

Sich selbst lieben lernen.... ..und dem Leben eine neue Richtung geben



- Gibt es nicht auch in Ihrem Leben Dinge, die besser laufen könnten?
- Und wären Sie nicht auch gern glücklicher?
- Sind Sie frustriert, weil Sie in Ihrem Beruf nicht mehr verdienen oder ihre Karriere stagniert?
- Sind Sie fähig, mehr zu erreichen als Sie tatsächlich erreichen?
- Lässt Sie der Alltagstrott nicht mehr los?
- Langweilen Sie sich permanent?
- Ertragen Sie stillschweigend ein gefühlskaltes Leben oder eine solche Ehe?
- Führen Sie ein einsames Dasein ohne Aussicht auf Veränderungen?
- Leben Sie unter einer finanziellen Last, die Sie erdrückt?
- Haben Sie chronische Schuldgefühle und fühlen sich frustriert oder depressiv?

Ihre HYPNOSE & HEILPRAXIS Pia Martini

Kerscher Weg 1
54298 Aach-Hohensonne

☎ 0651-9933470

📞 0172-6522270

✉ info@liebe-was-ist.de

www.liebe-was-ist.de

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag ab 9 Uhr

Samstag bis 14 Uhr

auch Abendtermine möglich

☯ Im Einklang mit ☯
Körper – Geist – Seele

Meine Leistungen

- Hypnose & Rückführungen
- Coaching Lösungsorientiert
- PSKINESIOLOGIE
- Alternative Heilmethoden
- Rückenbegradigung
- Meridiane Yin- und Yangausgleich
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Meditation - Blockaden lösen
- Selbstfindung & Transformation
- Fussreflexzonenmassage
- Cranial-Sacral-(sanfte Kopf & Nackenarbeit)

„Der Weg zum Herzen führt zum Erfolg“

Millionen Menschen hätten gerne das, was wir Erfolg nennen und leben mehr oder weniger dafür. Diese Art von Erfolg besteht darin, dass man anderen möglichst viel vorzeigen kann, er besteht im Haben. Menschen wollen zunächst einmal Erfolg haben statt erfolgreich zu sein und dieser Erfolg besteht zunächst in den äußeren Zeichen des Wohlstands, also Haus oder Eigentumswohnung, Autos und Motorrad, alle Arten von technischem Komfort usw. Vor allem unsere Kleidung soll signalisieren, ob wir zu den Erfolgreichen gehören bzw. gehören wollen, je cooler, desto erfolgreicher.

Dann wollen wir einen Partner haben, wer einen hat, gilt als erfolgreicher als der, der keinen hat. Wir wollen

einen Beruf haben und einen Körper, der gut aussieht. Der Mensch mit gebräuntem, schlank-trainiertem Körper wähnt sich als erfolgreicher als der ohne. Unser Erfolg besteht in den Augen der meisten in dem, worum uns andere beneiden könnten und das ist in erster Linie das Vorzeigbare und Anfassbare. Der Normal-Mensch strebt nach Anerkennung und einem guten Image.

Höchste Zeit, unsere Vorstellung vom Erfolg zu hinterfragen

Mehr und mehr Menschen erleiden mit diesem Konzept, das aus der Zeit nach dem Krieg stammt, der inzwischen sechzig Jahre vorbei ist, jedoch Schiffbruch. Äußerem Wohlstand und Glanz steht immer mehr das innere Elend gegenüber, sei es in Form von Depression, Ängsten, Verlassenheit, Süchten aller Art und einem gequälten, kranken Körper. Die Gesundheits- und Wellness-Industrie boomt und die Pharmaindustrie erfreut sich des Massenkonsums von Pillen. Wir leben in Westeuropa in materiellem Wohlstand, der in starkem Kontrast zu psychischem und physischem Leiden auf breiter Basis besteht. Darum ist es höchste Zeit, unsere Vorstellung von Erfolg zu hinterfragen und neu zu bestimmen. Jeder Mensch hat in meinen Augen einen Anspruch auf ein Leben in der Fülle. Nur kann diese Fülle völlig unterschiedlich aussehen. Wer es seiner Umwelt überlässt, was er selbst zu einem glücklichen, erfolgreichen Leben benötigt, der wird unglücklich bleiben. Wer sich an dem orientiert, was der Nachbar, die Kollegin, die anderen haben und vorzeigen und leben, der wird ein geborgtes, aber nicht sein eigenes Leben führen. Das führt zu einem Gefühl der Leere, der inneren Hohlheit, die wiederum gefüllt werden will, sei es mit süßen Dingen oder mit Drogen, mit viel Fleisch vom Metzger oder mit anderen Körpern beim Sex, mit ununterbrochenen medialen Reizen von Bildern und Tönen oder gleich allem zusammen. Der coole Mensch von heute geht nicht mehr ‚unplugged‘ durchs Leben, sondern verkabelt mit MP3 oder i-phone mit Handy oder Mini-TV. Das soll Erfolg sein?

