



12 ÖLE DIE DICH AUF DEM
WEG
ZU DEINEM HERZEN BEGLEITEN

Herzensbusiness



TEIL 1

MACHE DICH AUF DIE REISE



Zeige dich
sei du selbst
wirke aus dir



12 Öle, die dich zu deinem Herzen führen



Schritt 1 - die gewohnte Welt

Ausgangspunkt der Reise zu deinem Herzen ist immer die gewohnte Welt, die Umgebung, das Leben, das uns so sehr vertraut ist. Hier gibt es die regelmäßige Routine, Strukturen, angebliche Sicherheit und kaum Überraschungen. Der Jetzt-Zustand besteht aus, wie du den Tag beginnst, wann und wohin du zur Arbeit gehst, wie du deine Freizeit verbringst usw.

Da du nun bei mir bei diesem Vortrag bist, hast du anscheinend schon entdeckt, dass etwas nicht stimmig ist und du es gerne anders hättest.

Dir fehlt etwas.

Erkennst du dich wieder?

Meine Empfehlung an dich

Vetiver



Es erdet, verbindet dich mit deinen Wurzeln hier auf Erden, gibt dir Halt und lässt dich ankommen (tiefe Wurzeln sind die Voraussetzung für ein großes Wachsen können).

"Ich bin ein Teil der Erde und lasse mich mit jedem Atemzug tiefer auf das Leben ein."



12 Öle, die dich zu deinem Herzen führen



Schritt 2- Du hörst leise dein Herz rufen

Ganz langsam beginnst du dein Herz zu hören, bei jedem ist es anderes. Bei jedem gleich ist, dass die Kontrolle ein bisschen weniger wird, die bisherigen Strukturen die bis jetzt Halt gegeben haben, werden nun anders wahrgenommen. Das Gewohnte wird etwas ungemütlich und das wird dich wahrscheinlich überraschen. Wie?

Zb erfährst du dein Mann/Frau betrügt dich, du wirst gekündigt, ein dir nahestehender Mensch wird krank, du bist ständig müde oder fragst dich plötzlich nach dem Sinn deines Lebens.

Dein Herz möchte gehört werden, es ist als würde es nach Luft schnappen wollen. Tief in dir spürst du, dass alles was dir Halt gegeben hat, nicht mehr da ist. Vieles scheint zu verschwimmen und sich aufzulösen, es schwimmt dir quasi davon. Ein flaes Gefühl macht sich breit, das du schon öfter bemerkt hast und du weißt, etwas läuft gerade aus dem Ruder.

Du hast das Gefühl, es gibt da noch mehr, du kannst es nur noch nicht fassen. Vielleicht bist du zu durcheinander, um es zu erkennen. Außerdem macht es dir etwas Angst das Alte zu verlassen, das du ja kennst.

Somit ignorierst du vorerst einmal den Ruf deines Herzens.



Meine Empfehlung an dich

R.C.



Diese Mischung hilft dir beim Durchatmen, nach aller Aufregung ruhiger und bereit zu werden, den Lebensatem, den Lebensstrom, der durch dich fließen möchte ganz anzunehmen, "Ja" zu sagen, es öffnet die Enge in deiner Brust, macht Platz für das Herz, gibt innere Stabilität und Standhaftigkeit.

"Ich kann meine Bedürfnisse und Wünsche leicht ausdrücken."

12 Öle, die dich zu deinem Herzen führen



Schritt 3- Verweigerung

"Herz, ich höre dich nicht, sei still"

Du kennst es aus dem Alltag, der Chef sagt zu dir "entweder du kommst heute an deinem freien Tag in die Arbeit *oder* du brauchst einen neuen Job" ist ein Beispiel von vielen der "entweder..... oder Möglichkeiten"

Du hast 1000 Begründungen, warum du deinen Mann die 101 Chance noch gibst oder warum deine Freundin heute so mit sich beschäftigt war, anstatt dass sie sich einmal um dich kümmert.

Dein Ego klammert sich so an dein bisheriges Leben, damit du die "offensichtliche" Wahrheit nicht sehen sollst. Die Angst lähmt dich und bestärkt so deine inneren Zweifel etwas zu ändern.

