Mehr
leben,
mehr
lieben,
mehr
lachen
Alexandra Molina
Schirner
Verlag

Alexandra Molina

Mehr leben, mehr lieben, mehr lachen

Schirner Verlag

Wir verzichten auf das Einschweißen unserer Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN 978-3-8434-1445-6

Alexandra Molina:
Mehr leben, mehr lieben,
mehr lachen
© 2020 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung von # 157847291
(© lightwavemedia),
www.shutterstock.com
Layout: Simone Fleck, Schirner
Lektorat: Sandra Woite, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH,
Germany

www.schirner.com

1. Auflage September 2020

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Ich denke – sagt der Verstand.
Ich fühle – sagt das Herz.
Ich will – sagt das Ego.
Ich bin – erwidert die Seele.

Vorwort

Oft lassen wir uns von dem, was um uns herum geschieht, verunsichern.
Oft nehmen wir etwas an, was uns eigentlich nicht entspricht.
Oft suchen wir im Außen nach Antworten, finden sie dort aber nicht.

Vielleicht suchst du nach mehr Sinn in deinem Leben.
Vielleicht vermisst du etwas oder spürst eine tiefe Sehnsucht in dir.
Vielleicht wünschst du dir mehr Wertschätzung, Liebe, Mitgefühl und Verständnis und möchtest endlich ankommen.
Vielleicht möchtest du erkennen, verstehen und bewusster leben oder einfach verstanden werden und mit allem verbunden sein.

Dann liegt dieses Buch nicht zufällig in deinen Händen. Vielmehr will es dich auf genau diesem Weg begleiten und dich unterstützen. Auf dem Weg zur Liebe, auf dem Weg zu dir selbst.
Es beinhaltet eine Sammlung von Texten, Impulsen, Gedichten und Übungen, die dein Herz berühren und zu deiner Seele sprechen. Ich möchte dich mit ihnen erinnern. Daran, dass du so viel mehr bist, als du denkst, fühlst oder siehst. Daran, dass in dir wertvolle Schätze zu finden sind, die nur darauf warten, endlich entdeckt und gelebt zu werden.

Das Buch ist so aufgebaut, dass du es nicht unbedingt in der Reihenfolge von vorn nach hinten lesen musst. Du kannst es auch ganz intuitiv gebrauchen. Wenn dich zum Beispiel gerade ein bestimmtes Thema beschäftigt oder dich etwas bedrückt, vertraue deinem Bauchgefühl, und öffne das Buch auf irgendeiner Seite. Vielleicht gibt dir der Text an dieser Stelle einen Impuls, den du in diesem Moment benötigst.
In jedem Fall sind die Texte so geschrieben, dass sie dich auf einer tieferen Ebene ansprechen und zur Selbstreflexion anregen. Wenn du diesen Prozess vertiefen möchtest, nimm dir ein Notizbuch zur Hand, und schreibe deine Gedanken darin auf. Schreiben befreit und macht oft vieles klarer.

Ich würde mich freuen, wenn dich dieses Buch berührt und dazu inspiriert, deinen einzigartigen Weg zu gehen. Es soll dich dabei unterstützen, die Wahrheit in dir zu finden, tiefer zu schauen, und dir in allen Lebenssituationen Leichtigkeit schenken. Es soll dich ermutigen, an dich zu glauben und deiner Intuition zu vertrauen. Und es soll dir zeigen, wie wertvoll du bist. Denn in dir steckt so viel, mit dem du diese Welt verschönern kannst.

Viel Liebe für dich,
deine Alexandra

In dir wohnt dein Glück

Tausend Worte können nicht beschreiben,
was alles in dir ist.
Tausend Geschichten können nicht erzählen,
wer du wirklich bist.
Tausend Fragen können das, was dich ausmacht,
nicht ergründen.
Tausend Wege führen dich nicht zu DEINEM Weg.

Es gibt nur eine Möglichkeit, dich zu erkennen und
dir deiner selbst bewusst zu werden.
Es gibt nur eine Möglichkeit,
deinen eigenen Weg zu gehen.
Diese Möglichkeit wirst du in dir finden.
Dafür musst du durch deine Ängste und Zweifel gehen.

