

# *Spiritualität oder das Vertrauen ins Leben*



## *Herzlich Willkommen zu Phase 6*

Nun ist sie da, die letzte Phase des Programms. Du hast alles gelernt, was du brauchst, um Selbstsicher und voller Vertrauen durchs Leben zu gehen. Du hast gelernt, wie du reagieren kannst, wenn das Leben stürmisch wird und dich die Unsicherheit packt. Du bist darauf vorbereitet, gut zu reagieren und dich zu schützen, indem du deine Grenze bewusst ziehst, so wie du sie brauchst. Jetzt ist es an der Zeit, die neu gewonnene Sicherheit zu intensivieren und zu leben. Dazu wirst du in der letzten Phase erkennen, welche Art von Spiritualität für dich die richtige ist, um dein Vertrauen ins Leben und den Lebensfluss zu stärken.

Du wirst die Möglichkeiten erkennen, die sich ergeben, wenn Sicherheit dein Leben antreibt.

## *Spiritualität - kann ich eine Verbindung zu etwas Höherem aufbauen*

Wie fühlst du dich, wenn du an Spiritualität denkst? Glaubst du an eine höhere Macht, ans Schicksal oder an etwas das dich führt und leitet? Hast du dich damit überhaupt schon befasst?

Wenn du jetzt denkst, dass das nichts für dich ist, dann bitte ich dich nur, dich ein wenig darauf einzulassen. Ich werde dir nicht sagen ( was mir auch nicht zustehen würde ) wie du deine Spiritualität zu leben hast. Das einzige was mir wichtig ist, ist das du verstehst, dass es dir viel Halt geben kann. Es wird dir leichter fallen, Vertrauen ins Leben und den Lebensfluss zu fassen. Es kann dir helfen, in schwierigen Situation deine Sicherheit und dein Vertrauen zu stärken.



Es bedeutet nicht, dass dies Gott sein muss, genauso kann es sein, dass die Natur, das Universum oder eine andere Energie, dir Sicherheit schenkt und du dazu eine Verbindung aufnehmen kannst. Vielleicht glaubst du einfach an einen Plan für dein Leben, einen Weg der für dich vorbestimmt ist und der dich stets daran erinnert, dass du nicht alleine bist. Sei dir auch dann bewusst, dass es immer in deiner Macht steht, wie du dein Leben führen möchtest und welchen Weg du einschlägst.

Nimm dir jetzt einige Minuten Zeit, denk darüber nach, was dieses Thema in dir auslöst, wie du dich damit fühlst und schreibe es in dein Notizheft.

*Das Leben gibt dir immer nur so viel, wie du tragen kannst*

Manchmal treten plötzlich vermehrt Probleme auf und oftmals auch noch alle auf einmal. In diesen Momenten ist es absolut normal, dass es dir schwerfällt, einen Sinn dahinter zu erkennen, geschweige denn verstehen zu wollen weshalb dir das passiert.

Doch weißt du was dann besonders gut tut, das Vertrauen darauf, dass dir das Leben nie zu viel zumutet.

Wenn du viel zu tragen hast oder in der Vergangenheit hattest, zeigt das nur wie stark du bist.

*Das Leben mutet dir nur so viel zu, wie du fähig bist zu tragen.*

*Halte kurz inne und lies den Satz noch einmal.*

*Das Leben mutet dir nur so viel zu, wie du fähig bist zu tragen.*

Ist das nicht ein gutes Gefühl? Daran glaube ich persönlich ganz fest. Jeder Mensch entscheidet natürlich für sich, ob er dies annehmen kann. Doch ich glaube daran, dass wir viel stärker sind, als wir denken. Der Mensch hat eine unglaubliche Kraft und Stärke in sich, wenn es darauf ankommt.



Und etwas möchte ich dir dazu noch mitgeben. Ich bin überzeugt davon, dass alles, was du erlebst oder erlebt hast, dich auf deinen Weg und deine Bestimmung vorbereitet. Ich glaube daran, dass unsere Seele einen bestimmten Weg gehen muss, um zu wachsen und sich auszudehnen. Wir sind da, um Erfahrungen zu sammeln, über uns hinauszuwachsen, unsere Grenzen immer wieder zu erweitern und uns zur besten Version unserer Selbst zu entwickeln.

Alles und sei es noch so schmerzhaft, ergibt dann einen Sinn, wenn du erkennst, für was es gut war. Bis das soweit ist, können Monate oder Jahre vergehen. Es kann sein, dass du bereits jetzt an dem Punkt bist oder du steckst noch mittendrin, doch irgendwann wirst du es verstehen. Glaub mir, dieses Wissen und Verständnis für deine Situation und deine Probleme gibt dir Kraft. Lass diese guten Gedanken zu, selbst wenn du gerade in einer schwierigen Situation steckst und lies sie wieder durch, falls du in solche Situationen kommst.

Von Herzen wünsche ich dir, Vertrauen ins Leben und in deinen Lebensweg.

## *Gelassenheit*

Es ist möglich, dass das für dich kein einfaches Kapitel war, doch ich hoffe, dass es dir Kraft geschenkt hat und dich stärkt. Schmerzen und schwierige Situationen auszuhalten benötigt genug Kraft und Geduld. Da ist es gut zu wissen, dass alles irgendwann doch einen Sinn ergeben wird.

