

Svenja Alber

# Wegweiser zum Glück

In Einklang mit Körper,  
Geist & Seele



[www.natURwissen-heilt.de](http://www.natURwissen-heilt.de)

# Lass` Dich führen....

Nichts passiert ohne Grund in unserem Leben. Wir sollen lernen, Erfahrungen sammeln, uns entwickeln, wachsen und unseren eigenen Weg finden.

Das Leben scheint manchmal aus den Fugen zu geraten. Wir wissen nicht mehr weiter und alles scheint uns zu überrollen. Emotionen steigen in uns auf. Kummer, Hass, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit...

Nimm auch diese Gefühle an. Egal, welche kommen mögen. Auch die schlechten Gefühle müssen sein. Das ist in Ordnung und auch gut so. Nur so kannst Du sie verarbeiten. Es geschieht immer alles aus Deinem Inneren heraus!

Schon lange ist bekannt, dass wir Menschen krank werden, wenn wir nicht im Einklang sind. Krankheiten schleichen sich in unser Leben oder wir haben das Gefühl, nicht mehr aus unserem persönlichen Sumpf herauszukommen. Hier hilft es nicht, nur die Symptome zu bekämpfen. Die Ursache, warum es uns nicht gut geht oder wir krank werden, ist noch immer da. Diese Blockaden müssen gelöst werden. Krankheiten sind Signale unseres Körpers und wir müssen erkennen, dass auch im energetischen Bereich gearbeitet werden muss.

Dieser kleine, aber doch große Wegweiser, soll Dir dabei helfen, DEINEN Weg zu finden und ihn mit dem Urvertrauen in DICH und Deiner Bestimmung weiter zu gehen! So kann Dein innerer Entwicklungsprozess beginnen. Du findest Dich selbst wieder, oder erkennst zum ersten Mal, wer du wirklich bist! Potenziale werden freigelegt und Du findest Deine Berufung.

Ich habe meine Berufung mit meiner Praxis und meinem „Hexenhäusle“ auch gefunden. Das ist mein persönlicher Weg und ich bin sehr dankbar, dass ich auf diesen geführt wurde und ihn gehen darf!

Dein Weg hat Dich nun zu mir geführt. Gib mir einfach Deine Hand und wir gehen ein Stück des Weges gemeinsam!

***Die Zeit ist nun gekommen. Pack` Deinen Rucksack und geh los – Deinen eigenen Weg!***

Auf den folgenden Seiten findest Du einige Wegweiser zu Raststationen, die Dich auf Deiner Reise zu Dir selbst unterstützen. Eile nicht vorbei. Nimm Dir die Zeit. Du wirst es nicht bereuen – Vertrau mir!

**natURwissen-heit**

# Wegweiser zur Raststation: Auszeit

Gönne Dir jeden Tag einige Minuten der Stille. Erlaube es Dir, Dir diese Zeit für Dich zu nehmen. Komme bei Dir an.

***Wir müssen von Zeit zu Zeit eine Rast einlegen und warten, bis unsere Seelen uns wieder eingeholt haben.***

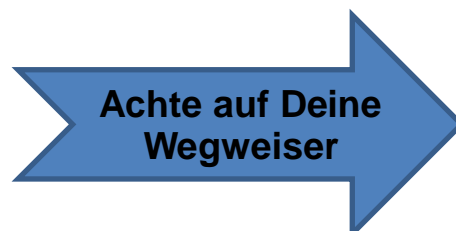
Indianische Weisheit

Schließe die Augen. Atme tief durch und blende den Alltag aus. Höre in Dich hinein. Was hörst du? Was will Dein Körper Dir sagen? Was flüstert Dein Herz Dir zu? Möchte Deine Seele Dir etwas mitteilen? Höre und fühle ganz bewusst einige Minuten in Dich hinein.....Nehme Dich wahr....Sei.....Wie fühlt sich das für Dich an? Gut? Das bist DU!

Lass Deine Gedanken kommen und lass sie wieder ziehen. Genieße die wohltuende Stille, die sich nach einigen Minuten in Dir ausbreitet. Dein Körper kommt zur Ruhe, Dein Atem wird ruhiger und tiefer und ein angenehmes Gefühl der Wärme und Zufriedenheit breitet sich in Dir aus.

Es muss nicht lange sein. Beginne mit 10 Minuten jeden Tag und, wenn Dir danach ist, bleib einfach noch ein bisschen länger in Dir und Deiner eigenen persönlichen Stille.

Das ist ein erster wichtiger Schritt, um bei Dir selbst anzukommen und Dich und Deinen Körper wieder wahrzunehmen!