Lasse alles los, woran du glaubst.
Lasse alles los, was dir erzählt wurde.
Lasse alles los, was du denkst, was du sein sollst.
Lasse alles los, wovon du denkst,
dass es das Leben ausmacht.
Und lasse dich fallen, in dich selbst hinein.

Lasse dich fallen, durch die Leere.
Lasse dich fallen, durch das Nichts.
Lasse dich fallen, durch alle Identifikationen,
in dein wahres Ich.

Denn dort wirst du dich finden.
Dort bist du nicht allein.
In dir wohnt das ganze Universum.
In dir bist du daheim.
In dir wohnt eine tiefe Kraft.
In dir wohnt das Herz der Liebe.
In dir wohnt das, was dich wirklich glücklich macht.

Du bist nicht deine Gedanken

Höre auf, Momente zu zerdenken

Stopp. Halte an. Hier. Jetzt. In diesem Moment.
Halte an, komme heraus aus deinem Kopf.
Weg von den nie endenden Gedanken.
Den Gedanken an: »Ich sollte, ich könnte, ich muss.«
Halte an, und fühle.
Spüre wieder mehr.

Wann sind wir so verkopft geworden? Wann haben wir angefangen, zu glauben, dass alle Gedanken zu Ende gedacht werden müssen? Dass es wichtig ist, sie immer weiterzudenken –

und somit Situationen zu zerdenken? Wann haben wir angefangen, zu glauben, dass wir mit dem Verstand alle Lösungen finden würden? Angefangen, zu grübeln? Uns zu sorgen? An unserer Intuition zu zweifeln?
Als wir geboren wurden, waren wir vollkommen verbunden. Mit uns. Mit der Welt. Mit dem Universum. Doch irgendwann kam der Zeitpunkt, an dem wir angefangen haben, zu denken, wir könnten unserem Verstand mehr vertrauen als unserer Intuition. Wir könnten uns alles überlegen. Könnten mit unserem Verstand alles lösen. Und jeder unserer Gedanken sei es wert, weitergedacht zu werden.
Aber weißt du was: Das stimmt nicht. Denn wenn wir nicht aufhören, immer weiterzudenken, entfernen wir uns immer mehr von unserem ursprünglichen inneren Wissen. Von der Weisheit in uns. Lasse uns gemeinsam anhalten und die Gewohnheit des »Immer-weiter-Denkens« durchbrechen.

Halte an, und fühle in dein Herz.

Spüre.
Nimm wahr.
Ohne zu bewerten.
Ohne zu wissen.
Ohne Ziel.
Einfach nur wahrnehmen.
Einfach sein, im Hier und Jetzt.

Nimm den Energiefluss in deinem Körper wahr.
Deinen Atem.
Deinen Herzschlag.
Nimm dich wahr.
Alles ist gut.
Alles ist hier.
In dir.

Du bist Grund genug

Suchst du noch nach guten Gründen für die Veränderung, die du dir wünschst?
Suchst du nach Gründen, endlich Ja zu dir selbst zu sagen und dein Leben in vollen Zügen zu genießen?
Suchst du noch nach Gründen, dich von dem zu befreien, was dich kleinhält und dich beengt?
Suchst du noch nach Gründen, ganz du selbst sein zu können?

Welchen besseren Grund könnte es geben als dich selbst?
Was kann es für einen besseren Grund geben, um dein Leben endlich so zu leben, wie du es tief in dir fühlst?
Was kann es für einen besseren Grund geben, dich so anzunehmen, wie du bist – mit allem, was du bist?
Was kann es für einen besseren Grund geben, das zu heilen, was dir wehtut?

Du bist dein Grund für mehr Glück.
Du bist dein Grund für mehr Ehrlichkeit.
Du bist dein Grund für mehr Gesundheit.
Du bist dein Grund für mehr Liebe und Mitgefühl.
Du bist dein Grund für mehr Sanftheit.
Du bist dein Grund, weicher zu sein und nicht so hart.