Ich habe dir alles gezeigt, was du benötigst um Selbstsicher zu sein und dem Leben gelassener gegenüber treten zu können. Den Kampf aufzugeben und Tag für Tag dem Leben mit Vertrauen gegenüberzutreten macht es so viel einfacher. Ich spreche aus Erfahrung. Du wirst ruhiger werden, denn mit Anstrengung kannst du es nicht lösen. Die Probleme werden sich nur verstärken, wenn du krampfhaft versuchst sie loszuwerden. Deshalb so gut es für dich geht, dies wird jeden Tag verschieden sein, übe dich in Gelassenheit. Und nimm dir vor allem an schwierigen Tagen genug Zeit für dich.



Gehe spazieren und ordne deine Gedanken neu. Tobe dich kreativ aus oder mach etwas, das dir besonders viel Freude bereitet. Belohne dich auch immer wieder mit Kleinigkeiten. Dies muss nichts kosten oder nur wenig, doch es wird dir helfen deinen Weg weiterzugehen.

Vergiss nicht, deine Grenzen mit Bedacht zu wählen und zu setzen. So wirst du genug Kraft für den Tag bekommen und du hast alles in der Hand um dir selbst zu helfen und dich zu stärken. Im Wort Gelassenheit steckt das Wort lassen. Lass los, was dich nicht weiterbringt. Hab Geduld und Vertrauen in dich.

### *Wie geht es weiter*

Wenn du es noch nicht bemerkt hast, dein neu gewonnenes Selbstvertrauen und die Sicherheit werden dein Leben in allen Bereichen transformieren. Nicht nur bei deinen Beziehungen oder am Arbeitsplatz. Mit allem was ich dir an die Hand gegeben habe, konntest du die Unsicherheit soweit überwinden, dass sie nicht mehr störend ist.

Übrigens manchmal etwas Unsicherheit zu verspüren, ist völlig normal und auch gut, sie kann uns auch davor beschützen, gewisse Dinge nicht zu tun.

Wie geht es dir damit? Spürst du das gute Gefühl, dass du die gute Entscheidung getroffen hast und in dich und dein Leben investiert hast? Ist es nicht toll zu wissen, dass du nun selbst, wenn du niemanden bei dir hast, dem Leben gelassen und ruhig begegnen kannst?



## *Das Leben deiner Träume*

Ich möchte nun von dir, dass du es dir bequem machst, entspanne dich, atme gut durch und nimm dir genug Zeit für diese Aufgabe. Wenn du magst, zünde dir eine schöne Kerze an oder bereite dir eine leckere Tasse Tee zu.

Stelle dir einmal vor, du siehst dich selbst in 2 – 3 Jahren, du hast stetig an deinem Selbstvertrauen gearbeitet und bist so manches Mal über dich hinausgewachsen. Fühle dich richtig in dein zukünftiges «Ich» hinein und schaue ganz unvoreingenommen, was du hören, fühlen, sehen und wahrnehmen kannst.

Wo lebst du? Wie sieht der Ort aus? Wie siehst du aus und welche Menschen sind um dich herum? Kannst du etwas hören oder riechen? Sind Tiere dort? Wie fühlst du dich? Was hast du alles in der Zwischenzeit erreicht? Welche Träume konntest du dir bereits erfüllen? Welche Wünsche wirst du dir noch erfüllen, die vorher nicht möglich waren?

Geh in jedes Detail, überlege dir sehr gut was möglich sein wird und was du umsetzen möchtest. Mache nicht einfach weiter wie vorher, fokussiere dich auf die neuen Möglichkeiten und je genauer du dir diese ausmalst, desto eher erreichst du sie.

Wenn du magst, dann male dir ein schönes Bild von deiner Zukunft, schreib eine Geschichte oder schneide dir Bilder aus und mache eine schöne Collage. Am besten hängst du dir dann das Bild an deine Türe oder wo auch immer, du es oft am Tag siehst. Somit erinnerst du dich immer wieder daran, was du dir vorgenommen hast und dass es sich lohnt weiterzugehen. Denke immer daran, es ist wichtig, die Aufgaben jetzt zu machen, denn was du verschiebst, wird zu 90% nicht mehr gemacht und das wäre schade, um diese schöne Aufgabe.



*Bitte mache jetzt Folgendes:*

*Belohne dich!!*

*Dies meine ich absolut ernst, du hast so viel an dir gearbeitet, hast dich weiterentwickelt und bist viele Schritte gegangen. Nun ist es an der Zeit, dir etwas Schönes zu gönnen.*

*Wir sind nun am Ende des Premiumprogramms und ich freue mich, dass ich dich in ein Leben voller Selbstvertrauen und Sicherheit begleiten durfte. Ich wünsche mir, dass du das Maximum aus diesem Programm für dich herausholen und umsetzen konntest.*

*Wir sehen uns noch einmal für das Abschlussgespräch, notiere dir alle Fragen die noch offen sind oder Themen die du noch nicht klären konntest.*



WWW.MELANIEMARTI.CH

Psychologische Beratung Melanie Marti

©2017