

Sabine's Herzimpulse



"Ich bin machtvoll!"

Stärkende Tipps & Übungen
zum Thema SELBSTERMÄCHTIGUNG



Erschaffe Dein Leben mit Liebe ♥
<https://www.herzenglueck.at>

Sabine's Herzimpulse



"Ich bin machtvoll!"

Stärkende Tipps & Übungen
zum Thema SELBSTERMÄCHTIGUNG



Erschaffe Dein Leben mit Liebe ♥
<https://www.herzensglueck.at>

<https://www.herzensglueck.at>

Im Folgenden findest Du Tipps & Übungen zur Stärkung Deiner persönlichen Macht (Selbstermächtigung).

„Was hinter Dir liegt und was vor Dir liegt,
sind Kleinigkeiten im Vergleich zu dem,
was IN DIR liegt.“
Ralph Waldo Emerson

Ja, IN DIR liegt eine große Kraft und Macht, ob Du Dir dessen schon bewusst bist oder nicht: Deine unsterbliche Seele, die ein Teil Gottes / der göttlichen Quelle (der Urquelle oder wie immer Du den Schöpfer allen seins bezeichnen magst) ist. Als geistiges Kind der Schöpfung verfügst Du über schöpferische Kräfte, die Du immer benutzt, wenn vielleicht auch zum größten Teil unbewusst: Deine Gedanken, Gefühle, Worte, Handlungen.

Bist Du bereit, Dich selbst immer besser kennenzulernen, Dein Leben in Deine eigenen Hände zu nehmen und Deine wahre Natur herauszufinden?! Dann wirst Du nach-und-nach die limitierenden und Dich klein haltenden Glaubenssätzen erkennen und sie durch neue, ermächtigende ersetzen.

Du bist kein Opfer der Umstände oder ein kleines, ohnmächtiges Menschenkind. Im Gegenteil, Du bist eine unsterbliche, mächtige Seele, ausgestattet mit den geistigen Fähigkeiten des Schöpfers, und machst gerade eine menschliche Erfahrung.

Mit dieser Erkenntnis können Ängste hochkommen, vor allem die Angst vor der eigenen Macht und dem eigenen Licht.

Da Du mit dem freien Willen ausgestattet bist, liegt es natürlich an Dir, ob Du Deine Macht annehmen und Dein Leben selbst und bewusst erschaffen oder Dich leben lassen willst. Es ist Deine Entscheidung.

Selbstermächtigung bedeutet also, herauszufinden, wer Du wirklich bist, was in Dir steckt und JA ZU DIR = zu Deinem einzigartigen Sein zu sagen und Dein Leben bewusst selbst zu erschaffen!

1. Thronbesteigung



DEIN Lebensthron gehört NUR DIR!! Es ist DEIN Leben!
DU bist die Königin über DEIN Reich.

Nimm' Deinen Thron und somit Deine Macht über Dein Reich wieder zur Gänze ein, denn sonst nimmt jemand anderer Deinen Thron in Besitz und herrscht über Dein Leben!

Durch Fragen gelangst Du zur Selbsterkenntnis.

Frage Dich daher:

- Handle ich als Herrscherin meines Lebens oder lasse ich mich beherrschen?
- Wer hat Macht über mich bzw. wem gebe ich Macht über mein Leben?
- Warum lasse ich mich von anderen / jemand Bestimmten (Eltern, Geschwister, Partner, Gesellschaft, usw.) beherrschen?
- Wobei hilft mir das mich kleinmachen? Wovor schützt es mich?
- Wovor verstecke ich mich? Wo bleibe ich unter meinen Fähigkeiten?
- Beherrsche ich andere (weil ich meinen Thron ganz / zum Teil verlassen habe) oder bin ich eine weise Beraterin?

Hole Deine Macht zu DIR zurück und tue, was für DICH gut und stimmig ist - auch wenn es andere vielleicht nicht verstehen – das müssen sie nicht. Wichtig ist, dass Du gut und liebevoll mit DIR selbst umgehst!

Als Feinfühlige neigt frau nur allzu oft dazu, alle anderen über sich selbst zu stellen – auch das Wohl der anderen über das eigene. Damit darf jetzt Schluss sein. Erlaube Dir, Deine Nr 1 zu sein. Denn, wenn es Dir gutgeht, dann kannst Du aus dem Vollen geben und für andere wirklich da sein.

2. Thymusdrüse klopfen

Klopfe sanft Deine Thymusdrüse (Herzbereich; so wie die Affen 😊) und sage Dir diese stärkenden Affirmationen (oder eine davon):

„Ich bin die Kraft Gottes für mich.“

„Ich bin die Herrscherin über mein Leben.“

„Ich nehme meine Macht / meine Größe zum höchsten Wohle aller wieder zur Gänze an.“

3. Düfte

(Atlas)Zeder: vermittelt Kraft, Mut, Klarheit, Stabilität und stärkt das Selbstbewusstsein. Zusammen mit Zitrusölen ergibt es eine erfrischende Wirkung. Affirmation: „Ich ruhe zentriert und stark in mir selbst und handle aus meiner Mitte heraus.“

Zitrone: regt den Geist an, fördert die Konzentrationsfähigkeit, stärkt das Gedächtnis und wirkt belebend sowie aufmunternd. – Achtung: es ist leicht hautreizend und bei Sonneneinstrahlung kann es zu Hautirritationen kommen. Daher besser nicht am Körper anwenden.