Du bist der Grund für mehr von dem, was du wirklich brauchst.
Was du vermisst.
Wonach du dich sehnst.
Was du dir wünschst.

Was könnte es für einen schöneren Grund geben als dich?
Du selbst bist Grund genug.

Du hast immer eine Wahl

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass das Einzige, was uns das Leben schwer macht, unsere Gedanken sind? Hast du dir das einmal wirklich bewusst gemacht? Gehört hast du das sicher schon öfter, aber ist es auch wirklich bei dir angekommen? Schaue dir deine Gedanken einmal bewusst an, und frage dich ganz ehrlich:

»Können diese Gedanken gerade etwas an meiner Situation ändern?
Oder verschlimmern sie sie sogar noch?«

Wenn deine Antwort auf die erste Frage Ja lautet, dann freue dich, dass du etwas ändern kannst, und plane die nächsten Schritte, um die belastende Situation umzuwandeln. Komme heraus aus deinen Gedanken und hinein ins Handeln.
Wenn deine Antwort Nein lautet und deine Gedanken nichts an der Situation ändern können, sei so fair zu dir selbst, und lasse diese Gedanken los. Bestrafe dich nicht, indem du an ihnen festhältst. Halte einmal kurz inne, atme ein, und stelle dir vor, dass all diese unnötigen Gedanken wie Luftballons in den Himmel steigen. Stelle dir vor, wie du sie an die Weite des Himmels abgibst. Lasse sie los. Atme aus, und spüre, wie es ist, frei von ihnen zu sein.

Du hast immer die Wahl, was du denken möchtest. Und du hast die Wahl, wie frei und leicht du leben möchtest.

Du kannst jeden Gedanken in jeder Sekunde loslassen und einen neuen wählen. Und so wählst du auch jedes Gefühl, das durch deine Gedanken ausgelöst wird. Du bist nicht hilflos, du hast immer die Wahl, wenn du dich traust, aus deinen Geschichten, aus dem Drama herauszukommen – und stattdessen in diesem Moment anzukommen, wo du das findest, was wirklich ist. Dein Verstand ist ein wichtiger Teil von dir, aber er sollte dir nicht das Leben erschweren. Daher ist es wichtig, dass Herz und Verstand ein Team bilden, dass sie *mit*einander agieren und nicht *gegen*einander. Dann können Körper, Verstand, Herz und Seele in Einklang kommen, und du kannst dich wieder richtig gut fühlen.

Wenn du an dich glaubst …

Wenn du an dich glaubst, wird aus Angst Mut.
Aus Zweifel wird Vertrauen.
Aus Perfektion wird Achtsamkeit.
Und aus Scham wird Selbstausdruck.

Wenn du an dich glaubst und deiner Intuition folgst, lebst du in Verbindung mit dem Universum. Du wirst geleitet und geführt.

Dann wird aus Mangel Fülle.
Aus Sorge wird Freude.
Aus Einsamkeit wird Verbundenheit.
Und du spürst tiefe Dankbarkeit.

Wenn du an dich glaubst und deiner Intuition folgst, öffnest du nicht nur dein Herz für mehr Liebe. Du lässt auch mehr Liebe in diese Welt. Dann schenkst du der Welt, was sie so sehr braucht: weniger Angst und mehr Vertrauen, Hoffnung und Zuversicht. Wenn du an dich glaubst und deiner Intuition vertraust, entscheidest du dich, ganz du selbst zu sein.

Öffne dich für mehr Vertrauen in dich und dein Leben.

Wie sprichst du mit dir?

Manchmal ist uns gar nicht bewusst, wie sehr unser innerer Dialog unser Leben beeinflusst:

Das, was du zu dir sagst, wird deine Überzeugung.
Das, was du über dich denkst, wird deine Wahrheit.
Das, was du für dich tust, wird deine Realität.