Diesem merkwürdigen Erfolgskonzept kehren mehr und mehr Menschen in den letzten Jahren den Rücken zu. Sie suchen, wie vielleicht auch Sie selbst, nach einem

Leben, das nicht nur im Aussen erfolgreich aussehen soll, sondern auch im Innern als höchst erfüllend, beglückend und zutiefst befriedigend gefühlt werden kann. Von diesem Erfolg soll hier die Rede sein. Diese Menschen machen nicht mehr die Anerkennung der anderen zum Maßstab ihres Erfolgs, sondern den täglich erlebten Genuss eines glücklichen, singenden Herzens in einem gesunden Körper, zusammen mit gleichgesinnten Menschen, die sich gegenseitig unterstützen.

Der Stimme des Herzens lauschen

Wenn wir aufhören, Erfolg von unserem Verstand her zu definieren, rückt unser Herz in den Bereich unserer Aufmerksamkeit.

Unser Herz hat eine Schlüsselrolle, wenn es um ein erfolgreiches Leben geht. Wer auf sein Herz setzt, der kann den Erfolg seines Lebens nicht verpassen. Hierzu ist es notwendig zu beginnen, der Stimme des eigenen Herzens zu lauschen.

Vielen Kopfmenschen, die bisher versuchten, denkend glücklich zu werden, scheint das eigene Herz ein Buch mit sieben Siegeln zu sein. Das ist nicht verwunderlich, da wir doch alle in unserer Kindheit einmal dieses Herz verschlossen haben, als es zu weh tat, wenn wir zurückgewiesen, kritisiert, domestiziert, missbraucht oder ignoriert wurden. Irgendwann zwischen dem 3. und 6. Lebensjahr treffen bei uns alle Kinder diese Entscheidung: „Ich will nicht mehr, dass es so weh tut, ich muss mich schützen.“

Und sie verschliessen ihr neugieriges, liebendes Herz und gehen von da an strategisch-denkend durch ihr Leben und versuchen auf diese Art, ein glückliches Leben zu führen. Sie beginnen Gedanken zu denken, die es in den meisten Erwachsenen dann immer noch denkt, Gedanken wie: „Ich muss es anderen recht machen. Ich muss dafür sorgen, dass mich andere mögen. Ich muss mir Liebe und Anerkennung durch Leistung verdienen. Von nichts kommt nichts. Im Leben bekommst du nichts geschenkt. So wie ich bin, werde ich nicht geliebt, bin ich nicht in Ordnung, usw.“

Dieses Denken gepaart mit Gefühlen des Nicht-genügens, der Kleinheit, Minderwertigkeit und Getrenntseins

von anderen, der Scham und Schuld, prägt das Bewusstsein der meisten Menschen, die sich im Leben Erfolg wünschen. Mit den genannten Gedanken und Gefühlen müssen sie – zunächst – jedoch scheitern.

Jeder von uns hat eine innere Instanz, die wir Herz oder innere Stimme oder innere Führung nennen können. Sie sagt uns in jedem Moment, wo es lang geht auf dem Weg zum Glück. Sie signalisiert uns immer, was sich ‚stimmig‘ und was sich ‚unstimmig‘ anfühlt. Wenn Sie in ein neues Restaurant gehen, spüren Sie in der ersten Minute, ob sie hier bleiben wollen oder nicht. Wenn ein Mann oder eine Frau Sie fragt, ob Sie mit ihm oder ihr ins Bett gehen wollen, spüren Sie sofort, ob das für Ihr Herz stimmt oder nicht. Vielleicht findet es jemand in Ihnen reizvoll oder ist geil auf Sex, aber eine andere Stimme sagt Ihnen, ob das jetzt Ihr Herz erfreuen würde oder nicht.

„Gehst du nicht nach innen, gehst du leer aus.“

Um diese solide Basis für ein erfolgreiches Leben in Besitz nehmen zu können – die Stimme des eigenen Herzens – bedarf es des nach innen Gehens. Unsere so extrem aussenorientierte, aktions- und reizüberflutete Welt hat uns dazu ge- und verführt, im Außen das Glück zu suchen.

