

Ute Freyaldenhoven

COACHE DICH
SELBST

... mit deinem inneren Licht



WINDSOR VERLAG

www.windsor-verlag.com

© 2017 Ute Freyaldenhoven
Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Verlag: Windsor Verlag, Hamburg
ISBN: 978-1-627846-05-9

Umschlaggestaltung: Julia Evseeva
Titelbild: © Syda Productions - Fotolia.com
Korrektorat: Windsor Verlag
Layout: Julia Evseeva
Illustrationen: © styleuneeed - Fotolia.com
Foto: Melanie Fredel

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Dieses Buch enthält meine Sichtweisen. Ich möchte dich mit diesem Buch nicht belehren. Es dient rein deinem inneren Wachstum.

INHALTSVERZEICHNIS

Begrüßung	7
Ist dir bewusst	8
Oft gestellte Fragen	9
TOOL 1: Atem	14
TOOL 2: Chakren	17
- Bija-Mantra,	
- Farben,	
- Heilsteine,	
- Natur,	
- ätherische Öle.	
TOOL 3: Krafftiere	28
TOOL 4: Gesang	31
TOOL 5: Informiertes Wasser	32
TOOL 6: Gebete	34
TOOL 7: Mantras	36
TOOL 8: Nahrung	39
TOOL 9: Naturzeremonien	40
TOOL 10: Lichtessenzen	43
Buchempfehlungen	44
Warum dieses Buch?	45
Über mich	46
Tipps für den Alltag	47

Begrüßung

Hallo,

ich freue mich, dass du mein Buch gewählt hast.

Du möchtest lernen, dich selbst zu coachen, weil du erkannt hast, dass sich dein Leben nur positiv verändern kann, wenn du in dir eine Veränderung herbeiführst. Das ist eine wundervolle Erkenntnis! Es ist das Gesetz der Entsprechung, eines der universellen Gesetze, doch dazu später mehr ...

In diesem Buch erkläre ich dir, wie du für dich arbeiten kannst, um deine Wünsche und Ziele zu erreichen. Wenn du wirklich eine Veränderung in deinem Leben möchtest, musst du auch wirklich bereit sein, Veränderungen zuzulassen. Was meine ich damit? Es wird sich nichts ändern, wenn du nur dieses Buch liest. Du musst bereit sein, deine Alltagsstruktur zu ändern. Dies bedeutet, dass du dich aus deiner Komfortzone hinausbewegen musst. Bist du dazu bereit? Dann freue ich mich für dich!

Ich wünsche dir nun viel Freude beim Lesen, viele Aha-Momente und viele Impulse, die dich ermutigen, immer weiter an dir zu arbeiten.

Herzliche Grüße,

Ute

Ist dir bewusst

- ... dass du dein Leben mit einer positiven inneren Haltung verändern kannst?
- ... dass du mehr unbewusste als bewusste Gedanken hast, die dein Leben steuern?
- ... dass alle Gedanken deinen Energiemustern entspringen?
- ... dass dein Geist lenkt und dein Körper ausführt?
- ... dass deine Gedankenwelt gekoppelt ist an deine Welt der Emotionen?
- ... dass niemand dich heilen kann, außer du dich selbst?

In diesem Buch findest du die Tools

- ... mit denen du deine innere Haltung lernst, zu verändern.
- ... mit denen du deine unbewussten Gedanken lernst, zu entdecken.
- ... mit denen du deine Gedanken lernst, zu steuern.
- ... mit denen du lernst, dich immer mehr deinem Licht zuzuwenden.

Häufig gestellte Fragen:

Was ist unser größter Wunsch?

Das ist ganz einfach zu beantworten. Jeder möchte geliebt werden und Liebe geben. Wir fühlen uns gut, wenn wir unsere Liebe zeigen können. Diese Liebe ist sehr vielschichtig.

Es kann ...

- die körperliche und geistige Liebe zum Partner sein,
- die Liebe zu unseren Kindern sein,
- die Liebe zu unseren Eltern sein,
- die Liebe zu unserer besten Freundin/bestem Freund sein,
- die Liebe zu unseren Nachbarn sein,
- die Liebe zur Natur sein,
- die Liebe zur Musik sein,
- die Liebe zu einem Land sein usw.

Natürlich drückt sich die Liebe zur Musik anders aus als die Liebe zu unseren Kindern. Dennoch ist es eine Form der Liebe. Liebe beinhaltet Hingabe, Mitgefühl, Zuwendung, Toleranz, Achtsamkeit, Respekt.

Hier ein Beispiel: Ist unser Kind erkrankt, geben wir ihm/ihr unsere Zuwendung ohne Wenn und Aber. Dies ist für uns ganz **SELBST**verständlich. Diese Liebe ist an keine Erwartung geknüpft. Warum? Weil unser wahres **SELBST** Liebe ist. Wenn wir Liebe geben, fühlen wir uns gut und kraftvoll, denn es entspricht unserer wahren Natur.

Warum fällt es uns oft schwer, diese Liebe zu zeigen?

Wir (er)leben unser Leben so, wie wir es vorgelebt bekommen haben. Als Kind nehmen wir alle Energiemuster (Verhaltensmuster, Erziehungsmuster, Glaubensmuster etc.) an, ohne diese zu hinterfragen. Wir erfahren die Ego-Liebe (sie ist immer an Erwartungen geknüpft) und leben diese.