Du kannst einen oder beide ätherische Öle in eine Duftlampe geben oder einen Raumspray damit machen:

Duftenden Raumspray selber machen:

Fülle eine leere Sprayflasche zu 1/3 mit kosmetischen Basiswasser (dient zur Haltbarmachung) und zu 2/3 mit Wasser. Fülle die Flasche nicht ganz voll, damit noch Platz für das ätherische Öl bleibt. Gib so viele Tropfen des kostbaren Rosenöls hinein, wie es Dir zusagt. Bsp: 50 ml: 15 - 50 Tropfen

4. Kristalle



Rubin

Der Rubin stärkt die Liebe und hilft Dir, auf dem Weg der Selbsterkenntnis gut mit Dir selbst umzugehen. Seine Botschaft: „Erhebe Dich, handle mit der Absicht, Deine Macht und Gaben zum höchsten Wohle aller einzusetzen und siehe, wie sich die Welt Dir öffnet, wenn Du Dein Licht und Deine Liebe mit ihr teilst.“

Nimm´ einen Rubin in die Hand, verbinde Dich gedanklich mit ihm und bitte ihn, Dir den richtigen Weg zu zeigen (z.B., wie Du Deine Macht wieder zurückholen kannst) und / oder Klarheit über Deine Aufgabe sowie Deine nächsten Schritte zu gewinnen.



Citrin

Der Citrin stärkt Deine Selbstachtung und arbeitet mit Deinem Höheren Selbst, um alte Muster zu heilen und Fülle in Dein Leben zu bringen.

Er hilft Dir bei der Erkenntnis, dass Du Teil der göttlichen Quelle bist, und dass alles im Universum im Über-Fluss vorhanden ist. Des Weiteren kann er Dich dabei unterstützen, Deine Aufmerksamkeit auf das Lichtvolle, Positive und das Glück zu richten. Nimm´ dazu den Citrin in Deine Hand und sage dreimal, „Ich wähle, zu erkennen, dass ich Teil der göttlichen Quelle bin.“ oder „Ich wähle glücklich und erfüllt zu sein.“ Dann stecke ihn ein und trage ihn bei Dir, sodass Du immer daran erinnert wirst.

5. Erzengel Uriel

Uriel bedeutet "Das Licht und das Feuer Gottes". Er ist der Hüter des roten Strahles des Friedens und der Aufrichtigkeit und sehr mit der Erde verbunden. Mit seinem Licht unterstützt er Dich, das Licht in Dir zu finden. Wenn es Dir an Mut oder Tatkraft fehlt, stärkt er Dich mit seiner rubinroten Energie, sodass Du wieder an Lebensfreude und Energie gewinnst. Auch kann er Dein Vertrauen und Deinen Glauben stärken. So gewinnst Du allmählich wieder an persönlicher Macht und bekommst Impulse, um zu handeln.

Erzengel Uriel strahlt auch das goldene Licht der Weisheit aus, mit dem Du Dich verbinden kannst, wenn Du es benötigst.

Um Dich mit einem Engel zu verbinden, bedarf es grundsätzlich keiner besonderen Rituale. Natürlich kannst Du ein besonderes Ritual daraus machen, um die Energie in Dir und im Raum noch zu erhöhen, indem Du beispielsweise eine Kerze oder ein Räucherstäbchen anzündest, ruhige Musik auflegst, usw.

Was zählt, ist Deine liebevolle Intention, Dich mit einem Engel zu verbinden und Dein liebendes, offenes Herz, über das Du mit ihm kommunizierst. Du kannst mit ihm reden, wie mit einem Freund, ihm Deine Sorgen und Ängste erzählen, übergeben, ihm Dein Anliegen sagen und ihm dann für seine Hilfe danken.

Bildquelle: Pixabay

Was ich liebe zu tun:

Ich liebe es, Herzensfrauen, die viel fühlen, darin zu unterstützen

- ♥ sich ihrer inneren Kräfte (wie z.B. ihre Superfühlkraft, die Kraft ihres Herzens) bewusst zu werden,
- ♥ diese zu ihrem höchsten Wohle zu nutzen (z.B. um ihr Wohlbefinden zu stärken) und
- ♥ ihre Träume zu verwirklichen.

Du willst Dir einen Termin ausmachen?
Dann schreib mir:

E-Mail: sabine.rc.potetz@aon.at

Website: <https://www.herzensglueck.at>

Ich freue mich auf Dich!



Haftungsausschluss:

Die Arbeit mit diesem eBook ersetzt keine Behandlung beim Arzt, ausgebildeten Psychotherapeuten oder Psychologen. Die Leserin bzw. der Leser übernimmt die eigene Verantwortung bei der Umsetzung der Tipps und Anwendung von ätherischen Ölen. Es wird keine Haftung übernommen.

Hinweis:

Als *Human-Energetikerin* arbeite ich mit Dir auf energetischer Ebene, auf Informationsebene (= geistige Ebene der Gedanken und Gefühle) und im Bereich der Meridiane, Chakren und Aura. Blockaden werden auf energetischer Ebene gelöst, wodurch Deine Energie in Fluss kommt und Dein körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden sowie Wohlfühlen gesteigert wird.

Energetische Maßnahmen stellen keine Heilbehandlung dar.

Sie sind kein Ersatz für ärztliche Diagnosen / Behandlungen durch ausgebildeten Psychotherapeuten oder Psychologen.

Sämtliche Aussagen und Ratschläge sind keine Diagnosen, sondern stellen reine energetische Zustandsbeschreibungen dar.