



**Schreibe deine Muss- und Sollte-Sätze auf und frage dich**, wie Byron Katie das in »The Work« vorgeschlagen hat, bei jedem Satz: »Wie reagiere ich, wenn ich diesen Gedanken jetzt denke?«  
Achte zunächst 1 Minute auf deinen Körper und seine Empfindungen. Du wirst erstaunt sein, wie er auf einen solchen Gedanken reagiert, wie es in dir eng, schwer und hart wird oder sich andere unangenehme Reaktionen zeigen. Und jetzt fühle die Emotion, die hinter dieser Körperempfindung auftaucht, etwa Angst, Trauer, Ohnmacht, Wut.

---

Dein feinstofflicher Körper mit dem Herzen im Zentrum kennt die Wahrheit. Zieht dein Körper sich zusammen und wird eng, schwer, angespannt, heißt das: Dieser Gedanke entspricht nicht der Wahrheit

deines Herzens. Dehnt sich dein Körper aus, wird er leichter, kannst du besser durchatmen, dann sagt dein Herz: Genau, dieser Gedanke entspricht meiner Wahrheit. Lebe ihn!



Wandle jedes »ich muss« und »ich sollte« um in ein »ich darf, ich will, ich habe **LUST** zu ...« und prüfe mit dieser Übung, wie dein Körper und dein Herz hierauf reagieren.



Entscheide dich für ein Leben jenseits von Müssen und Sollen: **»Ich darf, ich kann und ich will das leben, was mein Herz zum Singen bringt.«**



# *Was stützt dich von innen, wenn die äußeren Sicherheiten wegbrechen?*

Wer bist du und was bleibt dir, wenn du im Außen etwas verlierst, beispielsweise deinen Partner, deinen Arbeitsplatz, dein Haus, dein Geld, deine Gesundheit? Und wie reagierst du darauf?

Wir klammern uns an das Äußere und haben vergessen, dass wir von Natur aus ein spirituelles Wesen sind. Wenn du aus deinem Körper gehst, kannst du nichts mitnehmen außer das, was du erfahren und gelebt hast: deine Erfahrungen, die sich im Laufe deines Lebens in der Seele eingeschrieben haben.



Öffne dich dem Gedanken, dass das, was du wirklich bist, unsterblich ist.

Dann verlierst du die Angst vor dem Sterben. Sorge vor allem für das »Königreich im Inneren«, für dein **SELBST-BEWUSSTSEIN**. Deine wahre Natur ist Licht und Liebe. Du bist durch und durch göttlich, unversehrt, heilig und ewig lebend. Sage dir und dem Leben:

*»Ich bin bereit, mich zu erinnern, wer ich wirklich bin, und in meine wahre Größe zu gehen. Ich will mein ganzes Liebespotenzial entfalten.«*