Wer in seinem Leben erfolgreich sein, und das heißt für mich auch immer glücklich sein will, der darf sich entscheiden, immer wieder nach innen zu gehen und still zu werden. Das heißt, Zeit mit sich selbst – ohne jede Aktion – in der Stille zu verbringen, ob bei Meditation, QiGong, Yoga, TaiChi, Zen oder anderen inneren Übungen, bei Kontemplation oder Gebet – nur in der Stille finden wir den Weg zu unserem Innersten, von dem die meisten Menschen nicht einmal wissen, dass es so etwas gibt. „Gehst du nicht nach innen, dann gehst du leer aus.“

Selbstzentriertheit statt Du-Sucht.

Nur im Stillen nach innen gehen kann ich die Signale meiner Seele bzw. meines Herzens erspüren und erlauschen.

Mit diesem nach innen gehen eng verbunden ist die Haltung der Selbst-Zentriertheit, die wir wieder einüben dürfen, nachdem wir von unseren Müttern und Vätern das Gegenteil vorgelebt bekamen: das sich ständig um andere kümmern, das sich aufopfern, das sich einmischen in

anderer Angelegenheiten und das sich Sorgen machen. Nur wer selbst-zentriert sich zunächst einmal gut um sich selbst kümmert, sowohl um seinen Körper wie um seine bisher meist verdrängten Gefühle, um seine Herzenswünsche wie um seine ‚Baustellen‘ im Außen, anstatt sich in der traditionellen Du-Sucht zu verlieren, der hat Aussicht auf ein zutiefst erfolgreich-beglückendes Leben, ob in Partnerschaft oder allein lebend. Der selbstzentrierte Mensch übernimmt seine Verantwortung für alle eigenen Belange sowie für sein gesamtes Lebensglück und erwartet nicht von anderen, dass sie ihn glücklich machen sollen.

Wer Erfolg in seinem Leben haben will, muss selbst als Mensch ein Erfolg sein und sich als solchen empfinden. Frage an Sie: Sind Sie, fühlen Sie sich als einen Erfolg? Und betrachten Sie Ihre gesamte bisherige Lebensleistung als eine erfolgreiche Geschichte? Sie können nur dann für sich ein Erfolg sein und sich als solchen fühlen, wenn Sie Ihr Herz öffnen für die Liebe zu sich selbst und zu allem, was Sie bisher erschaffen haben in Ihrem Leben. Wer mit sich hadert und grollt, wer sich Vorwürfe macht und sich verurteilt für seine sog. Fehler, der stellt die Weichen auf Misserfolg. Ich lade Sie ein, sich alles zu vergeben, was auf Ihrer persönlichen Minus-Liste steht, denn Sie haben hier wertvollste Erfahrungen gesammelt. Und Sie haben es jederzeit so gut gemacht, wie Sie konnten. Das heißt, Ihre gesamte Vergangenheit wünscht sich Würdigung, Anerkennung und Wertschätzung. Erst wer mit seiner Vergangenheit inklusive seiner vielleicht unglücklichen Kindheit bei Vater und Mutter in den Frieden kommt, der lässt seine Vergangenheit los und hat die Hände frei, um die Geschenke des Lebens heute zu empfangen.

Was will ich eigentlich hier in diesem Leben?

Wer Erfolg in seinem Leben haben will, der darf sich erst einmal der Unklarheit in seinem Geist bewusst werden, wenn es um die Antwort auf die Frage geht: Was will ich eigentlich hier in diesem Leben? Wer will ich sein? Was soll mir das allerwichtigste sein? Dies sind die Grundfragen nach dem Sinn des Lebens, auf die jeder für sich kristallklare Antworten finden darf. „Die meisten Menschen wissen nicht, was sie wollen und die anderen glauben

nicht dran“, sagt Paul Ferrini so schön in seinem herrlichen Buch „Stille im Herzens“.

Wer sich Klarheit wünscht, darf sich für Klarheit entscheiden und sich zugleich mit seiner Unklarheit annehmen.

„Ich entscheide mich für Klarheit in allen Bereichen meines Lebens“, kann dieser Entschluss lauten. Und dann leben Sie das bitte auch. Räumen Sie in allen Kammern Ihres Lebens gründlich auf: in ihren Beziehungen und Ex-Partnerschaften, in der Beziehung zu Ihren Eltern, Ihren Geschwistern, Ihren Arbeitgebern, in Ihrem Keller, in Ihren Schubladen und Kisten. Machen Sie Frieden mit all diesen Menschen, denn Frieden führt zu Klarheit und Ordnung. Kurzum: Schaffen Sie Ordnung und Klarheit im physischen wie im Unsichtbaren.