**natURwissen-heilt**

# Wegweiser zur Raststation: Meditation

Auch Meditationen helfen Dir bei Deinem inneren Entwicklungsprozess.

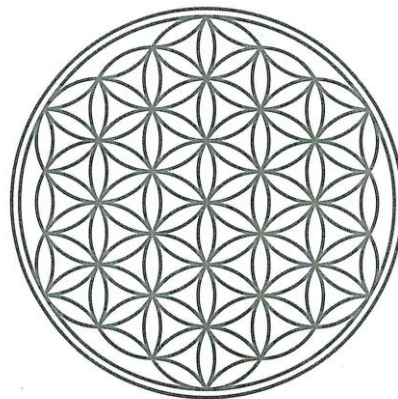
Es gibt unterschiedliche Arten von Meditationen. Ich möchte hier auf meinen Seiten nur die geführte Meditation erwähnen. Aber natürlich heißt das nicht, dass die anderen Arten schlechter sind. Dies nur kurz angemerkt. Jede Meditation ist gut für Körper, Geist und Seele!

Es gibt genügend CDs auf dem Markt, die Du hierfür verwenden kannst. Oder Du kommst zu mir, dann führe ich Dich gerne auf Deiner kleinen (Zwischen-) Reise.

Meditationen bringen Dich zur inneren Ruhe. Vielleicht erhältst Du darin auch Hinweise zu einem Problem oder eine persönliche Botschaft. Wenn es Dir anfangs nicht ganz klar ist, was es bedeuten soll, kann ich Dich gerne bei der Deutung unterstützen.

Vieles eröffnet sich uns auch erst später. Behalte den Hinweis/ die Botschaft immer im Hinterkopf!

Nimm Dir auch für Meditationen Zeit und begib Dich auf diese kleinen Reisen. Du wirst schnell merken, dass es Dir gut tut! Vieles kann dadurch ans Licht kommen und regt Dich zum Nachdenken an. Öffne Dich und lass es zu! Deine Seele kann Dir so Hinweise geben. Gebe ihr die Möglichkeit dazu!



# Wegweiser zur Raststation: Glaubenssätze

Es gibt unterschiedliche Arten von Glaubenssätzen, die uns in unserem Leben begegnen und sich tief in uns einprägen.

1. Äußere Einwirkung
2. Eigene Einwirkung

Bei der äußeren Einwirkung haben wir vielleicht schon von Kind an gehört: „Du kannst das nicht! Du bist zu doof dazu! Aus Dir wird nie was! Du kannst nicht singen! Du bist unmusikalisch!“ Diese Liste könnte man noch endlos weiterführen.

Bei der eigenen Einwirkung haben wir noch zusätzlich Glaubenssätze hinzugefügt: „Es hat letztes Mal schon nicht geklappt! Ich schaff das nicht! Das wird nie was! Ich finde nie den Richtigen!“ Auch diese Liste lässt sich wohl noch endlos weiterführen.

So, und genau damit ist nun Schluss! Wie oft hattest Du solche Gedanken? Sei ehrlich. Sag endlich STOPP zu Deinem Verstand! Diese Glaubenssätze löst Du nun ab sofort nach und nach auf!

Ich kann es!  
Ich habe es geschafft!  
Ich habe meine Vergangenheit losgelassen!  
Ich lebe im Hier und Jetzt!  
Ich habe Vertrauen in mich!  
Ich bin geführt!

Schaff Dir selbst positive Sätze und ergänze die Liste.

Geht nicht, gibt es ab heute nicht mehr! Nimm Dir jede Woche einen anderen negativen Glaubenssatz von Dir vor und sag Dir täglich mit einer positiven Affirmation in aller Deutlichkeit, dass Du diesen nun auflösen wirst. Z.B. „Ich habe es geschafft!“ Tu so, als sei es schon „passiert“! (Gedanken werden Materie!) Symbolisch kannst Du auch zusätzlich den negativen Glaubenssatz auf einen Zettel schreiben und verbrennen (z.B. mit der Mondharfe), oder vergraben.

Erlebe dieses erleichternde Gefühl, dass Du *das* nun los bist und es Dich ab sofort nicht mehr verfolgt!

**DU schaffst alles!!! Glaube daran!!!**

**natURwissen-heilt**

# Wegweiser zur Raststation: Die Macht der Gedanken und des geschriebenen Wortes

Bisher bist Du sicherlich immer durch Dein Leben gehetzt. Bist im Strudel unserer hektischen Zeit gefangen gewesen. Hattest vielleicht das Gefühl, nirgends so recht anzukommen. Bist ständig auf der Suche. Aber wonach? Hast Du Dich das schon einmal gefragt? Ruhe? Ausgeglichenheit? Einem besseren Leben?

