Gefühle wir dadurch aktivieren und wie wir darauf reagieren. Dieser Kreislauf bestimmt, was wir in unser Leben ziehen und erleben sowie, was wir dadurch realisieren. Es lohnt sich auf die Entdeckungsreise zu gehen und zu beobachten, wie die täglichen Gedanken aussehen.

### **Übungen zur Bewusstwerdung:**

1. Machen Sie sich mehrmals (mindestens 3-5-mal) an Tag bewusst, was Sie gerade in diesem Moment denken. Halten sie inne und prüfen Sie, wie in diesem Moment Ihre Gedanken aussehen, wenn Sie nicht bewusst denken. Achten Sie darauf, wie Ihr unbewusstes Denken aussieht und worum sich diese Gedanken hauptsächlich drehen. Machen Sie sich auch bewusst, ob diese Gedanken in eine positive oder negative Richtung gehen.  
Egal, was Sie gerade machen, überprüfen Sie mehrmals am Tage Ihr unbewusstes Denken und finden Sie heraus, in welche Richtung gerade Ihre Gedanken gehen.



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

2. Wie sehen Ihre Gedanken aus, wenn Sie bewusst über etwas nachdenken? Sind diese Gedanken fördernd, öffnend, motivierend oder einschränkend, verurteilend oder von Sorgen geprägt?

Machen Sie sich zu beiden Übungen bewusst, dass das, was Sie täglich denken (ob bewusst oder unbewusst, zur Realität wird und prüfen Sie, ob Sie diese Realität tatsächlich so haben möchten.

3. Überprüfen Sie jetzt, welchen Einfluss Ihre Gedanken auf Ihre Gefühle haben. Schauen Sie sich hierzu Ihre Gefühle/Emotionen und Ihre dazugehörigen Gedanken einmal näher an.

Wie sind Ihre Gedanken zu dem jeweiligen Gefühl?

Beziehen dabei bitte immer beide Pole ein; also Liebe und Hass, Freude und Trauer usw. Sobald Sie gedanklich eine Wertung im Sinne von negativ und positiv machen, sind Ihre Gefühle nicht mehr pur, sondern von Ihrem Denken abhängig.

Erst wenn lernen, neutral über etwas zu denken, und beide Pole als etwas Gleichwertiges ansehen, indem wir sie beide annehmen, wird sich das Fühlen entsprechend verändern. Das heißt, wir werden wieder reine pure Gefühle in uns erleben.

Wenn wir von unseren Gedanken sprechen, haben wir uns auch bewusst zu machen, wie wir gedanklich mit uns umgehen.

4. Wie sprechen Sie mit sich, wenn Sie gedanklich mit sich reden? Reden Sie nett, nachsichtig und verständnisvoll mit sich oder sind Sie gedanklich mehr vorwurfsvoll, maßregelnd, überrollend machtvoll und kritisierend? Ist die Stimme weiblich oder männlich und wem ähnelt die Stimme? Wie würden Sie reagieren, wenn in dieser Form ein Mensch mit Ihnen reden würde?

**➡ Achten Sie bitte künftig darauf, dass Sie innerlich so mit sich sprechen, dass Sie sich motiviert und gut fühlen!**

Denken Sie künftig nur noch das, was Sie auch wirklich realisieren möchten. Solange der irdische Verstand Situationen beurteilt, verurteilt und das Denken somit in positiv und negativ unterteilt, ist auch Ihr Wille bzw. Ihr Wollen davon abhängig.

Wie bereits gesagt, bestimmt unser Denken unsere Realität. Das, was wir aussenden, kehrt zu uns zurück. Alles, was uns umgibt, haben wir durch unser Denken selber erschaffen, wenn auch nicht immer bewusst oder gar gewollt. Somit haben wir es aber auch in der Hand, unsere Realität bewusst zu verändern, denn wir sind mit einem freien Willen geboren worden und haben daher immer die freie Wahl. Lassen Sie alte Denk- und Glaubensmuster los, denn sie sind Ihr Gefängnis.

In diesem Zusammenhang tauchen immer wieder Fragen auf, die in die folgende Richtung gehen: *„Wieso bin ich dann nicht erfolgreich, schlank, reich, schön, habe keinen Partner, einen Beruf der mich erfüllt oder ein erfüllteres, besseres Leben? Ich wünsch mir doch von*



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

*ganzem Herzen, dass mein Leben glücklich und voller Wunder ist, warum erlebe ich es dann nicht auch so?“*

### **Mein Wille geschehe und die Konsequenzen**

Die Menschen, die ihren eigenen Willen durchsetzen, handeln oft aus Unbewusstheit. Sie wissen nicht, welche Folgen und Konsequenzen ihr Wollen für sie selbst und für andere hat. Viele handeln wirklich in guter Absicht. Das bedeutet jedoch nicht immer, dass es auch wirklich zum Wohle des anderen ist.