Jeder Tag ist ein neues Leben, um es zu gestalten. Alles, was Sie zu einem erfolgreichen Leben benötigen, ist schon in Ihnen. Nur sind der Lärm der Außenwelt und der innere Müll der Vergangenheit meist so gewaltig, dass wir die stille Stimme unseres Herzens kaum wahrnehmen können. Gehen Sie zu diesem Herzen in regelmäßigen Stunden der Stille, z.B. am Morgen und am Abend jeweils 30 Minuten und seien Sie einfach still. Setzen Sie sich morgens an einen schönen Platz, machen Sie eine Kerze an und feiern Sie auf diese Weise den Beginn jedes neuen Tages.

Machen Sie sich klar, dass Sie gerade ein Riesengeschenk erhalten haben: einen ganzen neuen Tag, heißt: ein neues Leben, das darauf wartet, von Ihnen gestaltet zu werden wie ein Kunstwerk, durch Ihr Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln. Machen Sie sich jeden Tag bewusster, dass Sie die Künstlerin/der Künstler sind, der die unbeschriebene Leinwand des neuen Tages bemalt. Je stiller, je inbrünstiger Sie sich nach innen wenden und sich klar machen, dass Sie ein göttliches, schönes, schöpferisches Wesen sind, desto klarer werden Sie diese Geisteshaltung den Tag über ausdrücken und das erschaffen, was Ihr Herz zum Singen bringt.

Die erste Stunde jeden neuen Tages ist so unendlich wichtig für das Endprodukt des gelebten 17-Stunden-Tages, weil ich mich hier grundlegend ausrichte und eine Wahl treffen zwischen Unbewusstheit oder Bewusstheit,

Klarheit oder Unklarheit, Liebe oder Angst, Freude oder Depression, Krieg oder Frieden in mir und mit meinem Umfeld.

Und wenn ich mich am Abend wieder nach innen wende, kann ich sehr genau spüren und anschauen, was ich an diesem Tag erschaffen habe und kann mir die Geschenke des Tages genau betrachten und dafür danken. Ich kann Frieden schließen, wo Unfrieden war, aufräumen, wo Unordnung war, würdigen, was ich erschuf und diesen gelebten Tag auf diese Weise in Besitz nehmen und rund machen.

„Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe“

Das Herz führt immer zum Erfolg. Erfolg ist immer das, was mich zutiefst glücklich macht und erfüllt, nicht der Oberflächenreiz unserer Ha-Ha-Ha-Spaßgesellschaft. Um diesen Erfolg zu ernten, brauchen Sie weder Rhetorik-Kurse noch Farb- und Stilberatung noch aufpushende Motivationskurse. Was not tut, ist das Verstehen unseres Herzens und das Wieder-Öffnen desselben für die Liebe zu uns selbst und zu allem, was wir tun. So will auch unsere Arbeit mit Liebe getan sein, denn „Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe“. Wer aber ohne Liebe und ohne Freude und nur mit Widerwillen arbeitet, dem ruft Khalil Gibran in seinem ‚Propheten‘ zu: „...dann lasst besser Eure Arbeit und setzt euch ans Tor des Tempels und nehmt Almosen von denen, die mit Freude arbeiten. Denn wenn ihr mit Gleichgültigkeit Brot backt, backt ihr ein bitteres Brot, das nicht einmal den halben Hunger des Menschen stillt. Und wenn ihr die Trauben mit Widerwillen keltert, träufelt eure Abneigung ein Gift in den Wein...“. Dasselbe gilt auch für unsere Arbeit von heute, die meist nur noch „Job“ genannt wird. Was für eine Arbeit du ausübst und ob eine Tätigkeit dich mit Freude erfüllt, hängt nicht von den Managern der Wirtschaft ab, sondern von deiner Entschlossenheit, dein Herz zum Singen zu bringen und dein Leben zu einem Erfolg zu machen.

Hierzu zum Schluss ein schönes Zitat aus den drei Bänden von „Gespräche mit Gott“ mit Neale Donald Walsh:

„Die Menschen, die sich ihren Lebensunterhalt mit der Tätigkeit verdienen, die sie lieben,

sind die, die darauf bestehen.
Sie geben niemals auf, machen keine Kompromisse.
Sie gestatten dem Leben nicht, sie nicht das tun zu lassen,
was sie lieben.
Geh' und tue, was du wirklich zu tun liebst
– und nichts anderes!
Du hast so wenig Zeit.“