Nun denke einmal über Deine täglichen Gedanken nach. Was bestellst Du beim kosmischen Versandhandel? Und erhältst Du nicht genau das, was Du bestellt hast? „Heute wird wieder ein hektischer Tag!“ BING. Bestellung im kosmischen Versandhandel eingegangen – und Du erhältst Deinen hektischen Tag. Hast es ja bestellt!

Oder „Das wird doch nie was!“ BING.... „Ich finde einfach nicht das Richtige!“ BING.... „Das passiert immer nur mir!“ BING.... „Warum wird mein Leben nicht besser?“ BING.... „Ich finde nie den Richtigen/ die Richtige!“ BING.... „Ich habe nie Geld!“ BING..... Verstehst Du, was ich damit sagen will?

*„Wie man in den Wald hineinruft, so kommt es zurück.“*

Sprichwörter haben oft einen tieferen Sinn. Lies auch mal zwischen den Zeilen.

Achte auf Deine Gedanken und Gefühle! Nimm Sie ab sofort bewusst wahr! Lass Leichtigkeit in Dein Leben! Bleib positiv und bestell Dir nie etwas Schlechtes und BING ....

Es ist anfangs nicht einfach. Ich weiß das aus Erfahrung. Wenn Du jedoch bewusst darauf achtest, wird es Dir immer leichter fallen und es wird auch in Deinem Unterbewusstsein ankommen. Letzteres spielt eine große Rolle. Nur vordergründlich daran geglaubt, hilft natürlich nicht. Dein Unterbewusstsein kannst Du nicht manipulieren.

Also **GLAUBE** an die Macht der Gedanken und des geschriebenen Wortes!  
**VERTRAUE!**

**DU** kannst es steuern!!! Es ist alles bereits da!!!! (...und BING.... ;-))

**natURwissen-heit**



# Wegweiser zur Raststation: Visualisierung

„Das reine Bewusstsein erschafft unsere Realität!“

Wer mich kennt, der weiß, dass ich absoluter Fan der Matrix-/ Quantenheilung bin. So kompliziert wie die Quantenphysik für die meisten Menschen ist, so interessant ist sie auch. Der einleitende Satz ist auch aus der Quantenphysik. Die moderne Quantenphysik revolutioniert gerade die Wissenschaft und wir können gespannt sein, was noch alles herausgefunden wird. Wenn also unser Bewusstsein unsere Realität schafft, dann können wir doch alles erreichen, oder?

**JA, KÖNNEN WIR!**

Durch die positive Ausrichtung kommen mit Leichtigkeit Erfolge, Selbstvertrauen, innere Ruhe usw. in unser Leben. Begrenzende Überzeugungen werden nachhaltig gelöscht. Erschaffe Dir Deine eigene Welt, ein Leben so wie Du es haben möchtest! Stell es Dir einfach vor. Du kannst auch maßlos übertreiben – völlig egal. Wichtig ist das gute Gefühl, das sich in Dir ausbreitet. Und genau mit diesem guten Gefühl gehst Du ab dem Zeitpunkt weiter durch Dein Leben. Du wirst es ausstrahlen und es wird sich etwas verändern... Es geschieht einfach!

Manchmal erkennen wir auch, dass Dinge, die uns lange Zeit beschäftigt haben, plötzlich gar nicht mehr so wichtig für uns sind. Wir fühlen uns gut, weil wir mit uns im Einklang sind.

Wie? Du glaubst es nicht? Versuch es! Ein Versuch schadet nicht, oder?

Die Devise lautet: Nicht aufgeben! Bleib in der Visualisierung Deines Wunsches und des positiven Gefühls. Achte dabei auch auf die Macht Deiner Gedanken! Dein Unterbewusstsein wird sich nach einer Weile umprogrammieren..... Und es geschieht! Du wirst sehen!



**natURwissen-heilt**

# Wegweiser zur Raststation: Mit dem Herzen sehen

Höre auf, mit Deinem Verstand zu sehen! Sehe mit dem Herzen! Höre wieder zu. Achte auf die kleinen Dinge! Lass das Licht und die Liebe in Dein Herz einziehen!