Oft richtet sich der persönliche Wille sogar gegen sich selbst, nämlich z.B. dann, wenn wir nicht auf unseren Körper hören, ihn in Formen zwingen, die ihm nicht gut tun, und die auch nicht zu ihm gehören. Andere wieder setzen ihren Willen aus Eigennutz bei anderen durch, ohne Rücksicht darauf, ob es wirklich im Sinne des anderen ist. Steht der persönliche Wille nicht im Einklang mit dem göttlichen freien Willen, werden automatisch die Lebensgesetze verletzt. Wer ein kosmisches Gesetz verletzt, hat dafür die Verantwortung zu tragen. Alles was durch uns in eine Disharmonie gebracht wurde, haben wir auch wieder auszubalancieren. Geschieht dies nicht, wird Karma aufgebaut.

**☼ Anhand unserer Probleme, Kümmernisse, Sorgen, Schmerzen, Krankheiten, Ängste und am Leid können wir immer erkennen, wo genau wir die Lebensgesetze verletzt haben. Gleichzeitig können Sie daran erkennen, hinter welchen dieser Dinge sich ein persönliches Wollen versteckt. Stell dir in diesem Zusammenhang die Frage:**

***„Was wollte ich unbedingt durchsetzen oder was habe erzwungen, obwohl es nicht zu mir gehört, und warum bzw. für wen wollte ich es erreichen?“***

Der persönliche Wille ist alles andere als frei, denn er grenzt durch sein Wünschen und „Habenwollen“ unser Wachstum und den Entwicklungsprozess ein. Wenn wir zum Beispiel einen bestimmten Partner oder eine konkrete Arbeitsstelle haben möchten, schließen wir durch unsere konkrete Vorstellung aus, dass das Leben für uns auch noch etwas ganz anderes – vielleicht besseres - parat hält. In diesem Fall würden wir durch die Vorstellung den Partner oder die neue Arbeitsstelle bekommen, aber irgendwann feststellen, dass wir nicht wirklich glücklich sind.

### **Wünsche reichen nicht aus, um die Realität zu verändern**

Die meisten von uns haben Wünsche und Träume. Dabei bleiben viele Wünsche und Träume auf der Strecke, nur wenige Wünsche gehen sofort in Erfüllung. Die meisten realisieren sich nur zögerlich und manchmal auch gar nicht. Woran liegt das?

Hinter jedem Wunsch steckt ein seelischer Mangel, denn der Wunsch zeigt uns, dass wir mit einem bestimmten Bereich nicht im Fluss sind. Es kann somit solange keine Erfüllung geben, bis der innere Mangel erkannt und behoben wurde. Der Wunsch wird vielleicht im Außen erfüllt, jedoch bleibt der Mangel im Inneren bestehen. Es kommt dadurch zur Enttäuschung, weil wir uns getäuscht bzw. etwas „Falsches“ gewünscht haben.



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

Wünsche, Träume und Ziele sind immer nur ein Hinweis darauf, dass zurzeit etwas in unserem Leben fehlt. Unsere Seele folgt immer der bedingungslosen Liebe, sie möchte sich ausdehnen und wachsen. Jeder Wunsch zeigt an, dass wir in einem bestimmten Lebensbereich nicht im Fluss bzw. in der Liebe sind. Hinter jedem Wunsch verbirgt sich eine Sehnsucht unserer Seele, die Hinweise darauf gibt, was ihr zurzeit fehlt. Dabei geht es der Seele bzw. dem göttlichen Teil nicht um Geld oder materielle Dinge, auch nicht um einen Partner, Freunde, Erfolg oder um andere Dinge, sondern immer nur um das persönliche Wachstum. Sie möchte, dass wir das höchste Potential in uns entfalten und zu unserem wahren Sein und letztendlich zur bedingungslosen Liebe zurückfinden.

Wünsche, wie mehr Geld, Wohlstand, alle materiellen Dinge oder auch ein Partner, Freunde und andere Dinge sind also immer nur ein Hilfsmittel, um uns zu zeigen, in welchem Bereich wir Wachstum benötigen. Es gilt also herauszufinden, um welches Wachstum es sich handelt, welche Qualität die Seele zurzeit anstrebt bzw. wohin es unseren göttlichen Teil zieht. Somit ist als erstes immer herauszufinden, was wir mit dem Ziel oder Wunsch verbinden. Welche wahre Qualität verbirgt sich hinter dem Wunsch?

