

LEBE BEWUSST

Ihr Lieben,
herzlich Willkommen in dieser wunderbaren Runde, hier spricht Saint Germain. Ich freue mich, dass Du beim heutigen Austausch dabei bist. Es ist ein Austausch von Energien, nicht nur Worten. Lass alles los, was Du je über mich gehört hast. Verbinde Dich jetzt mit meiner Energie, indem Du es zulässt, dass ich Dein Herz berühren darf.

Ich lade Dich ein, Dich ganz auf das Fühlen einzulassen. Mache ein paar tiefe Atemzüge. Öffne Dich mit jedem Atemzug etwas mehr, um in dieses Energiefeld einzutauchen. Wie fühlt es sich für Dich an, Dich auf meine Energie einzulassen?

Man nennt mich der Meister der Transformation. Und ich möchte Dir gerne ein paar Hinweise geben, wie Du im Alltag Dir selbst mehr bewusst werden kannst. Mit Bewusstsein hast Du die Fäden Deines Lebens in der Hand, kannst Du das erschaffen und in Dein Leben einladen, was Dir am Herzen liegt. Bewusst werden hat viel mit Deiner Gedankenwelt zu tun. Beobachte jetzt mal Deine Gedanken und fühle was diese mit Dir machen. Um welche Themen, Probleme kreisen sie? Beobachte Deinen Körper, wie geht es ihm? Wie nimmst Du Deine Atmung wahr? Bewusst leben ist in Deinen Augen ein so grosses Vorhaben. Deine Gedanken sind da eher kritisch. Nimm bewusst wahr, was Du im Moment denkst, welche Überzeugungen sich jetzt zeigen. Weißt Du, der Alltag bringt Dich mit vielen Übungsmöglichkeiten in Kontakt, sei dies zum Beispiel beim Einkaufen an der Kasse. Du musst etwas warten und Du wirst dabei ungeduldig. Was hast Du davon, nicht im Moment zu sein? Ist die Kassiererin schneller? Ich glaube nicht. Nur, Du kommst so aus Deiner inneren Balance und verlierst Deine Ruhe und Gelassenheit. Ein guter Weg ist: sei in solchen Momenten achtsam mit Dir und Deinem Umfeld. Atme tief durch und konzentriere Dich für einen Moment nur auf Deinen Atem, sonst auf nichts. Du hast ja Zeit, oder nicht? Fühle hinein und erkenne, weshalb Du so ungeduldig bist. Hier regieren Deine Gefühle und nicht Dein Bewusstsein, Dein Herz. Und nimm auch wahr, wie sich durch diese Achtsamkeit Deine Gedanken verändern und somit auch Dein Wohlbefinden.

Vor allem, sei geduldig und liebevoll mit Dir. Du hattest so lange im Unbewussten gelebt. Sei dankbar, dass Du jetzt die Möglichkeit hast, immer mehr zu erwachen. Jedes Mal, wenn Du bewusst Deine Gedanken wahrnimmst, machst Du einen Schritt aus dem alten Verhalten heraus. Und vergiss Deinen Humor nicht auf diesem Weg. Jedes Schmunzeln über einen Gedanken, der Dich in alte Strukturen zurückführen will, erleichtert es Dir, diese alten Strukturen neu zu ordnen.

Bewusst das eigene Leben in die Hand nehmen, wer will das nicht. Das bedingt, lass Deine Selbstliebe wachsen, sei tolerant mit Dir und erkenne, alles sind Erfahrungen. Ich betone, Du bist so wie Du bist richtig. Unbewusstheit hat nichts mit Falsch sein zu tun. Wie kannst Du etwas anders machen, wenn Du nicht weißt wie? Als Kind konntest Du vieles nicht verstehen, erst mit dem Älterwerden hast Du einen erweiterten Blick erhalten. So ist es auch auf dem Weg zu mehr Bewusstsein im Alltag. Mit jedem Mal, wo Du erkennst: Aha, da steckt eine alte Erfahrung, ein altes Gefühl dahinter, wirst Du etwas weiser, achtsamer, toleranter Dir und Deinem Umfeld

gegenüber.

Lass den Perfektionisten draussen. Es gibt auf diesem Weg kein Richtig oder Falsch. Es gibt nur die Erkenntnis, so geht es mir, wenn ich diese Situation anders anschau.

Ein guter Begleiter auf dem Weg bewusst zu leben ist Dein Herz, Deine Intuition und Deine Lebensfreude. Gehe jeden Tag in Kontakt mit Deiner Lebensfreude. Die Freude gehört zu Dir, ist ein Teil von Dir. Freue Dich an dem, was gerade da ist. Das kann ein Kinderlachen sein, eine Knospe die sich jetzt zeigt, ein Vogel der vor sich hin trällert. Die Freude transformiert die Schwere, die Ernsthaftigkeit. Sie erleichtert Deinen Gedankenfluss und bringt Dich in die Gegenwart, in den jetzigen Moment. Mit jedem Lächeln ziehst Du Deinen ernstesten Gedanken den Boden weg. So zeigen sich neue Lösungen und Dein Alltag gestaltet sich leichter. Mit einem Lächeln auf den Lippen strahlst Du Licht aus. Dieses Licht wirkt in Deiner Umgebung: Es entschärft und transformiert Unbehagen.

Bewusst leben bedeutet nichts einfacher als: ich fühle was jetzt gerade ist und ich stehe dazu. Ich akzeptiere, ja, so ist es. Und so kann sich erst jede Situation neu gestalten.

Gerne begleite ich Dich auf dem Weg zu mehr Bewusstsein in Deinem Alltag. Nimm nochmals die Energie wahr. Atme tief in diese Energie hinein. Fühle Deinen Körper. Jederzeit kannst Du Dich mit diesem Gefühl verbinden. Du kannst dazu als Verstärkung der Erinnerung eine Farbe, einen Geruch oder ein Wort nehmen. Jedes Mal, wenn Du Dich damit verbindest, erleichtert es die Transformation, das Bewusstwerden Deiner Gedanken. Mit dem Bewusstwerden veränderst Du dann Deine Gedanken und Du kommst in einen wundervollen Fluss hinein. Du erkennst: ich muss nicht immer sofort handeln, es können sich neue Lösungen in Ruhe und Entspanntheit entwickeln.

Dich zu begleiten, neben Dir auf Deinem Weg zu gehen macht mir Freude. Rufe mich, wenn Du diese Transformationsenergie benötigst. Sie ist für Dich da.

In grosser Liebe

Saint Germain

Das Channeling wurde von Vanessa Gabor im März 2017 empfangen. Der Text steht zur freien Nutzung zur Verfügung mit Angabe der Herkunft. Änderungen des Textes sind nicht erlaubt.