

Herzen dazu einladen, sie am eigenen Leibe zu überprüfen, bevor du sie ablehnst. Diese Zusammenfassung sollte dir helfen, dein Leben zu verbessern.

Wie in meinen anderen Büchern will ich dich als Leser weiterhin duzen. Wenn dies das erste meiner Bücher ist, das du liest, so bist du wahrscheinlich noch nicht mit den Grundzügen vertraut, die in *Höre auf deinen Körper, deinen besten Freund* stehen. Vielleicht überraschen dich deshalb bestimmte Dinge. Ich mache z.B. einen Unterschied zwischen Gefühl und Emotion, Intelligenz und Verstand, beherrschen und kontrollieren. All dies wird in meinen anderen Büchern und auch in meinen Seminaren erklärt.

Alles, was ich schreibe, gilt für Männer ebenso wie für Frauen. Ist das nicht der Fall, so erwähne ich dies eigens. Auch will ich nicht vor dem Wort „Gott“ zurückschrecken. Spreche

ich von Gott, so beziehe ich mich auf dein Über-Ich, deine Uressenz, dieses Ich, das deine wirklichen Bedürfnisse nach einem Leben in Liebe, Glück, Harmonie, Frieden, Freude und Wohlstand kennt.

Ich wünsche dir ebensoviel Spaß bei den folgenden Kapiteln wie ich ihn habe, diese Entdeckungen mit meinen Mitmenschen zu teilen.

In Liebe

Lisi Bourbeau

1. Kapitel

Die Entstehung unserer Seelenwunden und Masken

Wird ein Kind geboren, so weiß es in seinem tiefsten Inneren, dass es auf diese Welt gekommen ist, um sein Wesen durch die verschiedensten Erfahrungen zu bilden. Seine Seele hat die Familie und das Umfeld, in die

sie geboren wurde, ganz bewusst und mit einem bestimmten Ziel gewählt. Wir haben alle dasselbe Lebensziel: so lange Erfahrungen zu machen, bis wir sie wirklich akzeptieren und gelernt haben, uns selbst zu lieben.

Solange wir Dinge nicht akzeptieren und sie Urteile, Schuldgefühle, Angst, Bedauern oder andere Formen der Ablehnung in uns hervorrufen, begeben wir uns ständig in Situationen und Beziehungen, die uns dasselbe Schema von neuem erleben lassen. So machen viele dieselbe Erfahrung nicht nur mehrmals in einem Leben, sondern in mehreren Wiedergeburten, bevor sie sie völlig akzeptieren können.

Akzeptieren bedeutet nun jedoch keineswegs, dass wir diese Erfahrung deshalb schätzen oder mit ihr einverstanden sein müssen. Es geht vielmehr darum, dass wir uns selbst das Recht zugestehen, Versuche zu

machen und durch unser Leben zu lernen. Wir müssen vor allem erkennen, was gut für uns ist und was nicht. Das ist nur möglich, wenn wir uns der Folgen unserer Erfahrungen bewusst sind. All unsere Entscheidungen, alles, was wir tun oder nicht tun, sagen oder nicht sagen, ja sogar alles, was wir denken und fühlen, zieht Folgen nach sich.

Der Mensch will immer intelligenter leben. Merkt er, dass etwas negative Konsequenzen nach sich zieht, sollte er nicht sich oder anderen Vorwürfe dafür machen, sondern lernen zu akzeptieren, dass er selbst diesen Weg gewählt hat. Auch wenn dies nur unbewusst geschehen sein mag, wird er sich später daran erinnern, dass es widersinnig ist, diesen Weg noch einmal zu gehen. So akzeptieren wir Erfahrungen. Vergiss aber nicht, dass es nicht genügt, sich zu sagen: „Nein, das möchte ich nicht noch einmal