Zu diesen Zweifeln gehören auch Freunde, Familie, Kollegen mit Sätzen wie "Das würde ich mir aber gut überlegen, du bist zu alt, um neu anzufangen, denk an deine Kinder/Eltern, werde vernünftig, das machen schon so viel, usw.."

Einiges hast du schon als Kind davon gehört/erlebt und hast die Stimme deines Herzens bereits leiser werden lassen.



Viele dieser Stimmen wollen nicht, dass du etwas änderst und aus deinem Herzen lebst. Es hätte zur Folge, dass sie ebenfalls ihr Leben in Frage stellen müssten. Deshalb möchten sie dich davon abhalten. Oftmals sind es genau die, die dir am nächsten stehen, die dir Hindernisse in den Weg legen oder dich abhalten oder verletzen. Daher ist es schwer für dich, deine innere Stimme wahrzunehmen, weil von außen soviel Stimmen auf dich einreden.

12 Öle, die dich zu deinem Herzen führen



Schritt 3- Verweigerung

Gefühle wie Trauer, Verwirrung, Verzweiflung und Wut begleiten dich. Zwischendurch meldet sich dein eigener Kritiker zu Wort und flüstert dir zu, wie unmöglich deine Ideen sind, "dass du es eh nicht schaffen wirst".

Essen und Alkohol kann eventuell dieses Gefühl wegdrücken, du kannst dich absichtlich mit etwas anderem beschäftigen, viel arbeiten, Urlaub oder übermäßig Sport machen jedoch führt das Nicht-Hinhören zu deinem Herzen dazu, dass du unzufriedener und unglücklicher wirst.

Was du jetzt tun kannst, um das ungute Gefühl zu verlieren ist auf dein Herz zu hören und dich auf das Abenteuer einzulassen.

Joseph Campbell:

"Wir müssen bereit sein, das Leben, das wir geplant hatten aufzugeben, um das Leben zu bekommen, das auf uns wartet".

Meine Empfehlung an dich

Acceptance



Es hilft dir, dich und andere anzunehmen, unabhängig von eigenen Widerständen. Weiters unterstützt es dich, wenn du dazu neigst, Dinge vor dir herzuschieben oder abzulehnen.

"Ich akzeptiere, was ist."

12 Öle, die dich zu deinem Herzen führen



Schritt 4- Begegnung

Du begegnest plötzlich jemanden oder suchst dir ganz bewusst eine Hilfe, erst im Rückblick wird einem klar, dass dich dein Herz zu dieser Person geführt hat.

Diese/r Mentor*in ist der/diejenige, der/die das was dir bevorsteht schon gemeistert hat. Du wirst an- und begleitet bei deinen nächsten Schritten. Dein/e Mentor*In kann deine Lage einschätzen, deine Gefühle verstehen, weiß wie du aus der Enge, Unsicherheit und Verwirrung heraus treten kannst, um deine innere Reise zu meistern und dein Herz zu finden.

Er/sie wird dich nicht an sich binden, sondern dir Wege in deine Freiheit zeigen, wird dir hilfreich zur Seite stehen und dir die Hände reichen, wenn du sie brauchst. Du erhältst wichtige Tipps und er/sie hilft dir, dich deiner eigenen inneren Führung anzuvertrauen. Eventuell ist das ein Coach, ein Partner, ein spiritueller Lehrer, deine Schwester oder eine Cousine.

Der/die Mentor*In möchte ganz und gar, dass du dein Potenzial entwickelst und die beste Version von dir selbst wirst und wird dich daher mit dem nötigen Wissen ausstatten.

Im übertragenen Sinn wurde dir dieser Engel geschickt mit 2 goldenen Bechern gefüllt mit Flüssigkeit.

In dem einen ist das Wasser des Vergessens, entscheidest du dich für den, wird sich nichts ändern und du wirst bleiben wo und wie du bist.

In dem anderen ist das belebende Elixier der Wandlung, Verwandlung und des Fallens der Nebel. Nichts wird wieder so sein wie vorher.



12 Öle, die dich zu deinem Herzen führen



Schritt 4- Begegnung

Dein Mentor steht bereit, du hast die Wahl und wie Morpheus schon sagte

"Ich kann dir die Türe zeigen, durchgehen musst du allein."