Wir bekommen so viele Zeichen im Leben und übersehen sie, weil wir diese nicht mehr wahrnehmen. Manchmal auch nicht wahrnehmen wollen. Erst wenn uns der sprichwörtliche Zaunpfahl über den Kopf geschlagen wird, wachen wir auf (naja, hoffentlich, damit es nicht noch massiver wird.).

Öffne Dein Herz und betrachte die Welt und Dein Leben ab sofort damit!

Sieh auch die Menschen mit dem Herzen, die Dich verletzt, Dir wehgetan haben. Vielleicht es noch immer tun, oder tun werden. Auch sie haben Schicksale, Erfahrungen, Blockaden, die sie zu dem gemacht haben, was sie sind. Auch sie müssen lernen.

Sieh nun hinter deren Fassade. Siehst Du ihre Seele? So rein, liebevoll und voller Licht.

Schicke jedem Menschen ganz viel Licht und Liebe aus Deinem Herzen. Trage auch ein Stück weit zu ihrem inneren Entwicklungsprozess bei. So kannst auch Du verzeihen und heil werden.

Verzeihe aber auch Dir selbst. Egal, was Du getan hast, was passiert ist. Was einmal war, ist Vergangenheit. Du kannst es nicht mehr ändern, aber Du kannst daraus lernen. Lebe im Hier und Jetzt! Lass die Vergangenheit los....

Gehe auch raus in die Natur. Nimm die Schönheit (wieder) wahr, die uns jeden Tag geschenkt wird. Umarme einen Baum.... renne mit dem Wind um die Wette.... spüre den Regen und die Wärme der Sonne auf Deiner Haut..... fühle, rieche, berühre, nimm wahr.... **LEBE! SEI FREI!**

Es bedarf anfangs vielleicht etwas Übung, wieder mit dem Herzen zu sehen, aber es wird Dir immer leichter fallen. Dein Herz liegt nur im Dornröschenschlaf und wird wieder erwachen.

**Sei achtsam – auch mit Dir selbst!**

**natURwissen-heit**



# Nachwort

Nun bist Du bereits bei meinem Nachwort angekommen. Glaube mir, es liest sich nicht nur einfach – es IST einfach! ..... Eigentlich.

Du musst natürlich bereit sein, Dich zu öffnen. An und mit Dir zu arbeiten und Dir vor allem die **Zeit für Dich** nehmen. Letzteres ist sicherlich der schwierige Teil daran. Die Zeit. Aber Du wirst sie haben, wenn Du es Dir vornimmst! Schaff Dir den Raum! **Sei Dir wichtig!**

Lass Dich nicht durch Steine auf Deinem Weg entmutigen. Sie werden da sein. Nimm sie auf, betrachte sie und leg sie an den Wegrand. Jeden weiteren Stein, den Du aus Deinem Weg räumst, lässt Dich stärker werden. Bleib einfach unbeirrt auf Deinem Weg! Irgendwann wirst Du ihn gehen können - ohne, dass Du stolpern wirst!

Lege ab heute jeden Tag bewusst eine Rast an den einzelnen Stationen ein! Beachte die Wegweiser, die am Rande Deines Weges stehen. Irgendwann weißt Du automatisch, wann die Abzweigungen zu Deinen Raststationen kommen und Du brauchst die Wegweiser gar nicht mehr.

Gehe noch heute auf Deine eigene Reise und lass Dich überraschen, was sich plötzlich in Deinem Leben und Deinen Gedanken verändert. Achte darauf, was alles passiert. Die Zahnräder drehen sich bald unaufhörlich ineinander und Dich kann nichts mehr so schnell aus der Bahn werfen.

Sei Dir selbst so viel Wert, Dir Zeit für Dich selbst zu nehmen! Höre auf Dein Herz und Deine Seele. Nimm Dein Leben in die Hand! **JETZT!**

Du bist einzigartig!

Mit einer herzlichen Umarmung  
*Svenja Alber*

P.S: Und vergiss nie, Dich immer wieder für das Geschenk Deines Lebens und die Führung zu bedanken. Jedes Leben ist wertvoll! Auch Deines!

***Sei frech und wild und wunderbar!***  
Astrid Lindgren

**natURwissen-heit**

# **natURwissen-heilt**

**Praxis für  
Psychologische Beratung, Energetik & Wellness**

**Zentrum für  
Wildkräuter & Natur/  
Qigong, Entspannung & Meditation**

Svenja Alber  
Badstraße 12  
74626 Bretzfeld-Scheppach

Tel. 0170/ 2170480

Mail: [info@natURwissen-heilt.de](mailto:info@natURwissen-heilt.de)  
[www.natURwissen-heilt.de](http://www.natURwissen-heilt.de)