Da unser System alles Erlebte (Schönes und Unschönes) speichert, hindern uns viele Energiemuster daran, wahre Liebe zu zeigen.

Kann das innere Licht verloren gehen?

Nein, es kann nicht verloren gehen, da es unsere Essenz ist. Es kann jedoch stark blockiert sein. Zum Beispiel: Menschen, die aufgrund ihrer Energiemuster glauben, dass sie ihre Zufriedenheit in der Erfüllung materieller Dinge finden, haben den Zugang zu ihrem Licht blockiert. Schau diesen Menschen in die Augen und du wirst eine Leere sehen und eine tiefe Traurigkeit wahrnehmen. Diese Menschen wünschen sich die innere Zufriedenheit, können diese jedoch nicht finden.

Stimmt es, dass Gedanken so kraftvoll sind?

Ja, mit unseren Gedanken kreieren wir unser Leben. Da wir jedoch mehr unbewusste als bewusste Gedanken haben, wissen wir oft nicht, was wir uns so ins Leben kreieren.

Manche Gedanken verwirklichen sich umgehend, manche brauchen Monate oder auch Jahre. Dies liegt u. a. an der Intensität des Gedanken und an dem Gesetz der Resonanz.

Was sind universelle Gesetze?

Die universellen Gesetze sind die „Spielregeln des Lebens“. Ob du sie beachtest oder nicht, sie wirken. Daher meine Empfehlung: Integriere diese Gesetze in dein Leben, und dein System entspannt sich.

Wie heißen diese Gesetze?

Das Gesetz der Polarität

Das bedeutet, dass es immer zwei Seiten einer Medaille gibt, z. B. Hass und Liebe, Vertrauen und Angst, männlich und weiblich, heiß und kalt usw. Du musst beide Seiten annehmen, erst dann kommst du in deine innere Kraft.

Das Gesetz der Anziehung

Das bedeutet, dass du das in deinem Leben anziehst, was du als Resonanz in dir trägst. Auch hier heißt es, zu lernen, das anzunehmen, was dir begegnet. Denn die Resonanz wird dir nicht immer gefallen.

Das Gesetz der Entsprechung

Das heißt, was du im Außen erlebst, ist dein innerer Spiegel, wie du denkst und fühlst. Ebenso gilt auch, was du in deinem Innen veränderst, zeigt sich im Außen.

Das Gesetz des Geistes

Alles ist Geist. Das heißt, alles in deinem Leben ist aus dem Geist entstanden. Es entspringt deiner Schöpfung. Daher herrscht der Geist über die Materie.

Das Gesetz von Ursache und Wirkung

Das heißt, dass was du denkst, was du sagst und was du tust, wird in dem Maße wieder zu dir zurückkehren, wie du es ausgesandt hast.

Das Gesetz des Rhythmus

Das heißt, dass alles einem bestimmten Rhythmus folgt, wie z. B. Ebbe-Flut, Tag-Nacht, Jahreszeiten, Geburt-Tod, Sonnenaufgang-Sonnenuntergang usw. Dein Leben folgt auch einem bestimmten Rhythmus. Es gibt Höhen und Tiefen, alles hat seine Daseinsberechtigung. Erkenne jedoch, dass du bereits mit dem Annehmen eines „Tiefs“ den Impuls gegeben hast, es wieder zu verlassen.

Diese Gesetze sind nicht getrennt voneinander zu sehen, sie entsprechen der Einheit.

Was ist ein Mantra?

Das Wort Mantra kommt aus dem Sanskrit (alte indische Sprache). Es setzt sich aus „man – Geist“ und „tra – frei“ zusammen. Somit bedeutet das Mantra, dass es deinen Geist befreit.

Wie wende ich ein Mantra an?

Ein Mantra kannst du laut oder gedanklich rezitieren oder singen. Auch durch nur Anhören eines Mantras findet seine Kraft den Weg zu dir.

Was ist ein Chakra?

Das Wort Chakra kommt aus dem Sanskrit (alte indische Sprache) und bedeutet übersetzt Rad, da es sich dreht wie ein Rad. Das Chakra ist ein Energiezentrum, da es die Verbindung zwischen deinem feinstofflichen und grobstofflichen Körper ist.

Was ist ein Gebet?

Das Wort „Gebet“ beinhaltet sowohl geben als auch bitten. Wenn du betest, bittest du eine höhere Instanz (Gott, Universum) um

Hilfe, gleichzeitig gibst du diese Bitte an die höhere Instanz ab. Dieses Vertrauen in eine höhere Macht setzt eine enorme spirituelle Kraft frei.

Was sind Krafttiere?

Krafttiere sind geistige Wesen. Sie zeigen uns, was wir in unserem Leben integrieren sollen, um mehr in unsere Ganzheit zu kommen bzw. um unser Licht mehr zu entfalten.

Was sind Naturzeremonien?

Bei einer Naturzeremonie werden die Kräfte angerufen, die uns bei unserer Ausdehnung des Lichtes unterstützen, z. B. die Kräfte von Mutter Erde. Bei einer Naturzeremonie sind wir ganz in der Gegenwart. Dadurch ist diese Arbeit sehr wirkungsvoll.