Meine Empfehlung an dich

Believe



Diese Mischung ermöglicht es dir Mut zu fassen, alles Starre in dir zu lockern und mehr Vertrauen zu erlangen. Es erdet Dich richtet dich auf, bestärkt dich in dir, hilft dir richtige Entscheidungen zu treffen.

"Ich glaube und vertraue"

12 Öle, die dich zu deinem Herzen führen



Schritt 5- Aufbruch

-in deine neue Welt.

Hier ist nun dein großer Wendepunkt in deinem Leben, der Moment in dem du tatsächlich handelst. Du leitest damit einen Prozess ein, der sich nicht mehr umkehren lässt, denn du hast eine Schwelle überschritten.

Du hast zb für eine neue Wohnung zugesagt, deinen Job gekündigt, nimmst dir eine Auszeit vom Partner, verlässt deinen Hobbyklub, beginnst mit Sport, jedenfalls tust du etwas Neues und ist für dich untypisch. Die Veränderung ist für alle ersichtlich und die neue Situation für sie komplett ungewohnt.

Du stehst unsicher in dieser für dich neuen Situation, aber du hast den ersten Schritt getan.

Meine Empfehlung an dich

Harmony



Diese Mischung umhüllt dich mit innerem Schutz, Trost, Geborgenheit und gleicht die großen und kleinen Wogen der Gefühle in dir aus - so, dass die stürmische Überfahrt gefühlt angenehmer verläuft. Es ist wie ein Regenschirm - es regnet trotzdem, aber es ist nicht so nass..

"Harmonie und Frieden durchströmen mich".

12 Öle, die dich zu deinem Herzen führen



Schritt 6- Prüfungen

Verbündete und Feinde

Du lernst neue Menschen kennen, bist unsicher, aber auch neugierig, fasziniert und vorsichtig. Sie bringen dir bei, was du neu wissen musst, um dich zurecht zu finden. Sie zeigen dir, die neue Welt aus ihrer Sicht. Mit der Zeit wirst du erkennen, wer dir gut gesinnt ist und wer nicht. Das kann bei dem einen schneller und bei dem anderen länger dauern.

Du wirst jedenfalls durch dein Tun, sowohl in der "neuen" wie auch in der "alten" Welt Irritationen auslösen. Somit werden sich andere Menschen durch dich bedroht fühlen. Daher wirst du Reaktionen erhalten, durch die du Erfahrungen sammeln kannst, die dich ermutigen und beflügeln werden, aber auch vor Bewährungsproben stellen, die dich fordern werden zB. sagt wer eventuell an deinem Stuhl, dein Partner wird misstrauisch, deine Freundin redet schlecht über dich.



Was in dieser Phase für dich schwierig ist, du musst selbst noch lernen und experimentieren, weil du unsicher und unerfahren bist und zusätzlich darfst du dich noch darauf einlassen, auf dich und dein Herz, deine Intuition zu hören und herausfinden, wie du deine Talente am besten einsetzen kannst.

12 Öle, die dich zu deinem Herzen führen



Schritt 6- Prüfungen

Du wirst auch deinem größten Gegner/Schatten, deiner größten Angst/Herausforderung begegnen, um dich zu stoppen.

In dieser Phase fängst du an, dein Potenzial zu entfalten, dich kennen zu lernen, neu zu entdecken und immer mehr du selbst zu sein.

Du lernst dich in deiner neuen Situation zurecht zu finden und fühlst dich für Prüfungen besser gewappnet.

Meine Empfehlung an dich

Forgiveness

+

Transformation

Forgiveness hilft dir mehr und mehr dich anzunehmen, dich zu lieben, dich in deinem "so sein" zu entdecken, ohne dich zu verurteilen. Auch im Außen hilft es dir beim Vergeben und einer neuen Betrachtungsweise der Welt.

"Ich vergebe mir und ich vergebe dir. Ich lasse die Vergangenheit los"



Transformation hebt dich dabei hoch, gibt dir Stabilität und hilft dir negative Gedanken in dir zu verändern.

"Ich bin bereit mich von hinderlichen Glaubenssätzen zu befreien".