Ist mehr Geld, Wohlstand oder Reichtum der Wunsch oder das Ziel, dann könnte es sein, dass es zum Beispiel um mehr Sicherheit, Stabilität, Freiheit, Unabhängigkeit, Lebendigkeit, Ausgeglichenheit geht. Bei einem Partnerschaftswunsch könnte es um folgende Eigenschaften gehen: Verbundenheit, Aufmerksamkeit, Liebe, das Miteinander, Nehmen und Geben usw. Handelt es sich bei dem Wunsch um mehr Erfolg, könnte es Wachstum, Anerkennung, Achtung, Respekt, Erfüllung usw. gehen.

**✿ Finden Sie anhand Ihrer Wünsche und Ziele heraus, woran Ihre Seele momentan wachsen möchte.**

**Machen Sie sich die Qualität bewusst, die sich hinter Ihren Wünschen verbirgt.**

- Welche Wünsche haben Sie?
- Gehen Sie danach auf die Suche und prüfen Sie, was Ihnen fehlt und warum Sie es sich bisher noch nicht gestattet haben, dass diese Dinge automatisch zu Ihnen kommen.
- Klären Sie bitte auch, warum die Energien in diesem Bereich nicht fließen.
- Was verhindern Sie und warum?

Wer seine Energie stärken möchte, kann dies mit der folgenden Mediation machen.



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

## **Meditation zur Stärkung deiner Kraft und Energie**

Die Reise ist in der Du-Form abgefasst.

Mache diese Meditation immer dann, wenn du dich schwach, hilflos, schutzlos oder machtlos fühlst. Sie stärkt dich und gibt dir Kraft und Energie.

Lege oder setze dich bequem hin und schließe deine Augen. Atme mehrmals tief ein und aus. Lasse alles los, was dir zurzeit Sorgen und Gedanken macht.

Zähl langsam von 10 bis 0 zurück und atme, während du zählst, tief ein und aus. Wenn du bei null angekommen bist, stell dir vor deinem geistigen Auge, einen kleinen Weg vor. Dieser Weg führt dich in eine herrliche Landschaft und in Mitten dieser Landschaft befindet sich ein wunderschöner tiefblauer See.

Die Sonne scheint kraftvoll vom blauem Himmel herab und spiegelt sich im See wieder. Die Lufttemperatur ist so angenehm warm, dass du beschließt, im See zu baden. Du ziehst deine Kleidung aus und läufst nackt in das köstliche Nass hinein. Das Wasser ist herrlich und angenehm warm. Es fühlt sich wie weiche, samtige Seide auf deiner Haut an. Du schwimmst und machst alles, was dir im Wasser Spaß macht.

Du bemerkst, dass die Sonne auf dem Wasser glitzert, kleine Lichtfunken sprühen auf der Oberfläche und berühren deinen Körper. Du spürst die Kraft dieser Lichtfunken und fühlst, wie alle Zellen deines Körpers von diesem sprühenden Licht erfasst und gefüllt werden. Das Licht ist so mächtig, dass deine Zellen überschäumen und du das Gefühl hast, selbst ein sprühender Lichtfunke zu sein. Du strahlst und leuchtest aus allen Poren. Tausende von kleinen Lichtfunken sprühen oberhalb deines Körpers.

Du genießt diese Energie, diese Kraft und dankst dem Universum für dieses wunderbare Erlebnis. Voller Kraft und Energie schwimmst du zurück zum Ufer und lässt dich von der warmen Sonne im weichen Sand am Ufer trocken. Du bemerkst, dass deine alte Kleidung nicht mehr am Ufer liegt. Es liegt jetzt eine völlig neue Kleidung dort. Du schaust interessiert, was es für eine Kleidung ist und kehrst mit dieser neuen Kleidung zurück in dem Raum, wo du dich gerade befindest. Du spürst dich hier liegen/sitzen und beginnst dich dann langsam wie eine Katze zu recken, und zu strecken. Dann öffnest du behutsam und in deinem Tempo wieder deine Augen und bist im Hier und Jetzt.

Verweile noch einen Moment und spüre nach!

Autorenrechte:

Sylvia Reifegerste

Lange Heide 5

21444 Vierhöfen

<http://www.united-spirit-center.com>

Email: [info@united-spirit-center.com](mailto:info@united-spirit-center.com)



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