Daher ist es so wichtig, dass wir mit Veränderungen bei uns selbst beginnen.
Dass wir auf die Worte achten, die wir an uns selbst richten.
Dass wir auf unsere Gedanken und unser Verhalten uns selbst gegenüber achten.

Dass wir uns selbst so sehr lieben, wie wir von anderen geliebt werden möchten.
Dass wir uns selbst so behandeln, wie wir von anderen behandelt werden wollen.
Dass wir selbst unser bester Freund sind.
Und dass wir uns zeigen, wie wichtig wir uns selbst sind.

Wenn wir bei uns anfangen, unsere Kommunikation zu ändern, wird unsere Umgebung uns folgen. Vielleicht möchtest du heute damit beginnen und die folgenden Fragen für dich beantworten:

»Wie spreche ich mit mir, wenn niemand zuhört?
Was sage ich zu mir, wenn etwas nicht funktioniert?
Wie gehe ich mit mir selbst um, wenn ich einen Fehler mache?
Was sage ich zu mir, wenn ich etwas gut gemacht habe?
Spricht meine innere Stimme kritisch oder liebevoll zu mir?
Würde ich so, wie ich mit mir spreche, auch mit meinem Kind oder meiner besten Freundin sprechen?
Was könnte ich tun, um mir zu zeigen, wie wichtig ich mir bin?
Was kann ich heute tun, um mich wertvoll zu fühlen?«

Dir über deinen inneren Dialog bewusst zu werden, hilft, liebevoller und sanfter mit dir selbst umzugehen. Die folgenden Affirmationen können dich dabei unterstützen:

»Ich bin mutig.«
»Ich bin stark.«
»Ich bin gut, so, wie ich bin.«
»Ich bin es wert, bedingungslos geliebt zu werden.«

Über die Autorin

Alexandra Molina arbeitete nach ihrem BWL-Studium für mehrere Jahre im Personal-management und Marketing eines internationalen Konzerns. Ihrem Interesse für Psychologie, Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität folgten Ausbildungen zum zertifizierten Personal- und Business-Coach, Journey Practitioner nach Brandon Bays sowie Kinder- und Jugendcoach. Sie unterstützt Frauen dabei, sich wieder mit deren Intuition zu verbinden, Vertrauen aufzubauen und innere Freiheit zu erlangen sowie deren Seelenaufgabe zu finden.

Homepage: www.amo-coaching.de
Instagram: @alexandramolina1
Facebook: @alexandramolina2
Pinterest: amocoaching
Youtube: Alexandra Molina

Schirner Verlag

Kleine Auszeiten für die Seele

Alexandra Molina
Mehr leben, mehr lieben, mehr lachen
50 Karten mit Anleitung
ISBN: 978-3-8434-9152-5

Lebe mehr, sei du selbst. Liebe mehr, dich und die ganze Welt. Lache mehr, du bist einzigartig.

Diese 50 Karten erinnern uns daran, wie stark, frei und unendlich wertvoll wir sind. Die inspirierenden Weisheiten und liebevollen Gedanken zeigen uns den Weg zu mehr Achtsamkeit und Selbstliebe. Im Alltag schenken sie uns kleine Auszeiten für die Seele und erinnern an die wirklich wichtigen Dinge. Verbringen wir mehr Zeit damit, die wundervollen Momente des Lebens zu entdecken und in vollen Zügen zu genießen!

Zum Glücklichsein braucht es gar nicht viel:

Einen Moment der Besinnung, ein paar liebevolle und aufmunternde Worte, und schon können wir uns selbst wieder besser spüren und die wundervollen Momente des Lebens genießen. Dieses Buch stärkt mit inspirierenden Impulsen, Gedichten und Achtsamkeitsübungen das Gefühl von Leichtigkeit und Selbstliebe in uns – es ist Balsam für die Seele und Kraftnahrung für den Geist.

»Mehr leben, mehr lieben, mehr lachen« ist unser neues Glücksmantra für ein entspanntes und erfülltes Leben.

ISBN 978-3-8434-1445-6

9 783843 414456

€ 12,95 (D) / € 13,40 (A)

Schirner Verlag